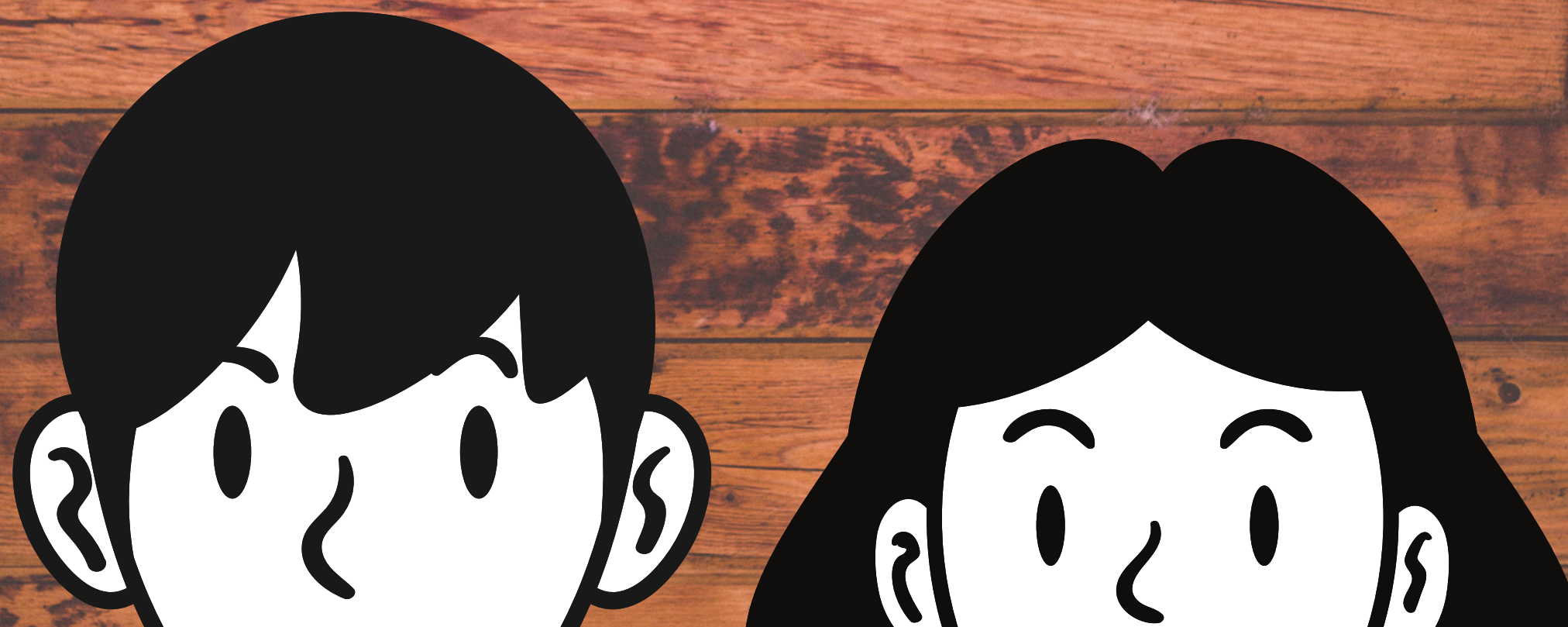


WITAJCIE UCZNIOWIE

Dziś poruszę następujący
temat...

BHP edukacji zdalnej



BHP edukacji zdalnej



Ze względu na przedłużający się okres nauki zdalnej,
gdzie aktywnie nadajecie ze swoich domów postanowiłam
przygotować Wam parę wskazówek mających na celu
pomóc Wam w poprawieniu ocen
- zbliża się koniec semestru!!!

POWODZENIA



PARĘ ZASAD NAUKI ZDALNEJ,
ABY UCZYĆ SIĘ EFEKTYWNIJ
WE WŁASNYM DOMU



Jak sobie poradzić z takim wyzwaniem?



