**ZDALNE NAUCZANIE**

Drodzy uczniowie przekazujemy Wam kilka wskazówek jak zorganizować zdalne nauczanie w warunkach domowych.

Siadając do nauki bądź wypoczęty i wyspany.

Nie pracuj w piżamie.

Pamiętaj o świeżym powietrzu (wywietrz pomieszczenie, w którym będziesz się uczył).

Pamiętaj o wygodnym krześle, biurku lub stole.

Pamiętaj o odpowiednim oświetleniu.

Ważny jest Twój komfort psychiczny, im mocniej będziesz mógł skupić się na nauce, tym lepiej.

 Organizacja nauki jest ważna.

Wybierz do nauki miejsce ciche i spokojne .

Koniecznie wyłącz TV, radio .

Zachowaj porządek w miejscu nauki .

Zorganizuj w pobliżu potrzebne pomoce i przybory.

Pamiętaj o planowaniu i systematyczności.

Pamiętaj o wypoczynku i relaksie.

Czas wolny od nauki powinien być czasem wolnym od komputera, telefonu.

W czasie wolnym czytaj książki, graj w gry planszowe itp.

**Powodzenia**

**Pedagog i psycholog szkolny**