

NAUKA W DOMU





4. Plan dnia

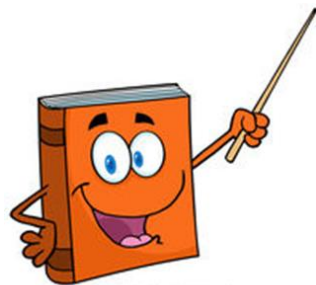
1. Nowe



NAUKA
W DOMU

3. Porady

2. Miejsce



© Can Stock Photo



TO CO JEST NOWE



NOWE



- Uczysz się teraz tylko w domu.



- Nie widzisz Pani, koleżanek i kolegów, czasem możesz ich zobaczyć tylko na ekranie.





NOWE

Wszyscy nadal mają obowiązki:

- Uczniowie



- Rodzice



- Nauczyciele



NOWE



- Wielu Rodziców musi pracować w domu.



- Nie zawsze będą mieli czas, żeby pobawić się z Tobą.



NOWE



Jeszcze więcej pomagaj Rodzicom w domu.



NOWE



- Ważne, żebyś nie zapominał o ruchu, minimum 1 godzinę dziennie.



- Niestety nie wszystkie ćwiczenia fizyczne są teraz możliwe.



- Dobrze, że nasi nauczyciele W-F pomagają w tej sytuacji 😊



NOWE



- Wasze Panie i inni nauczyciele mają stały kontakt z Wami. Jest to dla nas wszystkich bardzo ważne.



- Kontaktuj się z kolegami i Rodziną mimo, że nie możecie porozmawiać ze sobą bezpośrednio.



- Pomyśl, do kogo mógłbyś zadzwonić.



NOWE



- To czas, w którym więcej czasu spędzasz przy różnych urządzeniach z ekranem.



- Ustal z Rodzicami ilość czasu, którą możesz spędzić przy tych urządzeniach.



MIEJSCE NAUKI

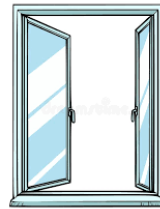


MIEJSCE NAUKI

Jak przygotować?



- Wywietrz pokój.



- Zrób porządek na biurku.



- Zgromadź potrzebne rzeczy.



MIEJSCE NAUKI

Jak przygotować?



- Poproś, żeby nikt Ci nie przeszkadzał.



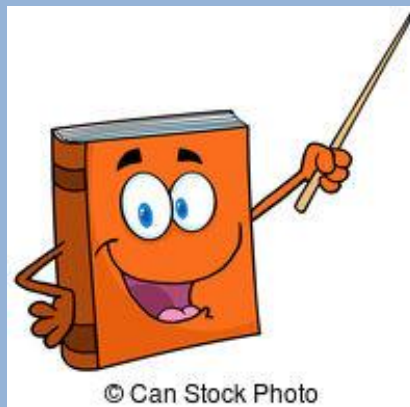
- Zadbaj o ciszę, wyłącz wszystkie niepotrzebne urządzenia z ekranem.



- Przygotuj wodę.



PORADY



© Can Stock Photo

PORADY



Dbaj o dobry sen:

- Przed snem nie oglądaj filmów, nie graj (co najmniej 1,5 godz.).
- Nie kładź się za późno. Ważne, żebyś był wyspany.
- Przed snem przeczytaj książkę, posłuchaj opowiadania, bajkę lub spokojnej muzyki.



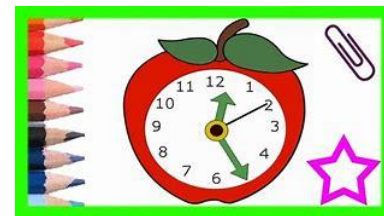
PORADY



Najlepszą czas na naukę:



- Najlepiej skupiamy się w godzinach porannych.



- Bądź wypoczęty przed nauką popołudniową.

PORADY



Rób przerwy między nauką.



PORADY



W czasie przerw:



- Wywietrz pokój.



- Poćwicz, rozciągnij się.



- Nie graj, nie oglądaj, nie dzwoń.



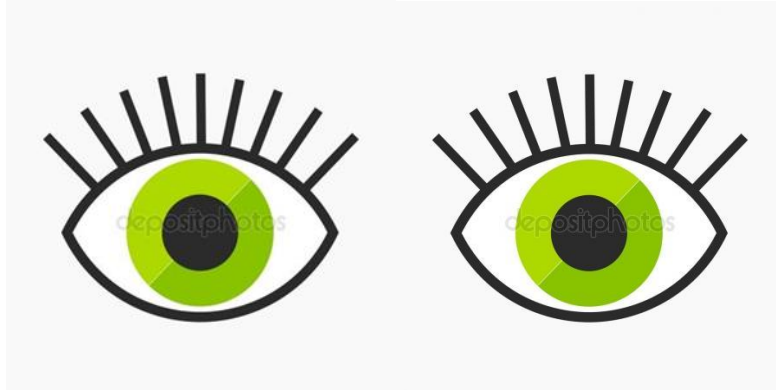
- Napij się, jeśli jesteś głodny to też zjedz.





PORADY

Jeśli dłużej patrzysz na ekran:



- Co jakiś czas pomrugaj oczami.
- Odrywaj wzrok od ekranu i chwilę popatrz daleko.
- Przenoś wzrok na różne przedmioty.

PORADY



Miła atmosfera sprzyja nauce.



PLAN DNIA



PLAN DNIA



Na początku planując dzień poproś o pomoc Rodziców.

Pomyśl, zapisz, narysuj co jutro będziesz robił:

- co musisz
- co chciałbyś



PLAN DNIA



- Najlepiej wstawaj o tej samej godzinie.



- Wykonaj te same czynności jak przed szkołą:

- umyj się



- ubierz się



- zjedz śniadanie

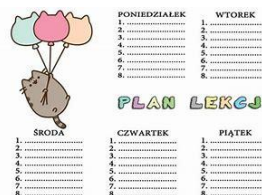


PLAN DNIA



Tu szczególnie będzie potrzebna pomoc Rodziców.

- Sprawdź jaki masz na dzisiaj szkolny plan zajęć.



- Zaplanuj też czas na prace domowe.



- Nie zapomnij o zabawie i odpoczynku.



POMOC

- Jeśli będziesz potrzebował pomocy, porady, rozmowy – zawsze jesteśmy gotowi.



- Pomagajmy sobie nawzajem.



POWRÓT

Czekamy na Was z utęsknieniem ☺



Przygotowanie:
pedagog szkolny
Ewa Ukleja