

5 DORADZTWO ZAWODOWE

TEMAT: JAK OGARNAĆ HOME SCHOOL? ONLINE

ZADANIE 1.

Zorganizuj dla siebie przestrzeń do nauki, opracuj plan pracy oraz naucz się jak przyswajać zwiększoną ilość materiałów, w formie nauki zdalnej.

- Wraz z rodziną (domownikami) ustalcie wspólnie harmonogram dnia, wyznaczcie godziny w trakcie których będziesz uczyć się, a w których odpoczywać i regenerować siły. Przykładowy plan znajdziesz tutaj: https://csipz.pl/wp-content/uploads/PRZYKLADOWY_PLAN_DNIA_CSIPZ.pdf

ZADANIE 2.

Czas nauki i skupienia:

- Wyłącz powiadomienia z Facebooka i innych mediów społecznościowych, wycisz telefon, jeżeli łączysz się z nauczycielem podczas zajęć- załóż słuchawki.
- Zorganizuj przestronne miejsce do codziennej nauki. Uporządkuj biurko.
- Rozpoczynaj naukę od najtrudniejszych (według Ciebie) rzeczy - wytyczaj priorytety. Nie odkładaj nauki na później. Naucz się systematyczności.

ZADANIE 3.

Czas relaksu:

- Wynotuj wszystkie pomysły na zajęcia ruchowe - pamiętaj o swojej kondycji.
- Wyszukaj nowych, nie znanych Ci dotąd pomysłów na pożyteczne spędzanie wolnego czasu. Inspiracji poszukaj tutaj: <https://www.grarantanna.pl/>
- Zorganizuj zeszyt lub .doc, w którym będziesz robić podsumowanie dnia z okresu domowej kwarantanny (odkrycia, autoocena, ruch, obserwacje, emocje itp.)

