

# Nauka zdalna

## - podejmij wyzwanie z głową!

Drogi Uczniu!



Nadal jesteś wychowankiem naszej szkoły- tylko miejsce nauki się zmieniło. Jesteś w domu po to, aby czuć się bezpiecznie. Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale nie panikuj.

Aby nadal uczyć się bezpiecznie i zdrowo zastosuj się do poniższych wskazówek:

- \* Tak jak do tej pory - Godziennie wstawaj o tej samej porze i zjedz śniadanie.
- \* Plan lekcji także obowiązuje -Dobrze zaplanuj swój dzień - Zapisz (choćby orientacyjnie), w jakich godzinach będziesz się uczyć z danych przedmiotów. Ogranicz do minimum czas spędzony przed komputerem.
- \* Tornister też ważny- przygotuj odpowiednie podręczniki, zeszyty i przybory. Przed nauką przewietrz pokój.
- \* Cisza!- Powinieneś mieć spokój - wyłącz telewizor i telefon!
- \* Nie wszystko musisz zrobić od razu- Odrabiaj na przemian zadania trudne i łatwe (zapobiegnie to szybkiemu zmęczeniu) oraz przeplataj także zadania pisemne z ustnymi.
- \* Rozłóż równomiernie pracę- Pracuj starannie i nie spiesz się.
- \* W szkole są przerwy - Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację zaczerpnij świeżego powietrza, pogimnastykuj się, zjedz zdrową przekąskę i pij dużo wody.
- \* A co z ocenami? - nadal będziesz je otrzymywać- pracuj systematycznie - regularna nauka przyniesie efekty w postaci pozytywnych ocen.

Powodzenia!!!

Nauczyciele