



Szkolny Natłok Informacji



Poradnik przetrwania na kwarantannie

Witamy kolegów i koleżanki oraz wszystkich sympatyków naszej szkoły!

Zapraszamy do przeczytania pierwszego numeru Szkolnego Natłoku Informacji pt. „Poradnik przetrwania na kwarantannie”. W tym ciężkim dla nas czasie przygotowaliśmy dla Was parę tekstów zawierających nasze przemyślenia i porady. Mamy nadzieję, że Wam się spodobają, a może nawet z nich skorzystacie. Miłego czytania oraz powodzenia w nauce :) Pozdrawiamy,

Wasze koleżanki z 6 klasy 😊.



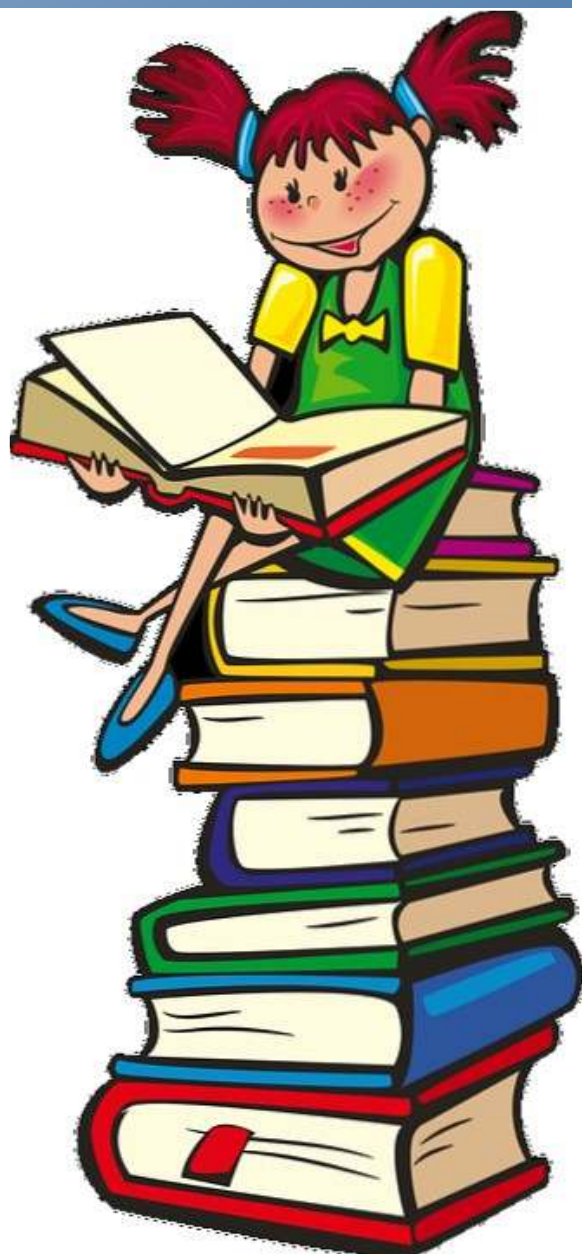
- W tym numerze znajdziecie :
- Gdzie nam lepiej? W szkole, czy w domu?
 - Jak zrobić maseczkę bez szycia?
 - Co robić aby nie mieć zaległości czyli parę kroków jak systematycznie uczyć się w domu
 - Zajęcia podczas Kwarantanny - Zabijanie Nudy
 - Ważne słowa o higienie

Zapraszamy do czytania!

Gdzie nam lepiej? W szkole, czy w domu?

Odkąd skończyliśmy 7 lat, zaczęliśmy naukę w pierwszej klasie. Awansowaliśmy z przedszkolaka, na ucznia, nasza ośmioletnia przygoda ze szkołą podstawową w towarzystwie kolegów i koleżanek rozpoczęła się. Przez te lata dużo się nauczyliśmy.

Szkoła podstawowa to miejsce gdzie poznajemy oraz spotykamy przyjaciół, przyswajamy podstawową wiedzę, rozwijamy talenty, miło spędzamy przerwy prowadząc różne ciekawe rozmowy na szkolnych korytarzach. Wiążemy ze szkołą dużo pozytywnych wspomnień mimo tego, że bywały kłótnie, nieporozumienia, bywało, że czegoś nie rozumieliśmy, nie umieliśmy. Czasem było trudno. Założę się, że w umyśle każdego z nas pojawiały się myśli w stylu „Nie dam sobie rady”, „Tego jest za dużo!” itp.



