

Drodzy Uczniowie, Kochane Dzieci,

za nami kolejne dni pracy zdalnej. Wszyscy borykamy się z trudnościami wynikającymi z braku spotkań i wspólnej pracy. Na co dzień mierzymy się z nowymi wyzwaniami i zadaniami. Wiemy, że jest Wam czasami ciężko i trudno poradzić sobie z nauką w warunkach domowych.

Chcemy Wam pomóc w codziennym wypełnianiu obowiązków. Przygotowaliśmy dla Was krótkie porady i wskazówki. Chcemy Was także zapewnić, że w przypadku jakichkolwiek problemów, jesteśmy do Waszej dyspozycji. Nie wahajcie się, dzwońcie lub piszcie. Zawsze odpowiemy.

Kontakt do nas znajdziecie poniżej.

Pedagogzy

Dorota Król Tel. 517 168 406 e-mail: dorotakrol@spjawornik.pl Poniedziałek – 14.00 – 15.00 Wtorek – 9.00 – 10.00 Środa – 15.00 – 16.00 Czwartek – 10.00 – 11.00 Piątek – 10.00 – 11.00	Bernadetta Polewka e-mail: bernadettapolewka@spjawornik.pl Poniedziałek – 13.00 – 14.00 Wtorek – 14.00 – 15.00 Środa – 9.00 – 10.00 Czwartek – 11.00 – 12.00 Piątek – 12.00 – 13.00	Edyta Starzec- Sobieszkoda e-mail: edytastarzecsobieszkoda@spjawornik.pl Wtorek -13.00 – 14.00
---	--	---

PORADNIK DLA UCZNIĄ

JAK SKUTECZNIE MOBILIZOWAĆ SIĘ DO NAUKI W DOMU?

- 1) **PLANUJ!** Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować.

Wypracuj schemat działania – pobudka, śniadanie np. o godz.8:00, od godz. 9:00 do 10:00 nauka (wykonywanie zadań) np. z języka polskiego, matematyki, geografii, od 10:15 do 11:00 dalsze działania związane z nauką, 11:00 – 12:00 przerwa, odpoczynek, itd.

- 2) **ZAPISUJ!** Skorzystaj z planera dnia\ tygodnia. Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.
- 3) **PRZYGOTUJ SIĘ !** Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz komórkę i telewizor.
- 4) **RÓB PRZERWY!** Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę , wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij świeżego powietrza. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.
- 5) **ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ!** Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa i owoce). Unikaj słodczy i słodkich napojów.
- 6) **NIE PANIKUJ!** Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie. Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Ciebie:
 - nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – postaraj się selekcjonować informacje,
 - zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami,
 - swoją troskę i zainteresowanie możesz okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków,
 - dbaj o siebie, często myj ręce, wietrz pokój,
 - zrób coś, co Cię zrelaksuje np. narysuj ciekawy obrazek

PAMIĘTAJ! Nie jesteś sam ! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz do Nas napisać – w każdej sprawie.

Temat: Jak zmotywować się do nauki?

Zrób listę zadań do wykonania.

Lista jest mapą, dzięki której wiesz w jakim kierunku się udać i co konkretnie robić.

Zaczynaj od zadań najtrudniejszych i najbardziej czasochłonnych.



Nagradzaj siebie.

Ulubiony odcinek serialu, chwila odpoczynku przy ulubionej grze czy kawałek ciasta po skończonej pracy stanowi paliwo dla naszej motywacji.



Zaznaczaj swoje postępy.

Śledzenie swoich postępów i widok "odhaczonych" zadań jest motywujący i bardzo miły dla oka :)



Stwórz przyjemne miejsce.

Miłe, schludne, uporządkowane i komfortowe miejsce wpływa na poziom naszego skupienia i utrzymanie pozytywnej energii.



Bądź wypoczęty.

Zrelaksowani, wypoczęci, dużo chętniej się mobilizujemy do działania.



Nastaw się pozytywnie.

Nastawiając się na sukces pobudzamy się do działania, przez co wszystko idzie sprawniej i łatwiej. Jest to wielka moc sprawcza i magnes przyciągający sukces i dobre emocje.



Zasady bezpiecznego korzystania z internetu

POZNAJ ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU!

- 1. Zabezpiecz swój sprzęt – komputer, telefon, tablet.**
Zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach,
nie klikaj w nieznane linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.
- 2. Dbaj o swoją prywatność.**
Skonfiguruj ustawienia prywatności.
Nikom nie udostępniaj swoich haseł.
- 3. Szanuj siebie.**
Dbaj o swój pozytywny wizerunek w sieci.
- 4. Szanuj innych.**
Nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.
- 5. Szanuj swój czas.**
Zachowaj umiar w spędzaniu
czasu w sieci.
- 6. Bądź krytyczny.**
Nie wszystkie informacje dostępne
w internecie są prawdziwe.
- 7. Pomyśl, zanim wrzucisz.**
To, co wrzucisz do sieci, zostaje tam na zawsze.
- 8. Korzystaj z możliwości, jakie daje internet.**
Zastanów się, jak możesz twórczo wykorzystać jego potencjał.
- 9. Przestrzegaj prawa.**
Pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują również w internecie.
- 10. Pamiętaj, że z każdej sytuacji jest wyjście.**
W sytuacji zagrożenia online poprosz o pomoc
zaufaną osobę dorosłą.
Możesz też zadzwonić pod bezpłatny numer 116 111.

116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży