




JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI W DOMU, CZYLI EFEKTYWNE GOSPODAROWANIE CZASEM PODCZAS PANDEMII KORONAWIRUSA

1		<p>W dni nauki szkolnej wstaję zawsze o tej samej porze, nie później niż o 9 rano.</p>
2		<p>Jem śniadanie.</p>
3		<p>Loguję się do aplikacji Librus na swoje konto.</p> <p>Odczytuję wszystkie wysłane do mnie informacje, ogłoszenia i wiadomości.</p> <p>Sprawdzam zadania domowe.</p>

4

Mój plan zadań		
PRZEDMIOT	ZADANIE W...	PRZEKAZANE DO NAUCZYCIELA
19.05. Polski	Zeszyt ćwiczeń	Nie trzeba
Matematyka	Librus - zadania domowe	Nam wysłać!
Plastyka	Zrobić czarno-białe zdjęcie z dnia + Rysunek	Fotografie prac wysłać na pani E-mail

Zapisuję na kartce - swoim planie zadań wszystkie przedmioty, z których mam coś zadane.

5

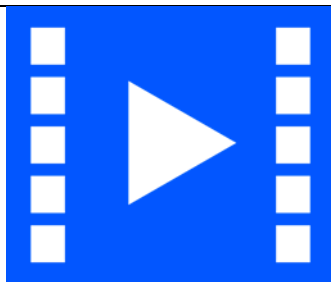


Wybieram przedmiot, z którego odrobię zadanie samodzielnie w podręczniku, zeszyte ćwiczeń, zeszyte przedmiotowym.

Po 45 minutach pracy – robię sobie 5-10 minut przerwy podczas której ruszam się (przeciągam się, ćwiczę) i dbam o to, aby podczas dalszej pracy nie chciało mi się pić i jeść.

Kolejne zadania, które nie wymagają połączenia z siecią internetową wykonuję w podobny sposób.

6




Oglądam jeden z zaleconych materiałów (np. film, audycja w Internecie lub telewizji).

7



Wykonuję wybrane zadanie z pomocą aplikacji Librus, pobierając na komputer przesłane przez nauczyciela ćwiczenia.

Między godziną 14.30 a 15.00 sprawdzam, czy są nowe zadania domowe. Na własnym planie zadań zaznaczam zadania wykonane i odesłane do nauczyciela oraz nowe, które muszę zrobić. Jeśli mam trudność z

		wykonaniem jakiegoś zadania – piszę o tym informację do nauczyciela.
MAM CZAS WOLNY		
		Dzień kończę kładąc się spać nie później niż o godzinie 22.00, tak aby w następnym dniu móc o 9 rano zacząć nowy dzień....



obrazki: grafika-obiekt clipart, <https://pixabay.com/>
zdjęcie własne.

Opracowały: Anna Sacherska, Grażyna Iwańska