

O czym należy
pamiętać podczas
nauki zdalnej?

LIST OD TWOJEGO NAUCZYCIELA

Choć nie widzimy się w szkole, pamiętam o Tobie i mam dla Ciebie parę rad, które pomogą Ci w codziennej nauce:

Dobrze zaplanuj swój dzień: znajdź czas na każdy przedmiot, ale też na odpoczynek i zabawę.

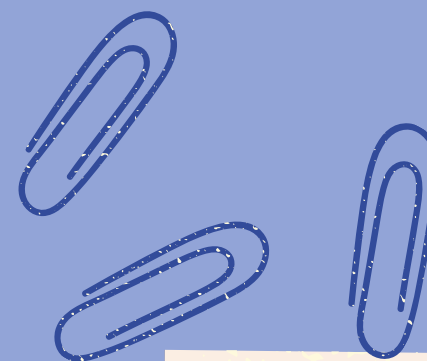
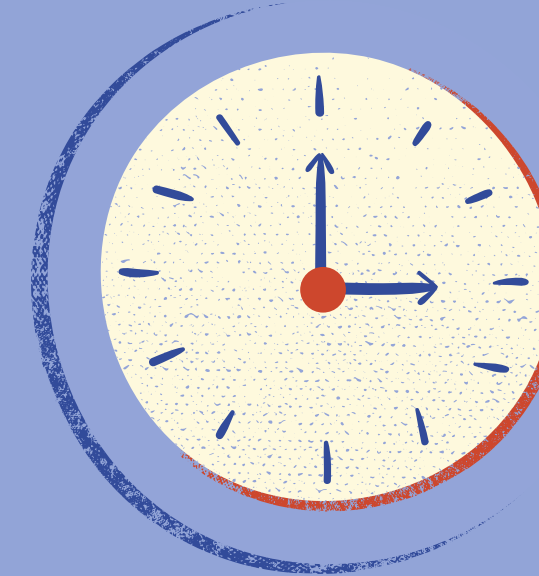
Korzystaj z planera i zapisuj zadania, które masz dziś do wykonania.

Spróbuj uczyć się przed południem i regularnie rób przerwy.

Pamiętaj o zdrowych przekąskach!

Zamiast spotykać się ze znajomymi zostań w domu i wykorzystaj ten czas na rozwijanie swoich zainteresowań.

Twój nauczyciel



Zasady udziału w spotkaniach video

- Bądź pro - nie pokazuj się w piżamie. Uprzątnij pokój i ukryj rzeczy, których nie powinno widać w kamerze.
- Upewnij się, że Twoje zachowanie jest pozytywnym doświadczeniem i wzorem dla każdego biorącego udział w lekcji.
- Używaj słuchawek z mikrofonem, aby nie było słychać szumów i aby nie przeszkadzać domownikom.

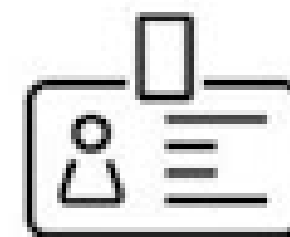
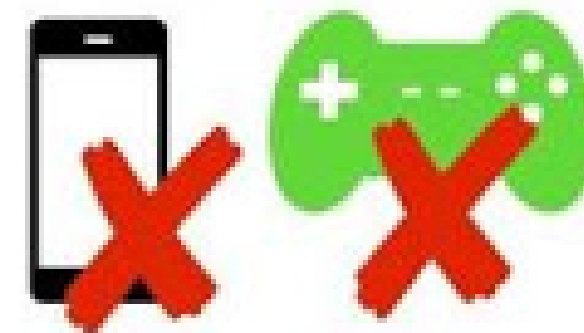


Pamiętaj!

Przygotuj się do lekcji online tak, jak do "tradycyjnej" lekcji. Wstań raczej wcześniej i wykonuj wszystkie te czynności, które zawsze robisz przed wyjściem - prysznic, ubranie, śniadanie.

Zasady udziału w spotkaniach video

- Połącz się zawsze kilka minut wcześniej, aby sprawdzić czy wszystko działa i aby można było zacząć lekcje o czasie.
- Nie baw się telefonem / nie graj w gry gdy lekcja się rozpocznie.
- Nie jedz w trakcie spotkania video. Umiarkowane picie wody jest OK.
- Ustaw swój nick/nazwę na swoje prawdziwe imię i nazwisko; nie zmieniaj tego w trakcie połączenia.



