

Jak zorganizować się podczas nauki zdalnej?

Nie da się ukryć, że nauka zdalna to dla Was duże wyzwanie. Mimo waszych ogromnych starań, pracy nauczycieli i rodziców, trudniej jest się uczyć przez komputer niż na żywo, w szkole. Co więc można zrobić żeby trochę się w tej pracy w domu uporządkować i logować na lekcje zdalne z przyjemnością i bez stresu?

1. Postaraj się wstawać tak jak zwykle i robić rano to, co robiłeś podczas normalnego chodzenia do szkoły. Umyj się, przebierz z piżamy, zjedz dobre śniadanie. Wstawanie na ostatnią chwilę i siedzenie przed komputerem w piżamie nie sprzyja efektywnej nauce, wtedy zamiast uczestniczyć w lekcjach mamy ochotę wrócić do łóżka i skupiamy się tylko na tym, kiedy Pani/ Pan skończy zajęcia.
2. Zadbaj o swoje stanowisko do nauki – zrób dzień wcześniej porządek na biurku, przygotuj komputer, podczas lekcji zdalnych odłóż telefon do drugiego pokoju, nie loguj się na facebooka i inne aplikacje, bo to rozprasza. W miarę możliwości, ucz się w pokoju, w którym nie ma włączonego telewizora. Podejdź do sprawy zadaniowo – skończysz lekcje, wykonasz zadanie, będziesz mieć czas wolny.
3. Doceniaj przerwy między zajęciami. Nie spędzaj ich na szukaniu czegoś w Internecie, graniu, pisaniu na messengerze, na to będziesz mieć czas potem. Wstań od biurka, przejdź się po mieszkaniu/domu, otwórz na chwilę okno, zjedz coś, pobaw się ze zwierzątkiem jeśli go masz – odpocznij na tę krótką chwilę od komputera, bo przecież zaraz będziesz musiał/a do niego wrócić.
4. Ogranicz czas spędzony przed komputerem. Lekcje zdalne trwają tyle samo co lekcje w szkole, czyli dość długo. Od długiego siedzenia przed monitorem bołą nas oczy, czasem głowa, czujemy się nieraz bardziej zmęczeni niż po normalnym wyjściu do szkoły. Dbajmy więc o swoje samopoczucie, kiedy skończymy lekcje zdalne zróbmy chociaż przez chwilę coś w świecie realnym, a nie przez komputer. Może zamiast napisać do kolegi/koleżanki spróbuj do niej/niego zadzwonić? Jeśli możesz, wyjdź na krótki spacer, pomóż mamie/tacie ugotować obiad, poopowiadaj czego się nauczyłeś. Miej na

uwadze, że jeśli rodzice pracują zdalnie to są tak samo zmęczeni jak Ty, mogą też potrzebować Twojego wsparcia w domowych obowiązkach, albo po prostu chcą z Tobą porozmawiać i usłyszeć co u Ciebie.

5. Siadając do zadania domowego, zacznij od tego co wydaje Ci się najtrudniejsze. Na trudne zadania potrzebujemy więcej energii i zaangażowania niż na te łatwiejsze więc po prostu lepiej jest mieć je „z głowy” i usiąść do nich kiedy jeszcze mamy siłę. To co lubimy i co jest dla nas łatwe, pójdzie nam znacznie szybciej, więc możemy zostawić to na koniec.
6. Pamiętaj, że każda, nawet najgorsza sytuacja wcześniej czy później minie. Trzeba być dobrej myśli, za jakiś czas wrócicie do szkoły, po kilku dniach będziecie mieć jej zapewne dość i będziecie odliczać dni do ferii ☺. To całkiem normalne. Głowy do góry! ☺