1. WYDZIEL SOBIE MIEJSCE DO NAUKI

A nie można w łóżku? No właśnie nie! Łóżko, szczególnie niezaścielone to najgorsze miejsce do pracy. Trudno o koncentrację i wszystkie zadania wykonuje się o wiele dłużej. Nie ucz się z kanapy, sofy, fotela! Naszemu mózgowi te miejsca kojarzą się z błogim odpoczynkiem i lenistwem. Dlatego trudno będzie przestawić się na wytężoną pracę umysłową. Podstawą jest wygodne krzesło. Potrzebny będzie czysty blat (biurka, stołu), na którym znajdują się tylko potrzebne rzeczy.



2. ZRÓB HARMONOGRAM NAUKI

Dzień wcześniej lub rano zapisz co masz do zrobienia. Najlepiej w kolejności od najtrudniejszego zadania do najłatwiejszego. Sama świadomość posiadania takiej listy sprawia, że możemy zachować odpowiednią dyscyplinę.

3. OKREŚL GODZINY PRACY I TRZYMAJ SIĘ TEGO

Bez wiedzy kiedy zaczynamy pracę, i kiedy mamy ją skończyć, trudno o właściwą koncentrację. Będziemy się często rozpraszać, robić to, czego nie powinniśmy: gadać, zaglądać do social mediów :).

Jak sobie poradzić
z takim wyzwaniem?



4. **NIE ROZMAWIAJ. NIE ZAGLĄDAJ DO SOCIAL MEDIÓW**

Interesuje Cię, czy Twój ulubiony youtuber wrzucił już nowy film? Czekasz na wiadomość od chłopaka albo koleżanki na messengerze? Ustal odpowiednie godziny, kiedy możesz zajrzeć i sprawdzić wszystkie interesujące Cię wiadomości. Kiedy jest czas na pracę i naukę, świat zewnętrzny nie może cię interesować. Jeśli pracujesz zdalnie, często musisz komunikować się z zespołem – to zrozumiałe. Powyższe uwagi dotyczą rozmów prywatnych i wszystkich spraw niezwiązanych z obowiązkami. Ja często zakładam słuchawki, żeby nie słyszeć domowników lub kiedy sąsiad włącza wiertarkę. Słucham wtedy spokojnej muzyki w tle.

Jak sobie poradzić z takim wyzwaniem?



5. RÓB PRZERWY

Przerwy są bardzo ważne. Warto je także wcześniej zaplanować.

W tym czasie możemy zajrzeć do social mediów, wykonać kilka ćwiczeń fizycznych, zatańczyć, wyjść z psem, pomedytować, zrobić kilka ćwiczeń oddechowych. Lepiej jednak unikać surfowania po sieci, bo wtedy nasz mózg wcale nie odpoczywa. Jeśli jednak musisz, to ogranicz ten czas do minimum. Niezmiernie istotną sprawą podczas przerw jest posiłek. Dlaczego?

6. OKREŚL STAŁE GODZINY JEDZENIA

Jeśli jemy o stałych porach, mamy mniejszą szansę, by przytyć (stała praca siedząca może przysporzyć kilka dodatkowych kilogramów, jeśli nie zadbasz o ruch!) Organizm przyzwyczaja się do określonych godzin, kiedy dostarczamy mu pożywienie. Pod ręką miejcie owoce, naturalny jogurt i orzechy. To tak na wypadek, gdyby trudno było wytrzymać do obiadu.

7. KONCENTRUJ SIĘ NA JEDNYM ZADANIU

Jedno zadanie zrobione – robimy następne. Kiedy wykonujemy zadanie, nie odpisujemy na maile, SMSy, nie zaglądamy do portali społecznościowych. Chcesz skończyć o czasie? Koncentruj się tylko na jednej rzeczy.

Jak sobie poradzić
z takim wyzwaniem?

8. SIEDŹ PRZY OTWARTYM OKNIE LUB CZĘSTO WIETRZ POKÓJ

Czy to ważne? Ogromnie! Dopływ świeżego powietrza lub chociaż niedomknięcie okna w chłodniejszy dzień powoduje, że nasz mózg może się dotlenić i lepiej pracować. Będziemy sprawniej myśleć i szybciej zapamiętywać.