Zasady zachowania na MT

1. Zachowaj kulturę osobistą w mowie i piśmie.

THANK YOU

Pamiętaj o używaniu takich zwrotów jak "Dzień dobry", "Dziękuję", "Proszę", "Czy mogłaby Pani powtórzyć?".

2. Wycisz mikrofon.



Włącz go wtedy, gdy będzie Twoja kolej by mówić. To znacznie ułatwi rozumienie treści.

10. Szanuj nauczyciela i innych uczniów.



Zachowanie na Teams wpływa na ocenę z zachowania.

3. Przygotuj się do zajęć.



Przygotuj podręcznik, zeszyt i przybory do pisania. Pamiętaj, robienie notatek znacznie wpływa na zapamiętywanie.

4. Załatw swoje potrzeby przed zajęciami.



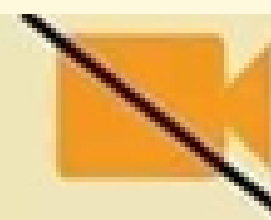
Zjedz, skorzystaj z toalety przed spotkaniem. Wyłącz też dzwonki w telefonie.

5. Dołącz do spotkania punktualnie.



Szanuj czas swój, nauczyciela i kolegów. Nie pisz w trakcie z kolegami.

8. Nagrywanie i upublicznianie cudzego wizerunku jest przestępstwem.

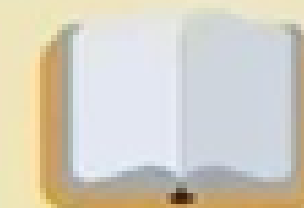


6. Obrażanie innych to HEJT.

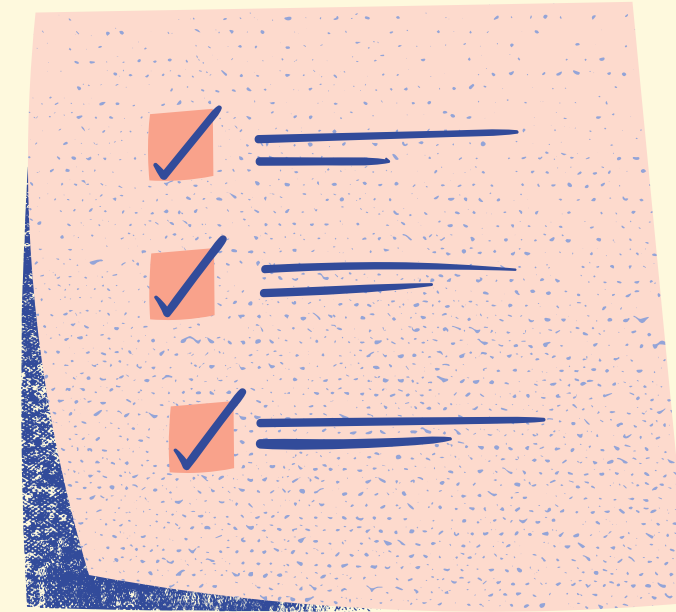


Pamiętaj, że hejt jest karalny. Jeśli ktoś cię obraża, narusza Twoją prywatność - zgłoś to.