A tu nagle wydarzyło się coś, co na początku wydawało się cudem. Szkoła została zamknięta aż na dwa tygodnie! Mimo lęku przed pandemią, ta chwila wolnego od nauki wydała się nawet fajna. W końcu, był to dodatkowy odpoczynek w marcu, podczas roku szkolnego. To aż całe dwa tygodnie!

Nie za długo, nie za krótko! Niespodziewana przerwa od nauki spadła nam z nieba! Jednak w pewnym stopniu było to trochę przerażające. Nigdy nie wyobrażaliśmy sobie, że ta cała sytuacja z wirusem stanie się aż taka poważna, że trzeba będzie zamknąć szkoły. Opuszczając szkołę, wciąż nie do końca rozumieliśmy, co się właśnie stało.



Mieliśmy pójść do domu i przez następne dwa tygodnie nie wychodzić nigdzie z domu i nie mogliśmy się z nikim spotykać?! „Przecież jest środek roku szkolnego” - myśleliśmy sobie, „Co będzie ze szkołą?”, „Czy to się przedłuży?”, „Czy w ogóle wrócimy jeszcze w tym roku do szkoły?”. Po powrocie do domu, wciąż nie rozumieliśmy co się właściwie stało. Następnego dnia dowiedzieliśmy się, że będą do nas przesyłane różne ćwiczenia oraz tematy lekcji z wszystkich przedmiotów.

Dowiedzieliśmy się również o tym, że będziemy mieć lekcje online. Nasi rodzice i dziadkowie nigdy nie byli w takiej sytuacji którą wszyscy teraz przeżywamy. Przez ostatnie dwa miesiące nasze życie się kompletnie zmieniło o 180 stopni. Zamiast chodzić do szkoły uczymy się w domu. Niektórzy z naszych rodziców chodzą do pracy, inni pracują zdalnie, a jeszcze inni w ogóle nie mają możliwości aby pracować online. I tak, po tym dłuuuugim wstępie, dotarliśmy do obecnej sytuacji. W tym tekście postaram się przedstawić argumenty, czy lepiej nam jest uczyć się w domu czy w szkole.

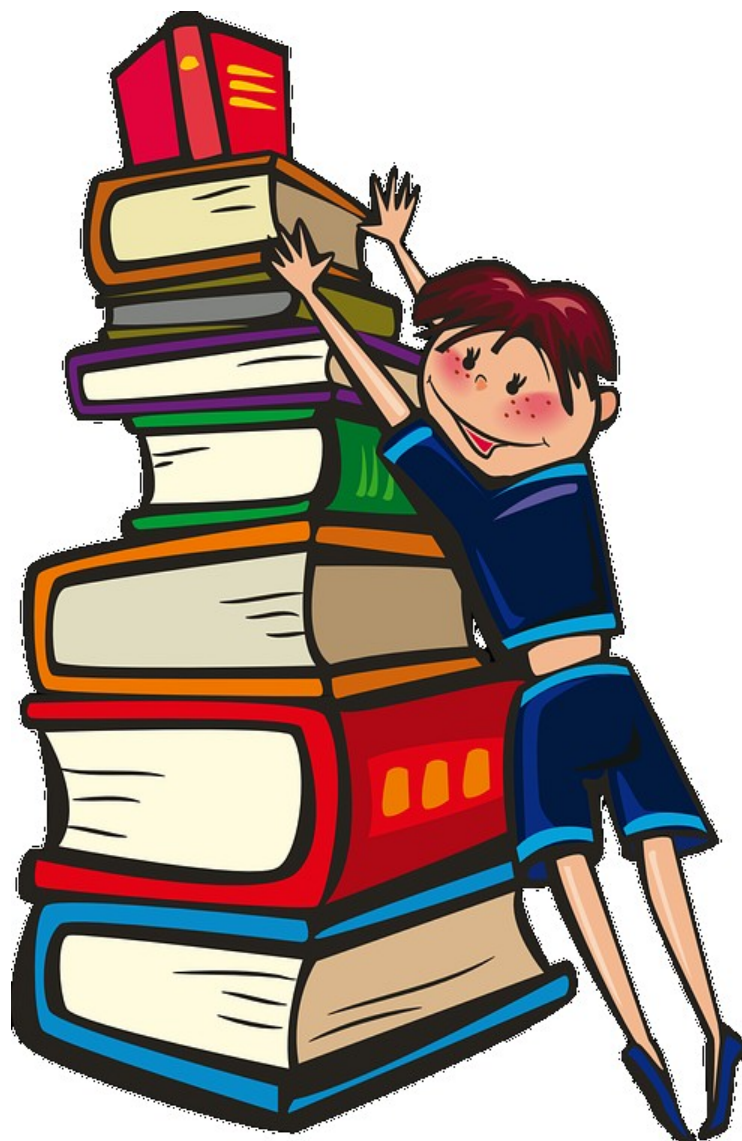
Lekcje w domu były dla nas na początku trudne do wyobrażenia. Nauczyciele w różnych formach przesyłali nam materiały, filmiki i ćwiczenia do wykonania samodzielnie w domu. Już wtedy pojawiły się pierwsze komplikacje. Nasze połączenie internetowe nie zawsze było dobrej jakości. Bywało tak, że z powodu braku połączenia internetowego, nie byliśmy w stanie zrealizować zadanych zadań.

