

# ORGANIZACJA ZDALNEJ NAUKI



# Organizacja zdalnej nauki

## 1. Nowa sytuacja.

- zmiana
- Rodzina

## 2. Warunki pracy.

- przed pracą
- miejsce pracy

## 3. Higiena pracy.

- godziny pracy i przerwy
- ćwiczenia

## 4. Planowanie.

- codzienny plan
- pomocne informacje

## 5. Kontakty z innymi.

## 6. Ograniczenia.



# ZDALNA NAUKA

6. Ograniczenia



1. Nowe



5. Kontakty



2. Warunki

4. Planowanie



3. Higiena



# NOWE



- Już zaczęliście naukę w wersji online.



- Na początku nowa sytuacja może wydawać się trudna.





# NOWE

- Każdy z nas będzie uczył się nowego sposobu organizacji.



- To duża zmiana dla wszystkich.





# NOWE

Wszyscy nadal mają obowiązki, które będą musieli realizować:

- Uczniowie



- Rodzice



- Nauczyciele





# NOWE

- Rodzice nadal będą pracowali, nawet jeśli są w domu.



- Włącz się w domowe obowiązki.



# NOWE



**Nowa warunki pracy wymagają od Ciebie większej:**

- **samodzielności**
- **odpowiedzialności**
- **samodyscypliny**

**Już bardzo dobrze radzicie sobie w tych nowych, czasem trudnych sytuacjach!**



# ZASADY ORGANIZACJI NAUKI ZDALNEJ SĄ BARDZO PODOBNE DO TYCH TRADYCYJNYCH





© Can Stock Photo - csp39626464

# ORGANIZACJA

WARUNKI

HIGIENA

PLANOWANIE

# WARUNKI PRACY



# WARUNKI PRACY

## Przed nauką



- Wywietrz pokój.
- Zrób porządek na biurku.
- Zgromadź potrzebne rzeczy.

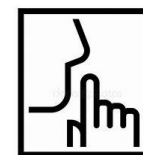


# WARUNKI PRACY

## Przed nauką



- Poproś, żeby nikt Ci nie przeszkadzał.



- Zadbaj o ciszę, wyłącz telefon.



- Przygotuj wodę. Jest ona potrzebna do dobrej pracy Twojego mózgu.

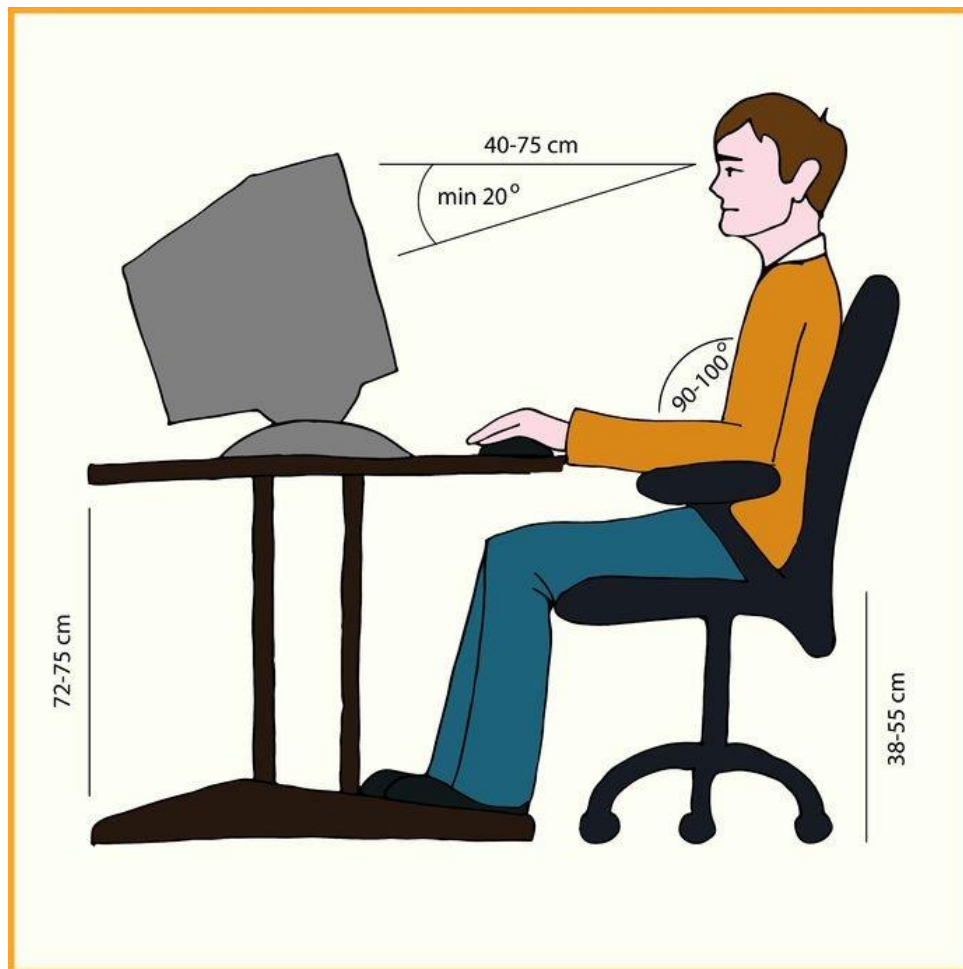


- Pamiętaj o prawidłowej pozycji.