9. Czat przedmiotowy służy do nauki.

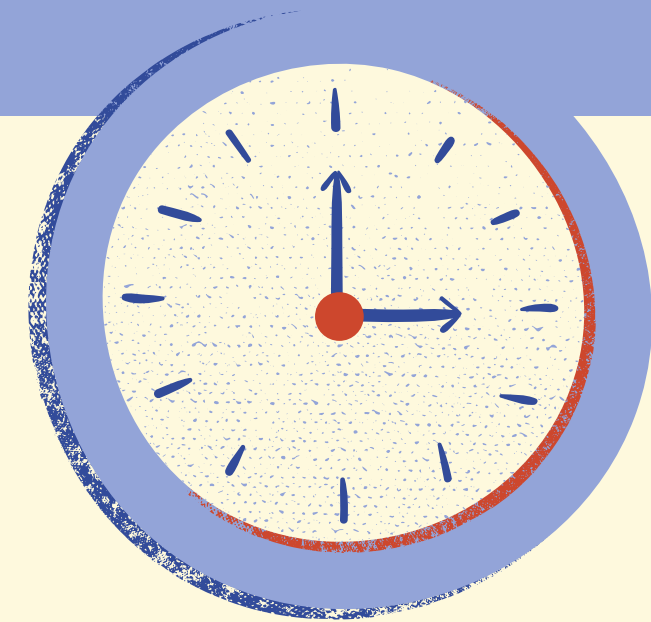


Nie pisz do kolegów, nie wysyłaj obrazków. Pamiętaj, to co zamieścisz, nie zniknie!



A teraz kilka rad
dotyczących
edukacji zdalnej

Jak się uczyć? Zasady efektywnej nauki

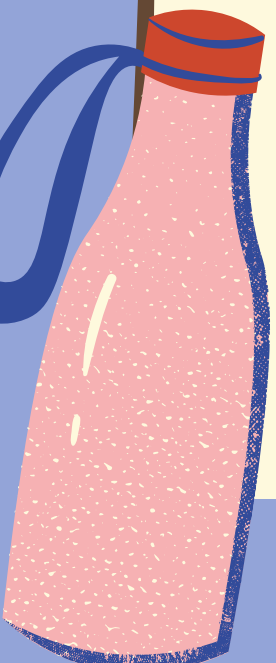


- **Przewietrz pokój**, w którym będziesz się uczył.
- **Kontroluj temperaturę**. Wiosną zwykle nie ma tego problemu, ale zimą uważaj, by nie zrobić sauny w pokoju. Zbyt wysoka temperatura nas rozleniwia.
- **Zrób porządek w pokoju i na biurku**. Oczywiście nie wyciągaj teraz papierów z szuflad, żeby je poukładać. Nie zaczynaj też oglądać starych pamiątek. To zgubne! Posprzątaj tylko to, co znajduje się na wierzchu, co rozprasza Twój wzrok.
- **Rozpisz, czego musisz się nauczyć i ile chcesz, żeby zajęło Ci to czasu**. Jeżeli tego nie zrobisz, możliwe, że Twoja nauka będzie rozciągać się w nieskończoność.

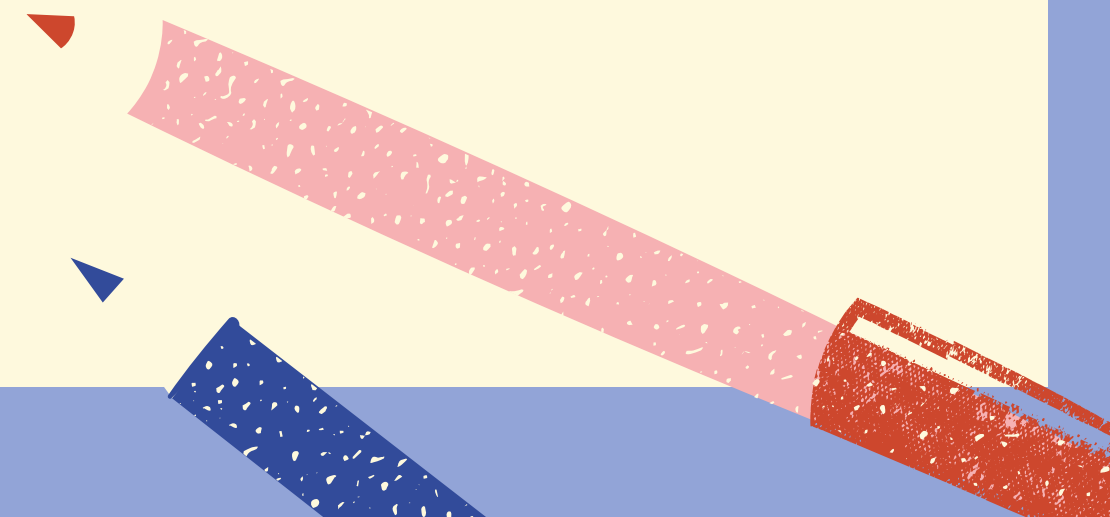
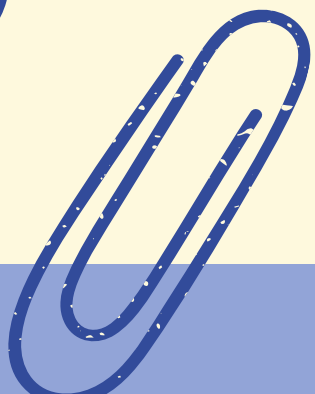
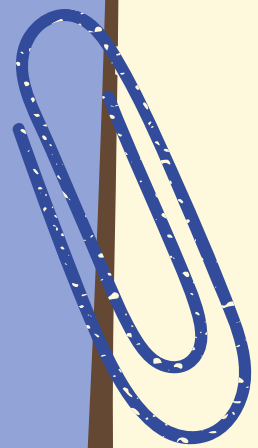
- **Przygotuj kartkę, na której będziesz zapisywać przychodzące Ci do głowy zadania i myśli.** Po to byś nie rzucał się do innych zadań podczas nauki.
- **Jedz dobrze, ale nie przejadaj się.** Twój mózg ma się koncentrować na nauce, a nie na trawieniu. Tutaj możesz przeczytać o diecie dobrej dla mózgu.