Zimno? Proponuję ciepłą herbatę czarną lub zieloną, kakao, rumianek lub melisę.



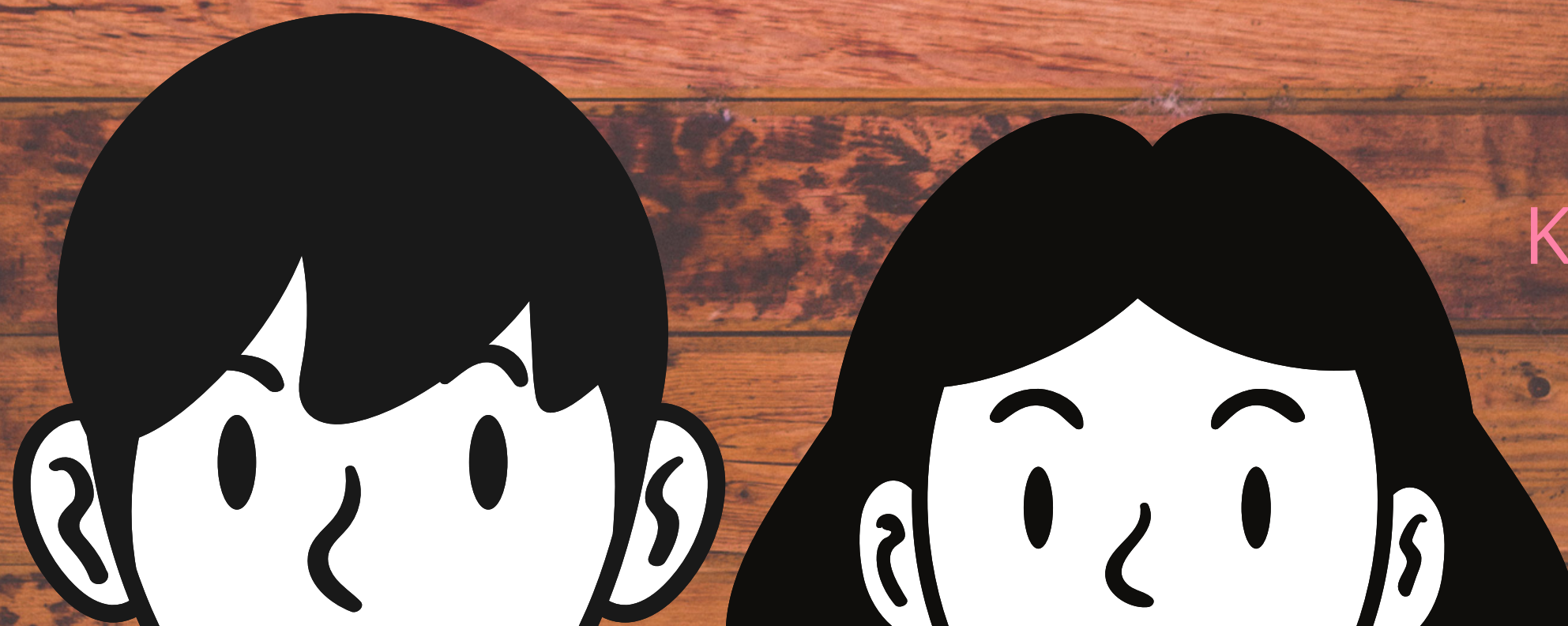
W SKRÓCIE

wg Kasi Krogulec (blog pt. "Notatki wizualne")



NAUKA ZDALNA - PODSUMOWANIE

Nauka zdalna może okazać się świetnym doświadczeniem (wprowadzeniem do obowiązkowej pracy w życiu dorosłym).
Może okazać się, że w domu jesteś w stanie zrobić więcej niż stacjonarnie w szkole. Wierzę w Was, dacie radę!
Bo jak nie Wy to kto?! :)



Kliknij na strzałkę!!!