Do lekcji online internet jest niezbędny, a bez niego możemy o nich zapomnieć! Kolejnym negatywem uczenia się w domu jest to, że gdy czegoś nie rozumiemy, nie jesteśmy w stanie zapytać się nauczyciela aby móc wyjaśnić niejasności. Aby coś zrozumieć, musimy napisać osobną wiadomość, zadać w niej pytania, czekać na odpowiedź i jeszcze się okazuje, że odpowiedź nas nie satysfakcjonuje i dalej nie rozumiemy! Frustrujące! W szkole wystarczy tylko unieść rękę do góry, i zaczekać aż nauczyciel udzieli nam odpowiedzi na pytanie. Jednym z głównych pozytywów nauki w szkole jest to, że nie jesteśmy sami. Gdziekolwiek się popatrzymy, widzimy znajome twarze naszych przyjaciół.

Nie każdy z nas ma rodzeństwo lub rodziców, aby móc do nich otworzyć usta. Muszę przyznać, że czasem brakuje mi naszych pogaduszek na przerwach między lekcjami.



Niektórzy uczniowie mogą mieć trudności z uczeniem się samodzielnie. Uczniowie którzy sobie nie radzą z systematycznym uczeniem, mogą dostać słabszą ocenę, mimo tego, że w szkole pewnie by dostali lepszą. W domu nie możemy odtworzyć tej cudownej atmosfery którą zastaniemy w szkole! W szkole zawsze działo się coś ciekawego! Nigdy nie było wiadomo co się zaraz stanie. Teraz samotnie, bez żadnych kolegów i koleżanek, musimy się uczyć.



Za każdym razem kiedy zapisuję lekcję w zeszycie, to wyobrażam sobie jakby ta lekcja wyglądała w szkole. Ktoś powiedziałby śmieszny żart, ktoś podałby jakiś liścik tak, aby nauczyciel nie zauważył, może akurat teraz weszłaby pani higienista i zawołałaby nas na fluoryzację zębów? Bardzo tęsknie za lekcjami w naszej sali!

Jednym z pozytywów nauki w domu jest to, że możemy sobie pozwolić na pewien komfort. W każdej chwili możemy zrobić sobie przerwę, zjeść posiłek, napić się czegoś itp. Możemy wygodnie usiąść przy swoim biurku, przykryć się ciepłym kocem i w swoim tempie rozwiązywać zadania. Mamy czas aż do końca dnia w odróżnieniu do szkoły, gdzie działamy pod presją 45 minut! W domu możemy korzystać z dodatkowych źródeł w sytuacji, kiedy potrzebujemy coś potwierdzić lub gdy potrzebujemy dodatkowych informacji.

Podsumowując, nauka w szkole jak i w domu ma swoje negatywy i pozytywy. Moim zdaniem wcześniej nie każdy doceniał jakie mamy szczęście, że uczęszczamy na lekcje do szkoły. Bardzo mi tego brakuje i mam nadzieję, że gdy sytuacja się polepszy będziemy mogli jak najprędzej wrócić do czasów przed pandemią. Kto by pomyślał, że nastaną takie szalone dni!