<https://blue-kangaroo.pl/jedzenie-dla-mozgu-ktore-sprawi-ze-bedziesz-lepiej-przyswajac-informacje/>

- **Nie jedz zbyt wielu słodczy.** Ja wiem, że podczas nauki, aż kusi, żeby uprzyjemnić sobie życie! Cukier powoduje przyływ energii, ale później jej gwałtowny spadek, który może zakończyć Twoją naukę.
- **Pij wodę.** Bez niej już po chwili poczujesz się ospały.



- **Ucz się przy naturalnym świetle**, a po zmroku przy żarówkach o ciepłej barwie.
- **Siedź prosto, przy biurku.** Nie zbliżaj się do pozycji leżącej, bo zaśniesz. W łóżku to pewne!
- **Ustaw czasomierz i rób sobie przerwy.** Podobno najczęściej zapamiętujemy przez pierwsze i ostatnie 15 minut zajęć. Tak samo jest z uczeniem się. Dobrze uczyć się przez 30-45 minut. Potem zrób sobie 5-15 minutową przerwę.
- **Ruszaj się!** Ruszaj się w trakcie przerwy, by pobudzić krążenie. Wystarczy kilka prostych ćwiczeń: wymachy rąk, przysiady, pajacyki. Po niewielkim wysiłku wraca się do nauki z większą ilością energii.



