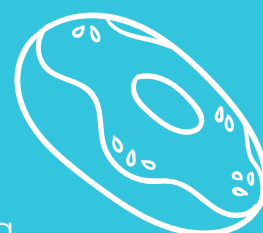


1. Opracowanie informacji dla nauczycieli, uczniów, ich rodziców o kształceniu na odległość w szkole, z uwzględnieniem higieny pracy uczniów i nauczycieli oraz zasad bezpieczeństwa w sieci;
2. Opracowanie informacji dla rodziców o tym: jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu, jak motywować i wspierać dzieci do systematycznego uczenia się poza szkołą, a także jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci.

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO SYSTEMATYCZNEJ NAUKI POZA SZKOŁĄ?

1. PORANNA RUTYNA



Sposób w jaki rozpoczynamy dzień determinuje cały jego przebieg. Bardzo ważne jest utrzymanie stałego **rytmu dnia**.

Wstawanie o ustalonej porze, zjedzenie **wartościowego śniadania**, **orzeźwiający prysznic**, **gimnastyka**, wyznaczenie sobie celów na resztę dnia, korzystnie wpływają na naszą gotowość do działania.

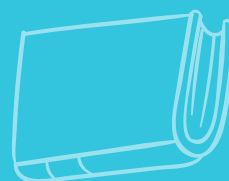


2. MIEJSCE PRACY

Nauka na odległość daje niepowtarzalną możliwość pracy w najbardziej komfortowej i inspirującej dla nas przestrzeni. Prawdopodobnie każdy z nas ma swoje **ulubione miejsce** w domu. Sprawmy by stało się ono odpowiednim miejscem do pracy.

Warto zadbać o to by stanowisko do nauki było **czyste i dobrze zorganizowane**. Pod ręką powinny znajdować się **potrzebne materiały, przybory** a także **woda** czy **owoce** aby co chwilę nie odrywać się niepotrzebnie od pracy.

Ważne jest odpowiednie **oświetlenie** i **wygodne miejsce do siedzenia**.



3. WSPARCIE DOMOWNIKÓW, KONTAKT Z RÓWIEŚNIKAMI



W czasie, kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania” się z rówieśnikami po zakończeniu nauki na mediach społecznościowych czy pogrania online w grę komputerową. Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci. Warto również poszukać partnera lub grupy osób z którymi uczeń może pozostawać w stałym kontakcie (**Messenger/Skype**) i wspólnie sprawdzać postępy w nauce. Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że **nauka jest ważna**, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość można wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film czy wybrać się na wirtualną wycieczkę np. do muzeum gdy z historii jest omawiany dany temat.



Warto wspólnie w gronie wszystkich domowników ustalić **pory nauki** kiedy uczeń będzie potrzebował ciszy i spokoju niezbędnego by skupić się na pracy. **Godziny przedpołudniowe**, zwłaszcza między 9 a 12 sprzyjają przyswajaniu wiedzy przez pamięć krótkotrwałą. W związku z tym zaleca się wprowadzanie w tym czasie nowych wiadomości, zapoznawanie się z nimi, a w godzinach popołudniowo-wieczornych powtarzanie.

Godziny popołudniowe, szczególnie między 16 a 19 ułatwiają zapisywanie informacji w pamięci długotrwałej.



4. PODZIAŁ PRACY, PRZERWY I NAGRODY



Poradzenie sobie z całym materiałem zaplanowanym na dany dzień będzie dużo łatwiejsze gdy podzielimy go sami czy z pomocą rodziców na mniejsze partie i ustalimy system nagród za zainwestowany czas i energię. Nagrodą może być **cokolwiek sprawiającego nam przyjemność** jak kolejny odcinek serialu czy nowa książka. **Pamiętajmy o przerwach**, szczególnie przy pracy przed ekranem, w trakcie których powinniśmy poruszać się, zaczerpnąć świeżego powietrza czy posłuchać muzyki lub porozmawiać ze znajomymi przez telefon.