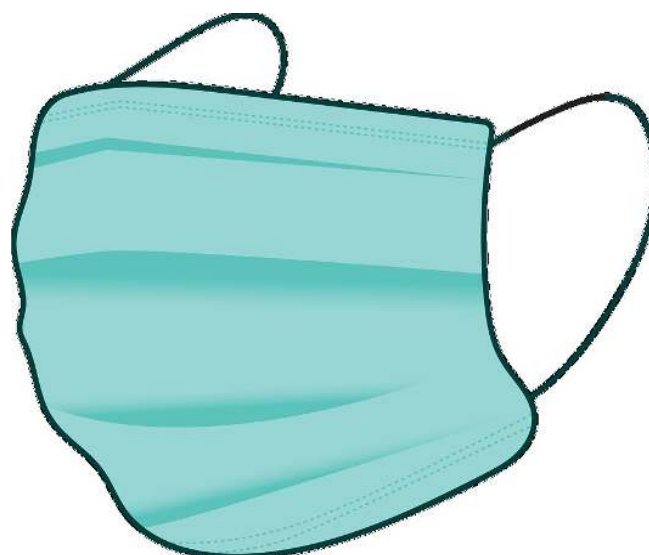


Jak zrobić maseczkę bez szycia?

W dzisiejszych czasach, posiadanie maseczki jest bardzo ważne. Aby móc wyjść na ulicę, konieczne jest, aby mieć ją na sobie. Maseczka zakrywa nos oraz usta dzięki czemu bakterie nie mogą się rozprzestrzeniać, gdyż ich droga jest nią zablokowana. Nie masz jeszcze maseczki? Żaden kłopot! Powiem Ci jak ją możesz samemu zrobić, i to bez żadnego szycia.

Materiały :

- Bawełniana tkanina
- Nożyczki
- Gumka
- Metr
- Zszywacz
- Klamerki (spinacze)



Sposób wykonania :

Krok 1 :

Rozpocznij od przygotowania prostokątnego kawałka bawełnianej tkaniny o wymiarze 18 x 32cm. Następnie złoż na pół i przymocuj klamerkami.

Krok 2 :

Kolejny krok to wykonanie zakładki. Złóż górną część materiału pod spód i przytrzymaj klamerką po obu stronach. Ten krok wykonaj dwa razy. (ten krok jest do sprecyzowania)

Tak powinna na razie wyglądać Twoja maseczka :



Faza wstępna jest gotowa, na koniec należy połączyć maseczkę i gumkę zszywaczem. Bardzo przydatny jest duży i mocny zszywacz, aby zszywki z łatwością przechodziły przez wiele warstw materiału lub papieru.

Krok 4 :

Przed przymocowaniem gumki przymierz maseczkę do twarzy, ponieważ ważne jest, aby dobrze przylegała. Mając maseczkę na twarzy odbierz długość gumek i następnie przymocuj.

Bardzo ważne jest, aby zszywacz od spodniej strony, tak aby końcówki zszywek wystawały na zewnątrz.

Krok 5:

Rozpocznij od przymocowania gumki w rogu i zszywaj dalej zdejmując kolejne klamerki. Końcówkę gumki przymocuj w drugim rogu.

Maseczka już jest gotowa :)

Co robić aby nie mieć zaległości, czyli parę kroków jak systematycznie się uczyć w domu

Do tego czasu każdy przekonał się już o tym, że samodzielna nauka w domu jest niełatwa. Wymaga od Nas sporej dyscypliny i skoncentrowania się. Jednak pamiętajmy, że tak naprawdę liczy się zdobywanie wiedzy, umiejętność i wnikliwość. Panująca pandemia koronawirusa wcale nie ułatwia nam pracy! Wszyscy uczniowie uczą się teraz zdalnie. Nauka zdalna ma na celu pomóc nam w zdobywaniu wiedzy podczas kwarantanny. Jednak dla niektórych nauka online jest bardzo trudna.