JEST
PUNKTUALNY



NOTUJE



WYRAŻA SIĘ
W SPOSÓB
KULTURALNY



WYCISZA
MIKROFON.
WŁĄCZA NA PROŚBĘ
NAUCZYCIELA



UCZEŃ NA LEKCJI ONLINE

ODRABIA
ZADANE
PRACE
DOMOWE



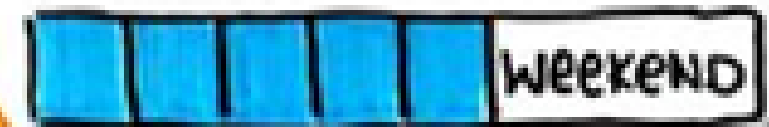
PRACUJE W APLIKACJI
MICROSOFT TEAMS

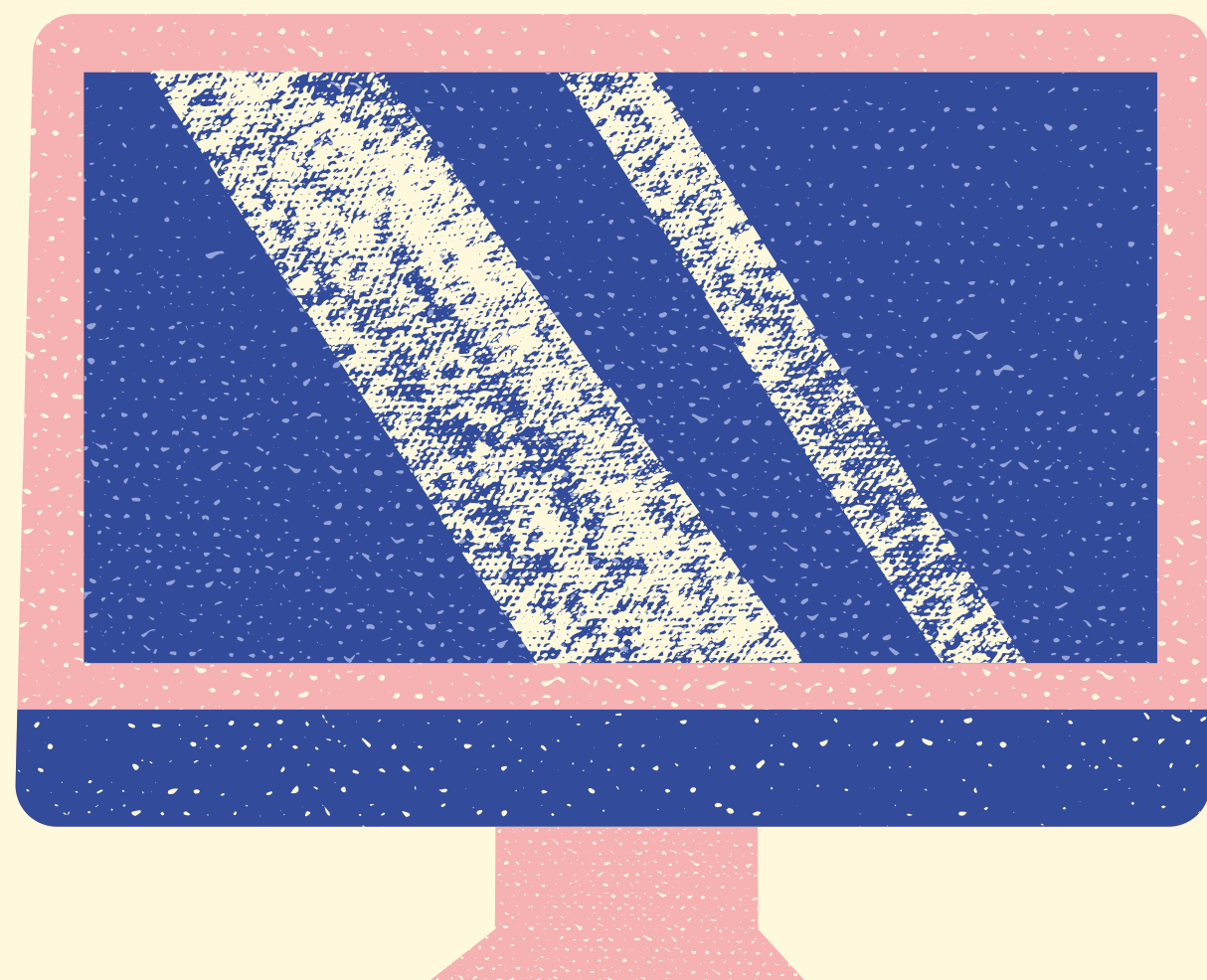
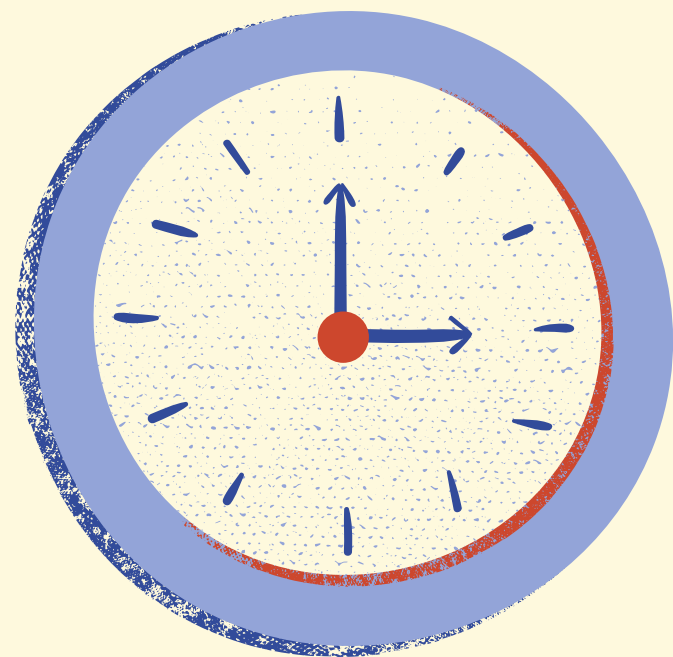


