**ORGANIZACJA NAUKI ZDALNEJ**

Drodzy Uczniowie

Skuteczna nauka zdalna wymaga wyrobienia odpowiednich nawyków, wypracowania sposobu nauki, zgrania się z zespołem klasowym, nauczycielem oraz wychowawcą. Wymaga to czasu, wielu prób i trochę błędów. Nie da się przygotować do nauki zdalnej tak, by siadając za biurkiem pierwszego dnia móc uczyć się równie efektywnie jak w klasie szkolnej.

Z doświadczenia wiem, że można zadbać od początku o kilka rzeczy, które na pewno ułatwią start i sprawią, że czas przystosowania się do nauki zdalnej znacznie się skróci i z dnia na dzień będziecie odnosić sukcesy szkolne.

**Jak zorganizować miejsce nauki i podnieść efektywność zdalnego nauczania?**

**Uczniu / Uczennico !**

**Zorganizuj przestrzeń do nauki zdalnej**

Warto ustalić z domownikami, gdzie będzie stałe miejsce Twojej nauki i spróbować je wyraźnie oddzielić od przestrzeni, w której będziesz odpoczywał/a czy wykonywał/a inne czynności domowe. Należy zadbać o odpowiednie oświetlenie, wygodne ergonomiczne krzesło i biurko. Jeśli w miejscu, gdzie będziesz się uczył/a jest głośno, warto rozważyć słuchawki redukujące dźwięk. Cisza daje możliwość głębokiego skupienia, a tym samym lepszego przyswojenia wiedzy.

**Upewnij się, że masz odpowiednie łącze internetowe**

By móc efektywnie, bez zakłóceń, uczestniczyć w nauce zdalnej potrzebujesz mieć dostęp do Internetu o dużej przepustowości. Czasem najlepszym rozwiązaniem jest skorzystanie z kabla sieciowego, a nie WiFi.

**Zadbaj o komunikację**

Komunikacja w szkole odbywa się na wielu płaszczyznach i wielu ,,kanałach”. Ucząc się zdalnie, musisz znaleźć sposób na skuteczną komunikację z nauczycielem, wychowawcą ale i kolegami/koleżankami. Jest to ważna komunikacja. Dzięki niej kontynuowane są relacje szkolne, klasowe. Upewnij się, że masz codziennie okazję porozmawiać z osobami, które tworzą szkolną codzienność. Jeżeli wystąpią jakieś niepewności, niezrozumienie tematu, stosuj powtórzenie komunikatów, dopytuj nauczycieli, co ułatwi Ci zrozumienie poleceń i zleconych zadań.

**Stwórz ramy dnia nauki**

Ucząc się w szkole, w naturalny sposób ,,wpadasz” w schemat. Masz zaplanowany każdy dzień nauki i odpoczynku. Ucząc się zdalnie musisz ten schemat(plan nauki), sobie stworzyć. Wymaga to dużej dyscypliny i determinacji. Wspólnie z nauczycielami/wychowawcą ustalcie, w jakich godzinach będzie odbywała się nauka. Każdego dnia, tak jak w szkole, stwórzcie plan lekcji. To pozwoli widzieć postępy i kolejne etapy nauki.

**Zredukuj rozpraszacze**

Zadbajcie o ciszę i możliwość optymalnego skupienia. Wyłącz telewizor, radio i inne przekaźniki! W czasie nauki nie korzystaj np. z facebook’a, telefonu komórkowego. Staraj się, przebywać w otoczeniu wolnym od rozproszeń. Kiedy się uczysz nie słuchaj muzyki, ponieważ mózg będzie się przełączał pomiędzy wątkami, powodując zmęczenie i wydłużając czas nauki. Pamiętaj o zachowaniu porządku na biurku. Mechanizm jest prosty- Twój mózg widzi ciekawe przedmioty nawet poza centralnym polem widzenia i automatycznie przełącza na nie Twoją uwagę. Więc po co się rozpraszać !

**Zadbaj o częste przerwy**

Twoje ciało potrzebuje częstych przerw. Wykonaj kilka ćwiczeń gimnastycznych przy otwartym oknie, tym samym spowodujesz wywietrzenie pomieszczenia. W trakcie przerwy, wypij szklankę wody mineralnej, soków owocowych lub warzywnych, oraz zjedz drobną przekąskę. Takie zdrowe nawyki pomogą trzymać mózg w dobrej kondycji. Przebywając w domu, łatwo o nich zapomnieć!

**Zakończ dzień nauki**

Ustal z nauczycielami i wychowawcą, kiedy kończy się dzień nauki i w jaki sposób masz to zakomunikować. Warto uczyć się rozdzielenia czasu, w którym się uczysz od tego, w którym poświęcasz czas dla siebie, rodziny czy swojemu hobby.

Na początku, nauka zdalna będzie dla Ciebie wielkim wyzwaniem, ale właśnie te małe ulepszenia mogą usystematyzować Twoją naukę, a tym samym przyczynić się do osiągania szkolnego sukcesu. W tych trudnych chwilach musisz wykazać maksymalną odpowiedzialność za swoją przyszłość, która jest niewątpliwie zależna od Twojego wykształcenia i posiadanej wiedzy. Codzienne spełnienie i poczucie szkolnej satysfakcji zależy w dużej mierze od Twojego zaangażowania.

Pamiętaj, że obecny czas nie jest czasem wakacyjnym! Wspólnie z nauczycielami musicie zmierzyć się z nowym wyzwaniem jakim jest nauka zdalna. POWODZENIA !!!!!!!!

Pedagog szkolny

Alina Stasiak