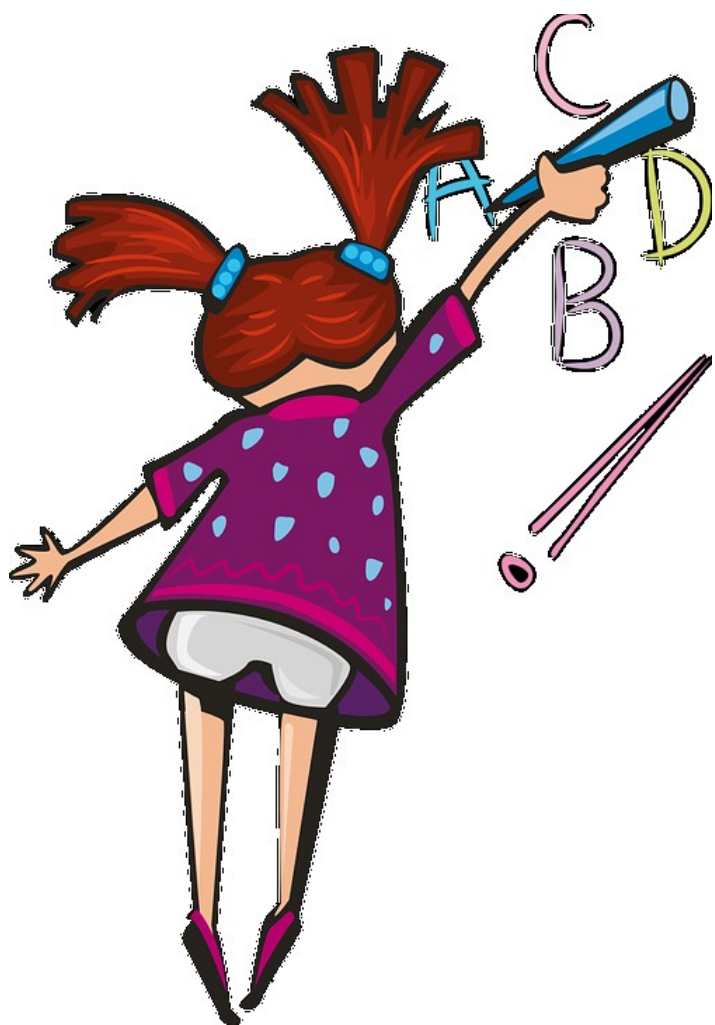


Samodzielna nauka w domu wymaga od nas niewątpliwie bardzo dużej samodyscypliny. Jesteśmy pozbawieni perspektywy niezapowiedzianej kartkówki czy sprawdzianu, dlatego stajemy się bardziej swobodni, nie martwimy się tak bardzo, przez co źle gospodarujemy czasem, mamy tendencję do odkładania wszystkiego na jutro. Wywołuje to złe skutki, w wyniku których zaniedbujemy prace szkolną. Nie chcemy po zakończeniu ostatnich, zdalnych lekcji w tym roku szkolnym, uzmysłwić sobie, że mamy jeszcze mnóstwo zaległości i bardzo mało czasu na ich odrobienie. Wtedy bylibyśmy w dużych tarapatach!

Oto kilka wskazówek, które mogą Wam pomóc...

- Najważniejszym kluczem jest dobra organizacja czasu. Jeśli będziemy stosować złą czy nieprawidłową organizację czasu, spowoduje coraz większe zaległości w nauce.

Nauka jest dużym wysiłkiem dla umysłu. Po pewnym czasie nauki, mózg zaczyna pracować na zwolnionych obrotach i zapamiętuje mniej. Dlatego łatwiej przyswoić sobie małe porcje materiału, ucząc się regularnie. Mimo tego, że będziemy się długotrwałe uczyć, nie przyniesie to dobrych efektów. Tylko się zmęczymy i zniechęcimy do dalszej pracy. Naukę najlepiej zacząć od najtrudniejszych przedmiotów. To właśnie systematyka wpływa na odpowiednie dla nas tempo dostarczania informacji i lepsze zapamiętywanie uczonych treści..



Warto uczyć się codziennie, po troszku, niż później dzień przed sprawdzianem próbować wyuczyć się całego podręcznika „na blachę”.