NIE ZAPOMINA
O PICIU
WODY

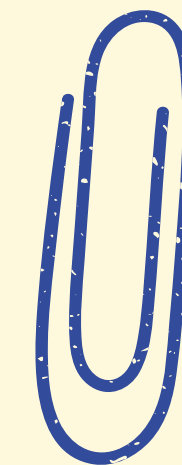




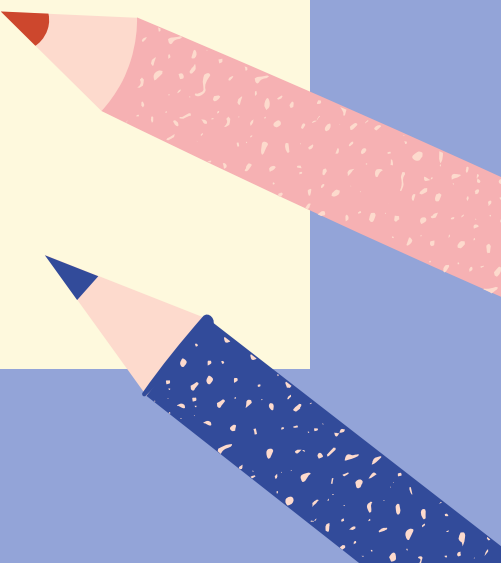
PRACUJE ZGODNIE
Z TYGODNIOWYM
PLANEM LEKCJI





Pracując pamiętaj
o zasadach bezpiecznego
korzystania z sieci



- 
- Korzystaj ze stron odpowiednich do swojego wieku.
 - Sprawdź, czy masz na swoim komputerze zainstalowany program antywirusowy.
 - Pamiętaj, że Internet to skarbnica wiedzy, ale nie wszystkie informacje w nim zamieszczane są prawdziwe.
 - Nie podawaj swoich danych osobowych, numeru telefonu, adresu zamieszkania, haseł, nie udostępniaj swoich zdjęć oraz zdjęć innych osób.
 - Pamiętaj, iż osoby w Internecie nie zawsze mogą być tymi, za które się podają.
 - Nie klikaj w nieznane linki i załączniki z e-maili.
 - Nie otwieraj e-maili z nieznanymi źródłami, itp.
 - Sprawdzaj czy strona, na którą się logujesz jest na pewno bezpieczna, jeśli nie jesteś pewny, zapytaj rodziców.
 - Uważnie pobieraj pliki z sieci.
- 
- 

Zaplanuj czas tak, aby nie spędzać całego dnia przy komputerze, smartfonie czy tablecie, zadbaj o ruch.

Korzystaj z tych narzędzi, o które poproszą Twoi nauczyciele.

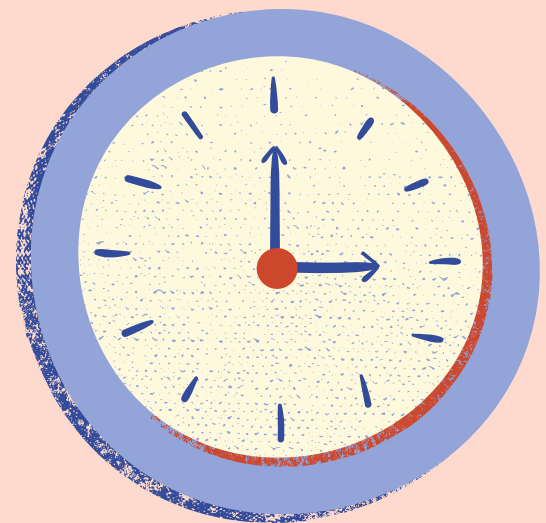
Pamiętaj o korzystaniu ze sprawdzonych źródeł, a w sytuacji, kiedy poczujesz się niekomfortowo, poproś o wsparcie rodzica, nauczyciela, pedagoga, psychologa szkolnego.



