

# Jak przygotować się do nauki w domu

10 KROKÓW DO EFEKTYWNEJSZEJ PRACY PRZY KOMPUTERZE

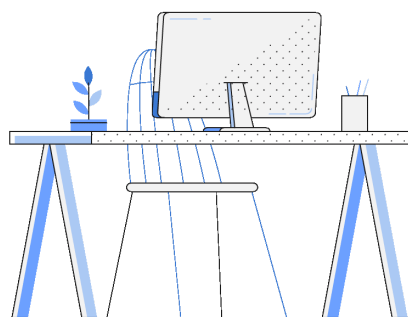
## 1) WYŚPIJ SIĘ



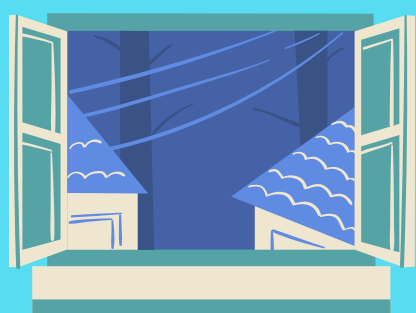
Dbaj o sen, kiedy jesteś wyspany i wypoczęty Twój mózg lepiej pracuje, łatwiej przyswaja wiedzę. Staraj się spać minimum 8 godzin i nie kłaść się zbyt późno.

## 2) ZADBAJ O PORZĄDEK W SWOIM OTOCZENIU

Przed rozpoczęciem lekcji uprzątnij niepotrzebne rzeczy z miejsca pracy, pomoże Ci to skoncentrować się na lekcji i ułatwi naukę. Zadbaj o porządek, nie tylko na biurku, ale także w pokoju.



## 3) WIETRZ POMIESZCZENIE, W KTÓRYM PRACUJESZ



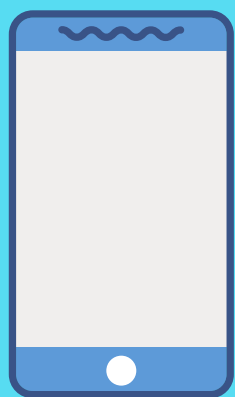
Świeże powietrze oraz odpowiednia temperatura sprzyjają skupieniu uwagi, pozwalają zachować dobre samopoczucie po zakończeniu lekcji. Warto ustawić biurko w pobliżu dziennego światła.

## 4) ZDBAJ O PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ

Na ile jest to możliwe dbaj o prawidłową postawę podczas nauki. Proste plecy, dobrze dobrane krzesło, stół na odpowiedniej wysokości, podparcie dla łokci, pozwolą uniknąć bólu (np. karku i nóg), a nauka będzie łatwiejsza.



## 5) WELIMINUJ ROZPRASZCZE



Pamiętaj, że na lekcjach on-line, nie korzystamy z telefonu (chyba, że nauczyciel wykorzystuje go do lekcji). Wyłącz dźwięk i media społecznościowe. Najlepiej odłóż telefon w niedostępne miejsce, nie będziesz się rozpraszać podczas lekcji.

## 6) ZADBAJ O RUCH I ĆWICZENIA

W czasie przerw i po lekcjach zadbaj o ruch np.: przejdź się po pokoju, potańcz, rozciągnij swoje ciało. Jeśli to możliwe wyjdź na spacer. Możesz też włączyć spokojną muzykę, położyć się wygodnie, zamknąć oczy i zrelaksować.



# Jak przygotować się do nauki w domu

10 KROKÓW DO EFEKTYWNEJSZEJ PRACY PRZY KOMPUTERZE

## 7) RÓB PRZERWY I DAJ ODPOCZĄC OCZOM



Długa praca przy komputerze może zmęczyć Twoje oczy i ciało. Pomiedzy lekcjami i po nich rób przerwy i ogranicz wszelkie ekrany (komórka, tablet, komputer, tv). Gdy tylko możesz spoglądaj w dal, najlepiej przez okno, by oczy odpoczęły. Zadbaj o dobre oświetlenie.

## 8) RÓB LISTĘ ZADAŃ

Nauka zdalna to często zmieniony plan lekcji, więcej samodzielnej pracy, warto zrobić sobie listę tych zadań oraz plan zajęć. Po wykonanym zadaniu/odbytej lekcji możesz je odhaczyć. Wystarczy, że spojrzysz na listę i wiesz co jeszcze trzeba zrobić lub że wszystko zrobione i można odpocząć.



## 9) DOSTARCZAJ ENERGIĘ I PIJ WODĘ



Pamiętaj o uzupełnianiu płynów, najlepiej wodą - nawodniony mózg dużo lepiej pracuje i łatwiej mu się uczyć. Dostarczaj mózgowi energię pamiętając o posiłkach, zwłaszcza o śniadaniu i zdrowych przekąskach: owoce i warzywa (np. koktajle, suszone), musli, orzechy.

## 10) PROŚ O POMOC

Niebój się prosić o pomoc. Nauka w domu to nadal wsparcie ze strony szkoły. Każdy problem, trudność zgłaszaj nauczycielowi, wychowawcy lub pedagogowi/psychologowi szkolnemu (na e-dzienniku lub teams)



## \*) MYŚL POZYTYWNIIE

Pozytywne myśli przyciągają pozytywne zdarzenia.

POZDRAWIAMY WASZE PANIE  
PSYCHOLOG I PEDAGOG  
PSP 29