# WARUNKI PRACY

## Prawidłowa pozycja.



# HIGIENA PRACY



# HIGIENA PRACY



## Dbaj o dobry sen:

- Co najmniej 1,5 godz. przed snem nie używaj urządzeń elektronicznych.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu.
  - 6 -12 lat – 9 - 12 godzin
  - 13 -18 lat – 8 - 10 godzin
- Zrelaksuj się – uspokój umysł.

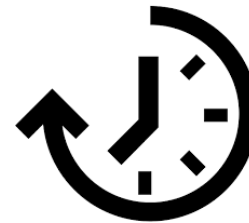




# HIGIENA PRACY



Najlepszy czas na naukę:



- godziny przedpołudniowe (do godz.13)
- popołudniowe od godz. 16 - 17 do 19 - 20
- uczenie się nocami jest mało wydajne

# HIGIENA PRACY



## System przerw

jednostki	tradycyjne	zdalne
czas lekcji	30 - 45 min.	30 - 45 min.
krótkie przerwy	wystarczy 5 min.	10 - 15 min.
dłuższe przerwy	15 - 20 min. po bloku tematyczny	45 - 60 min. po lekcjach online

# HIGIENA PRACY



W czasie krótkich przerw:



- Wywietrz pokój.



- Odpocznij:

– relaks



– poćwicz, rozciągnij się



- Nie dzwoń, nie graj, nie oglądaj.



- Napij się, jeśli jesteś głodny to też zjedz.





# ĆWICZENIA

ciała

OCZU



# HIGIENA PRACY

## Ćwiczenia fizyczne



Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na:

▪ zdrowie



▪ pamięć



▪ stan psychiczny



Nie wszystkie ćwiczenia fizyczne są teraz możliwe.  
Dobrze, że nasi nauczyciele W-F są tak kreatywni 😊



# HIGIENA PRACY

## Ćwiczenia oczu



Pracując przy komputerze wykonuj ćwiczeniach oczu.

- Mrugaj często i szybko, żeby nawilżyć gałkę oczną.
- Odrywaj wzrok od ekranu i skieruj go daleko.
- Zakryj szczelnie oczy dłońmi (nie przyciskaj) na 30-60 sek.
- Przenoś wzrok na różne przedmioty.
- Obrysuj wzrokiem przedmioty w Twoim otoczeniu.

# HIGIENA PRACY



## Miła atmosfera



- Miła atmosfera, pozytywne i radosne nastawienie sprzyja efektywności nauki.
- Podczas stresu wydzielają się hormony, które obniżają zdolność mózgu do zapamiętywania.

# PLANOWANIE

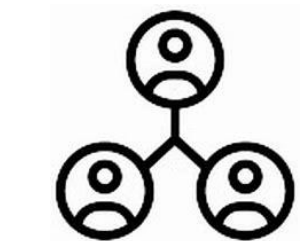




# PLANOWANIE



- **Dobre planowanie to oszczędność czasu.**
- **Jeśli mamy plan spokojniej działamy.**
- **Zgraj swoje plany z planami innych.**



# PLANOWANIE



## Plan dzienny



- Wstawaj o tej samej godzinie.
- Zachowaj codzienne rutynowe czynności:
  - higiena
  - śniadanie
  - ubranie (nie chodź cały dzień w pidżamie)
- Bądź gotowy przed zaplanowaną lekcją.

# PLANOWANIE

## Pomocne informacje



- Postaraj się utrzymać szkolny tryb dnia.
- Sprawdzaj na bieżąco plan zajęć.
- Bierz czynny udział w zajęciach.
- Zrób plan na cały dzień, również na godziny popołudniowe.



# PLANOWANIE



## Jak zaplanować dzień:

- Sporządź listę zadań.
- Zaplanuj najpierw zajęcia obowiązkowe:
  - zajęcia online
  - prace domowe
- Ustal godziny pracy.
- Zdecyduj o kolejności wykonywania czynności.
- Uwzględnij odpoczynek, relaks, przyjemności 😊

# KONTAKTY Z INNYMI



# KONTAKTY Z INNYMI



## Koledzy

- Kontaktuj się z kolegami mimo, że nie możecie porozmawiać ze sobą bezpośrednio.
- Podziel się swoimi pomysłami na spędzenie wolnego czasu. Koledzy też na pewno mają swoje doświadczenia.
- Pomyśl, może ktoś jest sam i potrzebuje Twojego wsparcia, rozmowy, zainteresowania.

# KONTAKTY Z INNYMI



## Rodzina

- Ustal z Rodzicami kiedy będziecie mogli spędzić razem czas.
- Zapytaj Rodziców czy możesz im pomóc w zajęciach domowych.
- Utrzymuj też kontakty z dalszą Rodziną i znajomymi. Pomyśl do kogo mógłbyś zadzwonić.

# KONTAKTY Z INNYMI



- Cieszymy się ,że możemy być z Wami w stałym kontakcie. To dla nas wszystkich bardzo ważne.
- Rozmowa z drugim człowiekiem może pomóc w nowych, czasem trudnych sytuacjach.



# OGRANICZENIA



# OGRANICZENIA



To czas, kiedy musimy przyzwycząić się do wielu ograniczeń.

- Dbaj o siebie i przestrzegaj wszystkich ograniczeń.



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



**Ustal limit** – to doskonały trening samodyscypliny.

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



- Pomagajmy sobie nawzajem.



**Przygotowanie:**  
**pedagog szkolny**  
**Ewa Ukleja**