Pamiętaj, żeby sumiennie pracować!

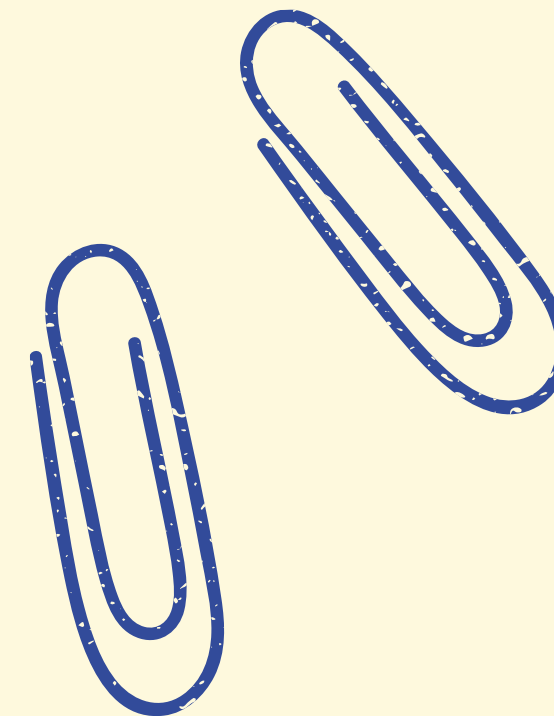
To od Ciebie i Twojego wysiłku włożonego w naukę, będzie zależało to, ile się nauczysz.

Wysiłek włożony w naukę zostanie doceniony przez nauczyciela.



A teraz proponujemy grę

<https://wordwall.net/pl/resource/2744901/kreatywnezdalnie>



#kreatywnezdalnie

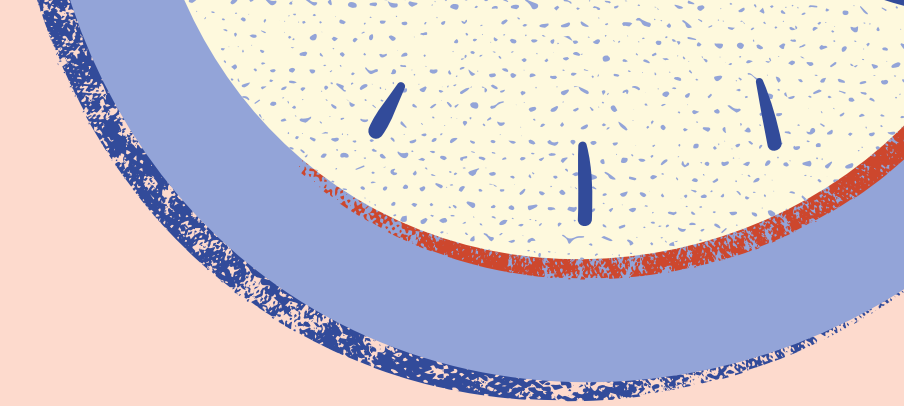
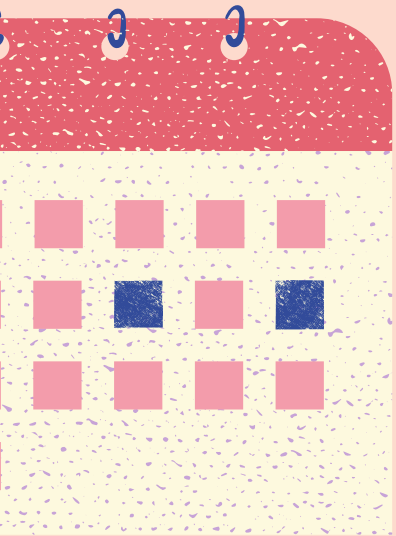
ROZPOCZNIJ

