

Drodzy Rodzice i Kochani Uczniowie,

Wszyscy znaleźliśmy się w trudnej i niecodziennej dla nas sytuacji. Wiem, że nauka w domu to dla Was i dla Waszych Rodziców nie lada wyzwanie i wymaga od Was wiele wysiłku, zdyscyplinowania i dobrej organizacji.

A oto kilka rad, które pomogą Wam w tym:

1. Wstawajcie codziennie o tej samej porze. Stały porządek dnia pozwoli Wam lepiej funkcjonować w tym trudnym czasie.
2. Starajcie się rozpoczynać naukę zawsze o tej samej godzinie.
3. Przygotujcie miejsce do pracy. Uporządkujcie je, wywietrzcie pokój i wyeliminujcie z zasięgu wzroku przedmioty, które mogą Was rozpraszać.
4. Ważne, aby miejsce do nauki było ciche i spokojne. Wyłączcie telewizor lub muzykę, telefon wynieście do drugiego pokoju. Nic nieznaczące dla Was zerkanie co chwila w telefon, tak naprawdę rozprasza i nie pozwala się skupić.
5. Zaplanujcie sobie odrabianie lekcji, rozpiszcie sobie kolejność prac.
6. Uczcie się systematycznie i nie odkładajcie, jeśli to możliwe, nauki na później. Nauka jest dużym wysiłkiem dla umysłu. Po pewnym czasie ciągłej nauki zaczynamy pracować na zwolnionych obrotach i zapamiętujemy mniej. Dlatego łatwiej przyswoicie sobie małe porcje materiału, ucząc się regularnie. Naukę zaczynajcie od najtrudniejszych lub najnudniejszych przedmiotów, przeplatajcie naukę przedmiotów ścisłych z humanistycznymi.
7. Korzystajcie z notatek, kolorowych karteczek. Na sprawdzianie szybko przypomnicie sobie, że wzór, który np. wisi nad Waszym biurkiem i został napisany widocznym flamastrem.
8. Róbcie przerwy w pracy przeznaczone na toaletę, jedzenie lub chwilę spokojnej zabawy. W czasie przerw absolutnie nie korzystajcie z telefonu, Internetu, nie grajcie w gry na smartfonie – to rozprasza i powoduje niepotrzebne napięcie.
9. Zdrowo się odżywiajcie i pijcie dużo wody. Unikajcie słodczy i słodkich napojów – nadmiar słodczy powoduje zmęczenie i spadek aktywności naszego umysłu.
10. Myślcie pozytywnie – sytuacja jest wyjątkowa, ale przestrzegając podstawowych i niezbędnych w tym okresie zasad, na pewno poradzicie sobie.

**Pamiętajcie, że w trudnych chwilach zawsze możecie na mnie liczyć.
W razie potrzeby zapraszam do kontaktu poprzez dziennik elektroniczny.**

Agata Golek – pedagog