

## **Porady dla uczniów: jak się skutecznie uczyć zdalnie i dbać o siebie w czasach epidemii koronawirusa?**

### **Drodzy uczniowie!**

Wszyscy znaleźliśmy się w nowej, trudnej rzeczywistości, która skłania nas do zmiany dotychczasowego trybu życia i wykonywanych do tej pory obowiązków. Należy do nich przede wszystkim nauka zdalna, do której w obecnej sytuacji epidemiologicznej zostały zobowiązane szkoły. Przystawienie się na naukę zdalną jest dla wszystkich niełatwym zadaniem, może to być trudne szczególnie dla was. Wymaga to od wszystkich nas samodyscypliny, wewnętrznej motywacji i dobrej organizacji pracy.

**Dlatego poniżej znajdziecie kilka rad, które ułatwią wam przyswajanie wiedzy i wykonywanie obowiązków szkolnych w warunkach domowych.**

1. Przygotujcie swoje miejsce do pracy, jeśli nie macie swojego pokoju, niech to będzie wydzielone miejsce w pomieszczeniu. Przygotujcie materiały i sprzęty, które będą wam potrzebne, usuńcie zbędne rzeczy, unikajcie chaosu, który rozprasza podczas nauki.
2. Przygotujcie swój plan pracy na dany dzień, postarajcie się sami sobie narzucić rytm pracy, wyznaczcie czas jaki poświęcicie na naukę. Pracujcie zgodnie z rozkładem lekcji, który obowiązywał do tej pory, nauczyciele będą wam na bieżąco przysyłać materiały z uwzględnieniem przedmiotów zaplanowanych na dany dzień.
3. Podczas pracy i nauki skupcie się całkowicie na wykonywanym zadaniu, nie zajmujcie się innymi czynnościami np. przeglądanie wiadomości w Internecie, aktywność na portalach społecznościowych, oglądanie telewizji itp. Nie rozkładajcie nauki na cały dzień. Wykorzystujcie efektywnie czas, tak aby po zakończeniu pracy mieć czas wolny.
4. Jeśli to możliwe, poświęcajcie czas na naukę w godzinach przedpołudniowych lub wczesnym popołudniem, tak jak pracowaliście w szkole. Jest to zgodne z zegarem biologicznym człowieka, w tych godzinach praca umysłowa jest wydajniejsza. Nie zostawiajcie nauki na godziny wieczorne i nocne. W tym czasie jest czas na odpoczynek i odpowiednio długi sen.
5. Róbcie krótkie przerwy w nauce np. co 30 lub maksymalnie co 60 minut. Odejdźcie wtedy od komputera i książek, wykonajcie inne czynności domowe, zrelaksujcie się, przeznaczcie przerwę na zjedzenie posiłku itp., tak aby wasz mózg mógł odpocząć od wysiłku umysłowego.

**6.** Nie ograniczajcie się tylko do nauki z wykorzystaniem komputera, telefonu, tableta, jeśli to możliwe korzystajcie z tradycyjnych podręczników i innych materiałów drukowanych. Łączny czas spędzony przy komputerze lub innych urządzeniach elektronicznych nie powinien przekraczać trzech, czterech godzin dziennie.

**7.** W czasie wolnym od nauki ograniczcie korzystanie z urządzeń elektronicznych, wystarczająco długo je wykorzystujecie w czasie nauki zdalnej . W przeciwnym wypadku wasz mózg będzie przemęczony nadmiarem informacji, wpłynie to negatywnie na wasze samopoczucie psychiczne i fizyczne.

**8.** Wykorzystajcie twórczo czas, który obowiązkowo musimy spędzać w domu, znajdźcie czas na hobby, może odkryjecie w sobie jakieś nowe zainteresowania- np. przeczytanie ciekawej książki, szycie, malowanie, rozwiązywanie krzyżówek, gotowanie itp. Pomyślcie też o innych domownikach, pomóżcie rodzicom w obowiązkach domowych, a rodzeństwu w nauce.

**9.** Nauka zdalna wiąże się z tym, że spędzamy w pozycji siedzącej wiele godzin, to powoduje obciążenie dla kręgosłupa i jest niekorzystne dla całego organizmu. Dlatego konieczna jest jakakolwiek aktywność fizyczna możliwa do wykonania w warunkach domowych. Wykonujcie nawet proste ćwiczenia fizyczne, dbajcie o swoją kondycję.

**10.** Aby skutecznie bronić się przed zachorowaniem musimy dbać o odporność i dobrą kondycję swojego organizmu. W związku z tym:

- Dbajcie o odpowiednią ilość snu (minimum 7,8 godzin)
- Pamiętajcie o racjonalnym odżywianiu: dzień zaczniście zawsze od zjedzenia śniadania, posiłki spożywajcie o stałych porach, odżywiajcie się zdrowo tzn. dużo warzyw i owoców, unikanie tłuszczów i cukru oraz przetworzonego pożywienia
- Pamiętajcie o aktywności fizycznej i ruchu
- Zachowujcie bardzo rygorystycznie wszystkie zasady higieny związane z profilaktyką zakażenia koronawirusem
- Stosujcie się bezwzględnie do wszystkich zaleceń i zakazów podawanych w mediach w związku z epidemią koronawirusa w naszym kraju.

Oprac. A. Kęsek-Olesek  
pedagog szkolny