Ruletka

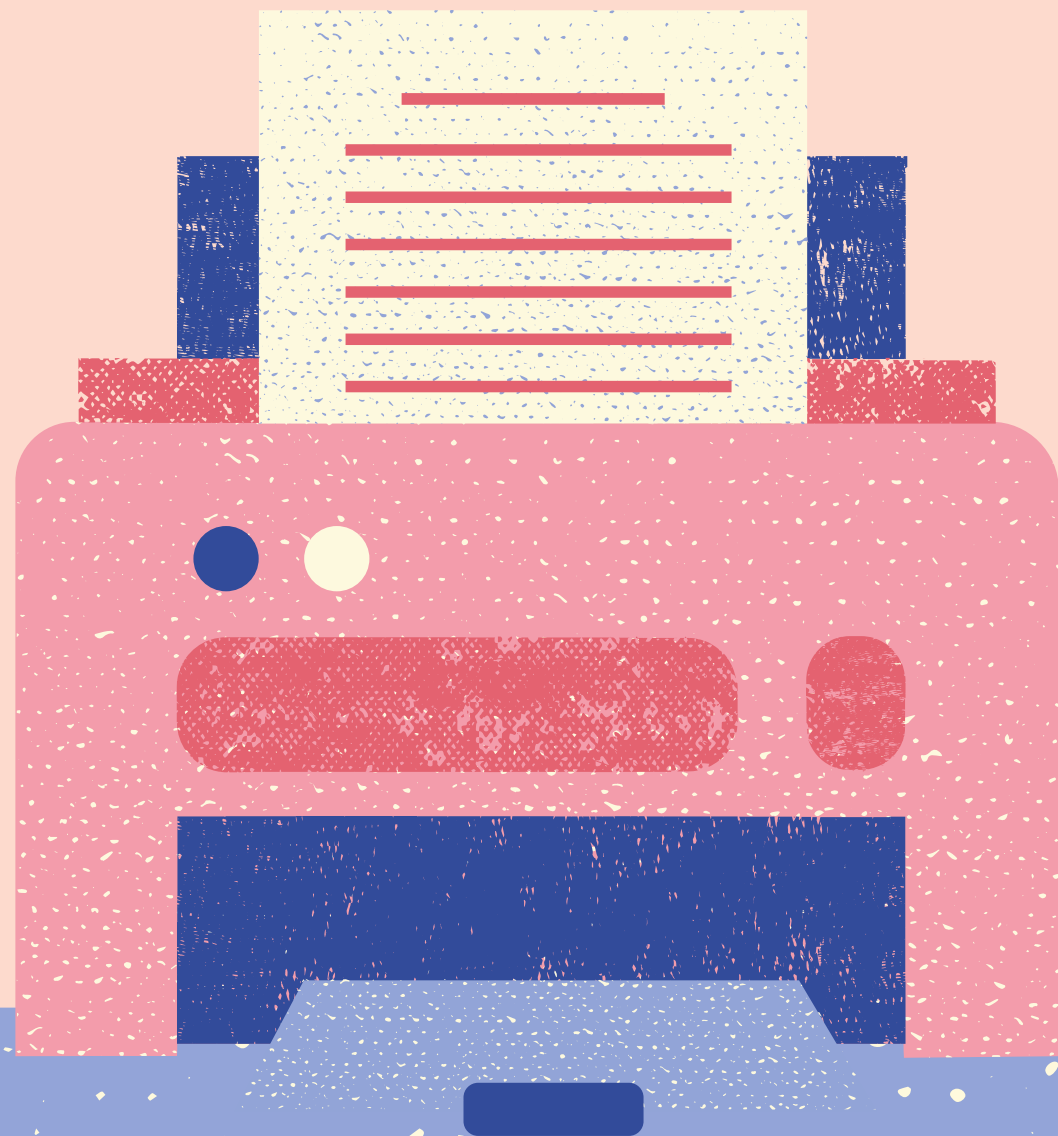
Zakręć kołem i zobacz, co wypadnie.

Obsługiwane przez Wordwall

The screenshot shows a digital roulette wheel game. The wheel is divided into several colored segments, each containing a question in Polish. A large blue play button with the text 'ROZPOCZNIJ' is centered over the wheel. The game title '#kreatywnezdalnie' is at the top, and the instruction 'Zakręć kołem i zobacz, co wypadnie.' is at the bottom. A speaker icon is in the top right, and a full-screen icon is in the bottom right.



Powodzenia :)



Przygotowały:
Małgorzata Wyrwa
Maria Pownuk-Slawig

Lidia Binek

