

## **Jak w pułapce? Wsparcie w czasie kwarantanny**

### **Część druga**

Drodzy Uczniowie,

czy macie już opracowaną strategię działania na czas zawieszenia zajęć w szkole?

Jeśli nie, warto podjąć jakieś konkretne kroki. W końcu czy jest większy „challenge” w życiu niż same życie?

Na wiele rzeczy nie ma się wpływu, ale na pewno możemy podjąć próbę zorganizowania sobie dnia, by móc podolać wyzwaniom zdalnego nauczania.

#### **✓ Przygotowanie sprzętu**

Na samym początku trzeba określić możliwości dotyczące narzędzi (komputer, tablet, telefon, drukarka itp.) i dostępu do Internetu. Jeśli macie jakiegokolwiek trudności techniczne (kłopoty z łączem, brak drukarki), należy powiadomić o tym wychowawcę. Podobnie jeśli macie kłopot z obsługą różnych programów. Unikniecie w ten sposób niepotrzebnych napięć pomiędzy sobą w domu oraz na linii uczeń-nauczyciel.

#### **✓ Plan dnia**

Prawdziwym wyzwaniem jest stworzenie planu dnia, w którym uwzględni się czas pracy z komputerem, tabletem czy telefonem. Plan lekcji jest zamieszczony na e-dzienniku, co pomoże w stworzeniu takiego schematu.

Spróbujcie planować sobie pracę samodzielnie. Chodzi o to, by konkretnie zapisać dzień tygodnia, godzinę lub porę dnia i zakres materiału, np. poniedziałek 9:00 j. polski gramatyka w ćwiczeniach s. 34-35; 12:30 historia on-line.

Niektórzy wykonują zadania na bieżąco, inni potrzebują granic czasowych, dlatego nauczyciele podają czas, w jakim należy wykonać zadanie i je odesłać.

W planie dnia należy uwzględnić przerwy na odpoczynek. Pamiętajmy też, że długość sesji nauki powinna zależeć od Waszego wieku. Nie powinny one jednak nigdy przekroczyć 45 minut.

#### **✓ Zadbanie o to, byś pracował samodzielnie**

To czas, by wdrażać się do samodzielnych decyzji. I jedynie w razie trudności, zwrócić się o pomoc. Spróbujcie nie czekać aż rodzice „zagonią” Was do nauki. Uczcie się bycia panami swojego czasu i sami stwórzcie swój plan dnia.

Jeśli do tej pory rodzice towarzyszyli Wam przy odrabianiu lekcji i nauce, to w obecnej sytuacji może być Wam szczególnie trudno. W szkole pomagał nauczyciel, a rodzice w domu. Nie poddawajcie się, podejmujcie próby samodzielnej pracy, nawet jeśli czujecie się niepewnie.

✓ **Stale miejsce pracy**

Ważne, aby każdy z Was miał swoje stałe miejsce do pracy – biurko, stół w jadalni lub w kuchni. Zależy to od możliwości lokalowych, ale także upodobań. Niektórzy uważają, że na stole powinien panować porządek, nie może grać muzyka. Prawdą jednak jest, że każdy jest inny i ma inne potrzeby, by móc się skoncentrować. Warto o tym porozmawiać z rodzicami.

Stale miejsce pracy, stały plan dnia (z określeniem czasu pracy i przerw) daje poczucie panowania nad sytuacją oraz poczucie ładu i bezpieczeństwa. Natomiast samodzielne rozwiązywanie zadań i problemów stanowi wstęp do dojrzałości i dorosłości.

W razie pytań, piszcie za pośrednictwem e-dziennika do pedagoga szkolnego.

Przesyłam pozdrowienia,  
pedagog szkolny  
Agata Tyczyńska