

# JAK RADZIĆ SOBIE Z NAUKĄ ONLINE?



Poradnik dla uczniów klas  
4-8 w Szkole Podstawowej  
nr 40 we Wrocławiu

# DROGIE UCZENNICE, DRODZY UCZNIOWIE!



Poniżej znajdziecie garść informacji o tym, jak organizować sobie dzień pracy podczas nauczania zdalnego, jak efektywnie i zdrowo wykorzystać ten czas.





Dbajcie o siebie

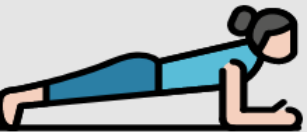
Śpijcie 8-10 godzin  
dziennie

Myślcie  
pozytywnie, nie  
traćcie optymizmu

**Gimnastykujcie się  
w domu**

W czasie pracy przed  
komputerem pamiętajcie  
o przerwach...

... takich około 10-  
minutowych



## Przygotujcie odpowiednio miejsce do nauki



Codziennie rano przewietrzcie pokój zanim usiądziecie przed komputerem. Świeże powietrze poprawia koncentrację!



Pilnujcie, aby miejsce pracy było uporządkowane. Im mniej niepotrzebnych przedmiotów na biurku, tym łatwiej skupić się na zadaniu.



Konieczniew trakcie nauki wyłączcie telewizor, wyciszcie telefon. Zadbajcie, aby nikt i nic w tym czasie Was nie rozpraszało.

## 3 KROKI DO LEPSZEGO ZAPAMIĘTYWANIA

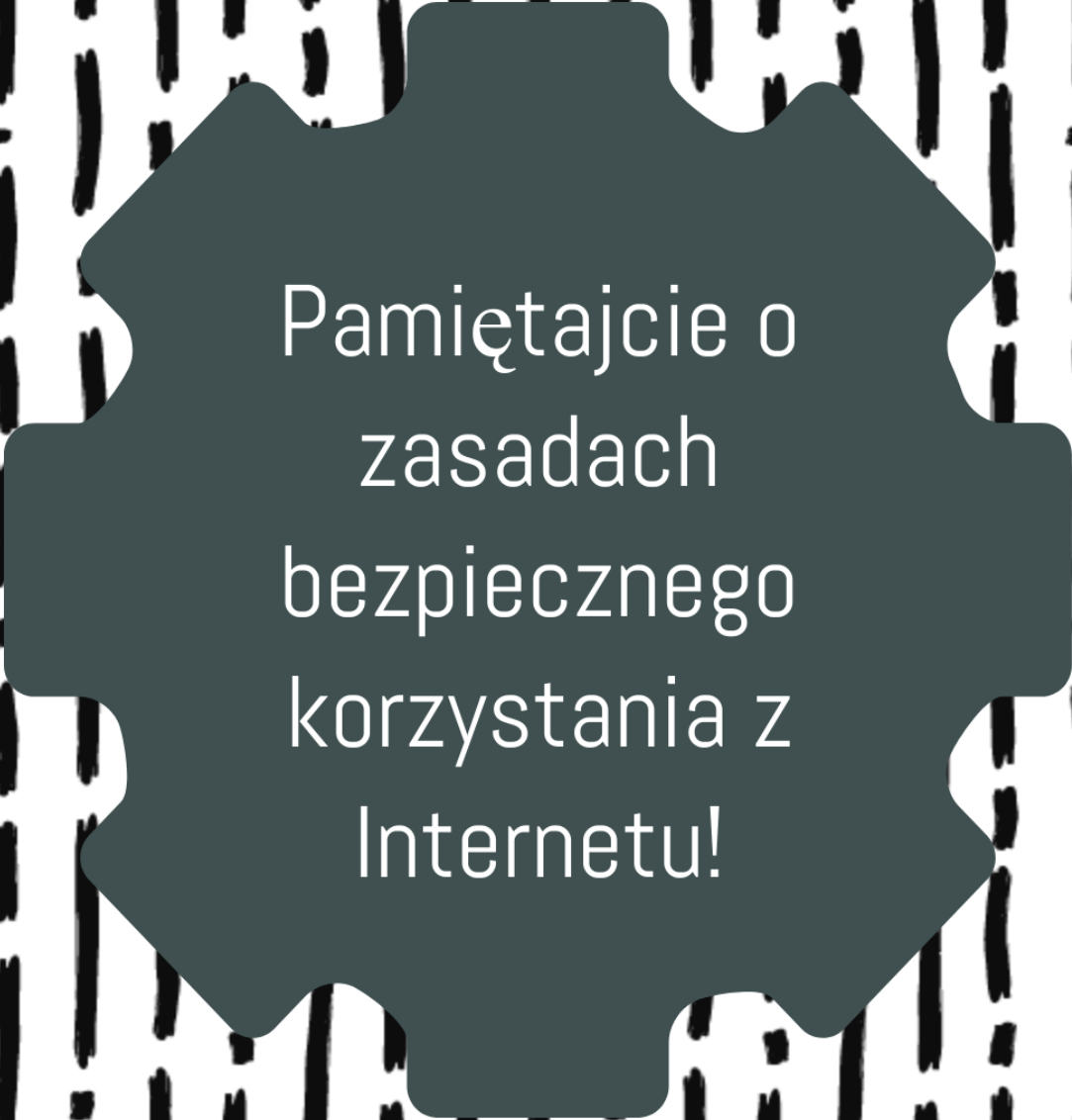
1. Często powtarzaj materiał, którego masz się nauczyć
2. Podkreślaj ważne treści, używaj kolorów
3. Stosuj mnemotechniki



Mnemotechniki to strategie ułatwiające zapamiętywanie. Jedną z najbardziej znanych mnemotechnik jest tworzenie łatwych rymowanek do zapamiętywania, np.: "7 razy 8 jest 56, jak gruszka dojrzeje, będziemy ją jeść."



Więcej informacji na temat mnemotechnik znajdziesz na stronie Wikipedii.



Pamiętajcie o  
zasadach  
bezpiecznego  
korzystania z  
Internetu!



**Więcej na stronie:**

[sieciki.pl](http://sieciki.pl)

realizację swoich pasji  
(rysowanie, śpiewanie,  
granie na instrumencie?)



ćwiczenia fizyczne

Starajcie się wykorzystać  
czas po pracy online na:



czytanie książek



obowiązki domowe

wspólną zabawę z rodziną  
i rodzeństwem oraz  
domowymi zwierzętami ;)



Do zobaczenia w  
szkole!





Trzymam za Was kciuki!

Katarzyna Pacholik  
psycholog@zsp4wroc.pl

powered by



**PIKTOCHART**