



DROGI UCZNIU!!!

ZWRÓĆ SIĘ DO PEDAGOGA SZKOLNEGO GDY:

- Nie radzisz sobie z nauką
- Masz kłopoty w domu
- Nie potrafisz nawiązywać kontaktów z rówieśnikami
- Masz problemy osobiste i nie wiesz jak sobie z nimi poradzić
- Nie potrafisz porozumieć się z rodzicami
- Chcesz podzielić się swoją radością, sukcesem
- Nie wiesz jaką wybrać szkołę

DROGI RODZICU!!!

ZWRÓĆ SIĘ DO PEDAGOGA SZKOLNEGO GDY:

- Niepokoi Cię zachowanie dziecka
- Chcesz porozmawiać o dziecku i Waszych wzajemnych relacjach
- Masz pytania dotyczące wyników w nauce dziecka i funkcjonowania w szkole
 - Potrzebujesz wsparcia w procesie wychowania
 - Szukasz pomocy

Czas pracy pedagoga szkolnego w roku szkolnym 2020/2021

Poniedziałek 8:30 – 11:30

Numery telefonów które służą fachową pomocą:

Młodzieżowy telefon zaufania – 988

Bezpłatny Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111

Pomarańczowa linia - 0 801 140 068

Ogólnopolska linia telefoniczna w zakresie informacji i konsultacji dla rodziców pijących alkohol i zażywających inne środki psychoaktywne. Krakowski Telefon Zaufania - 12 413 71 33

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Sączu- 18 443 82 51

Ośrodek Pomocy Społecznej w Piwnicznej Zdrój - 18 446 41 28

Telefon Zaufania dla Osób z Problemami Alkoholowymi i ich rodzin - 12 411 60 44

Niebieska linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - 0 800 12 00 02

Jak zmotywować się do nauki:

Jak skutecznie uczyć się w domu?

1. Przygotuj swój plan dnia:

- stałe godziny pobudki
- stałe godziny nauki
- stałe godziny odrabiania zadań domowych
- stałe godziny posiłków



2. Przygotuj miejsce do nauki:

- przewietrz pokój
- pozbądź się niepotrzebnych rzeczy z biurka



3. Zadbaj o relacje z rówieśnikami:

- zadzwoń
- połącz się online
- napisz list, który będzie wspaniałą pamiątką



4. Zadbaj o mózg:

- pij dużo wody
- jedz migdały, czekoladę, orzechy
- rozwiąż krzyżówki i łamigłówki
- rób przerwy na gimnastykę



5. Dbaj o higienę snu:

- zjedz lekką kolację
- kładź się spać o regularnej porze
- śpij 8-10 godzin



SIEDEM GRZECHÓW GŁÓWNYCH UCZENIA SIĘ i..... jak się ich pozbyć?

Wiecie zapewne, że początkiem procesu nauki jest skierowanie uwagi na pewne zagadnienie. Jednak niektórzy z Was od początku skazują się na porażkę poprzez niewłaściwe nawyki w procesie przyswajania wiedzy:

Do takich siedmiu grzechów głównych należą:

1. Dostęp do social mediów.

To największy pożeracz ludzkiej uwagi. Zazwyczaj masz wrażenie, że skrolowanie tablicy na Facebooku lub Instagramie zajęło Ci jedynie dwie minuty, podczas gdy w rzeczywistości minął ponad kwadrans.

Osoby, które chcą skutecznie się uczyć, muszą zapamiętać: **Nauka równa się brak dostępu do mediów społecznościowych.**

Rozwiązanie: wyciszenie lub wyłączenie telefonu, a także instalacja specjalnych wtyczek na komputerze, które blokują dostęp do stron zakazanych podczas uczenia się.

2. Tzw. rozpraszacze.

Hałas, źle dobrane światło czy włączony telewizor dają sygnał mózgowi, że oto powinien przejść w tryb podzielnej uwagi.

Trzeba jak najszybciej odłączyć się od tych destrukcyjnych bodźców, aby umysł mógł odetchnąć i pracować pełną parą. Rozwiązanie: stworzenie swojego własnego, cichego kącika do nauki, ewentualnie zagłuszenie hałasów muzyką, która pomaga się skoncentrować (np. muzyka do uczenia się-fale alfa i beta, których słucha się w słuchawkach na uszach).

3. Bałagan wokół.

Walające się papiery, wieczne poszukiwania długopisu czy stos kubków na stole – skądś to znasz? Jeśli tak, to natychmiast zmień scenografię miejsca, w którym się uczysz.

Rozwiązanie: regularne sprzątanie papierów i pozbywanie się tego, co nie jest już potrzebne. Możesz robić codziennie pięciominutowe porządki, na przykład przed pójściem spać.

4. Wizyty w lodówce.

Podjadanie źle wpływa nie tylko na figurę. Jest szkodliwe również dla koncentracji, zwłaszcza gdy na takie przechadzki wybieramy się kilka razy w ciągu jednej godziny.

Rozwiązanie: aby skutecznie się uczyć, trzymaj ulubione przekąski blisko miejsca nauki. Wybieraj produkty, które wspomagają pracę Twojego mózgu – orzechy, bakalie, czekolada, woda mineralna lub ulubiony sok.

5. Uczenie się „ciągiem”.

Każdy mięsień potrzebuje chwili na odpoczynek. Inaczej może dojść do jego przetrenowania.

W przypadku mózgu najgroźniejszą kontuzją jest zmęczenie, niechęć i niemoc dalszej nauki.

Rozwiązanie: zarządzania czasem (plan dnia), robienie krótkich, kilkuminutowych przerw po zapamiętaniu

danej partii materiału.

6. Brak tlenu.

Mózg potrzebuje dostępu do świeżego powietrza. Dzięki temu pracuje się nam efektywniej i mniej ziewamy.

Rozwiązanie: gruntowne przewietrzenie pokoju przed rozpoczęciem nauki, uczenie się przy uchylonym lufciku lub wychodzenie na zewnątrz podczas przerw.

7. Wymówki.

Ich wymyślanie to ulubione zajęcie osób narzekających, że cierpią na **prokrastynację** ;), czyli odkładanie wszystkiego na później. Przez to „schorzenie” zarywają noc przed ważnym egzaminem albo dopinają zadanie w ostatnim możliwym terminie.

Rozwiązanie: przypomnij sobie wszystkie wymówki, dla których najczęściej rezygnujesz z nauki i znajdź dla nich kontrargument. Przykładowo, zadanie wykonane dzisiaj pozwoli cieszyć się spokojnym, wolnym popołudniem, lub weekendem.

Powodzenia!

W razie potrzeb, kontaktujcie się ze mną :)

Wasz Pedagog....