

KILKA PORAD I WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH NAUKI

W DOMU

UCZNIU:

- Naukę rozpoczynamy po śniadaniu, umyciu się i ubraniu.
- Na śniadanie nie jedz produktów ciężkostrawnych, bo zamiast się uczyć będziesz trawić.
- Przygotuj sobie przekąski, które cieszą Twój mózg i pomagają mu lepiej pracować.
- Przygotowuj miejsce nauki (biurko, stół) tzn. na stole są tylko rzeczy do nauki, książki, zeszyty, ćwiczenia, karty pracy i ewentualnie komputer z którego korzystasz, gdy jest taka potrzeba.
- W czasie nauki powinieneś pić czystą, niegazowaną wodę.
- Podczas przerwy wykonaj kilka ćwiczeń przy otwartym oknie i oddychaj w następujący sposób NOSEM WDYCHASZ LICZĄC DO 3, WYDYCHASZ USTAMI LICZĄC DO 6. Powtarzasz oddychanie 10 razy myśląc o niebieskich migdałach albo o innych przyjemnych rzeczach
- Opracuj kilka ćwiczeń dla kręgosłupa, rąk i nóg. Spraw im trochę radości
- Po zakończeniu pracy z jednego przedmiotu wypisz te partie, których nie rozumiesz i daj zna nauczycielowi mailem lub używając innego umówionego z nauczycielem komunikatora jak Ci poszła nauka.
- Nie chodź spać po godzinie 22, bo Twój mózg nie będzie rano zadowolony i Ty też.
- Postaraj się trzymać dyscyplinę, żeby potem nie było Ci trudno wrócić do szkoły i nauki.
- Jeśli nie musisz nie czekaj z zadaniami na Rodziców. To Ty chodzisz do szkoły.
- Pokaż im, że umiesz być odpowiedzialny i że dobrze Cię wychowują do dorosłości.
- Nauczyciele czekają niecierpliwie, żeby pomóc Ci w zdalnej nauce i pokonaniu trudności.
- Nie martw się, wszystko będzie dobrze, a dorośli pomogą Ci pokonać wszystkie trudności.

