



Przewodnik dla uczniów —

Nauka w domu



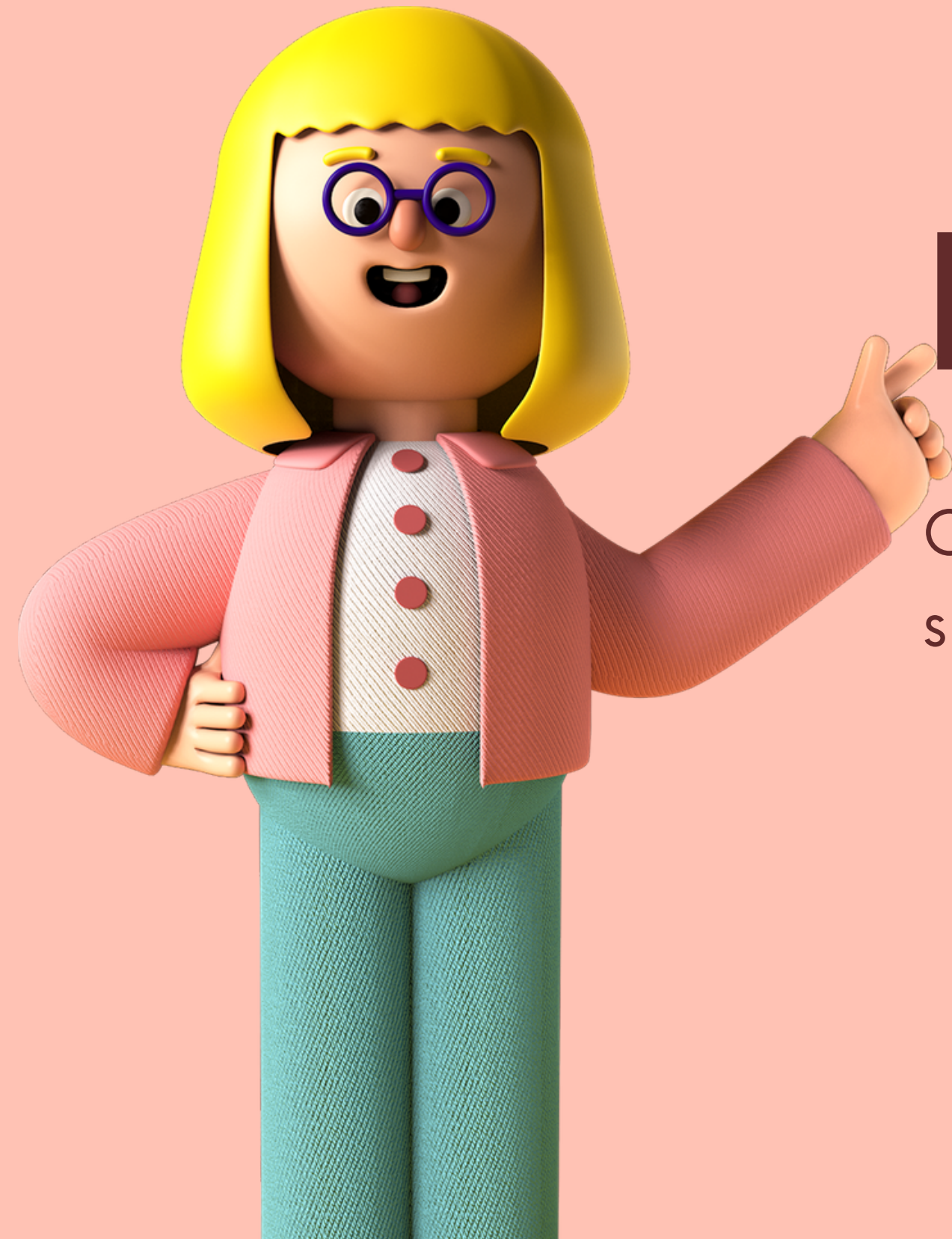


Stwórz swoje miejsce do nauki

Znajdź w domu miejsce, w którym możesz wygodnie usiąść i się skupić.

Wybierz miejsce, które jest oddzielone od miejsca, w którym się relaksujesz. Najlepiej z dala od telewizora i innych rozpraszaczy.





Rób notatki

Cieężko Ci wysiedzieć na lekcjach? Robienie notatek sprawia, że Twój umysł jest zajęty.





Planuj swój dzień z wyprzedzeniem

Jeśli masz plan lekcji dostarczony przez szkołę, postępuj zgodnie z nim.

Jeśli masz listę rzeczy do nauczenia się, rozbij je na małe zadania i zaplanuj wykonanie tych najtrudniejszych wtedy, gdy masz najwięcej energii.



≡ Zmniejsz do minimum rozpraszacze

1

Wyobraź sobie, że jesteś w szkole, a nie w domu.

2

Odłóż telefon z daleka od siebie — nie bój się poprosić rodziców o interwencję.

3

Subskrybuj również aplikacje zwiększające produktywność. To świetni towarzysze nauki.





Odezwij się i poproś o pomoc

Jeśli czegoś nie rozumiesz, nie naciskaj na siebie. Poproś o pomoc rodziców, nauczycieli lub zapytaj kolegów z klasy.

Zawsze otrzymasz wsparcie, jeśli o nie poprosisz.





Zapisz to

Załącz zeszyt, w którym będziesz monitorować swoje postępy i zapiszesz jakiegokolwiek pytania dotyczące przeprowadzanych lekcji, które możesz później zadać swojemu nauczycielowi.





Nauka w domu może być trudna, ale z całą pewnością jest wykonalna.

Zdalne uczenie się pomaga wzmocnić umiejętności życiowe, takie jak zarządzanie czasem i energią, niezależność oraz kreatywne myślenie.



Przygotowały:
Małgorzata Wyrwa
Maria Pownuk-Slawig ↑
Lidia Binek