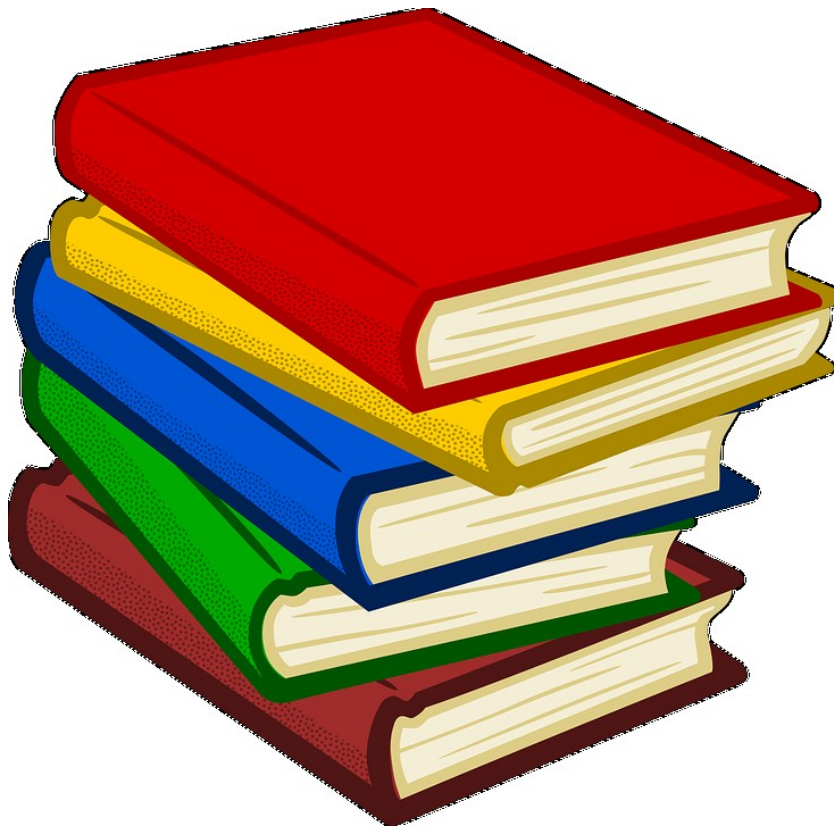
Powinnyśmy rozplanować sobie każdy dzień, przeznaczyć czas, na odrabianie spraw szkolnych. Jeśli chcesz możesz założyć swój planner. Na pewno pomoże ci w rozplanowywaniu czasu na naukę!

Nie każdy wie, jak dobrze zaplanować sobie dzień.

Oto kilka porad aby skutecznie to robić :

- Wstań rano, a nie w południe.

- Przeczytaj plan lekcji i zobacz na e-dzienniku jakie i kiedy masz lekcje online.



- Zdecyduj ile czasu w ciągu dnia chcesz przeznaczyć na naukę. Pamiętaj o przerwach. Możesz korzystać z planu lekcji, tylko pozamieniaj niektóre lekcje w zależności od upodobań.

- Istotną wskazówką jest pozbycie się tzw. „rozpraszaczy”. Kiedy chodziliśmy do szkoły nikt nie odczuwał dużej presji, a w czasie lekcji nic go nie rozpraszało. Byliśmy skupieni na tym co ważne. Dlatego kiedy uczymy się w domu musimy pamiętać aby przed rozpoczęciem nauki, pozbyć się na ten czas wszystkich swoich „rozpraszaczy” uwagi np. telefonu, telewizora, różnego rodzaju smartwatchów itp. Tego rodzaju urządzenia rozpraszają nas, przez co tracimy poczucie czasu. Dopiero po ocknięciu się, zauważamy ile cennego czasu na naukę przeminęło. Podczas nauki nie możemy ulegać pokusom, które są nasze „rozpraszacze”. W pomieszczeniu, w którym się uczymy powinna panować cisza.



- Ważnym elementem jest też motywacja. W domu musimy się zmotywować do odrabiania lekcji, do uczenia się oraz do uczęszczania na e-lekcje. To czy będziemy systematycznie się uczyć i nie będziemy mieć zaległości zależy tylko od nas. Przed rozpoczęciem nauki powinniśmy wyznaczyć sobie cel. Może być to wyznaczone opracowanie przez siebie zadanego rozdziału. Wyznaczenie sobie celu skutkuje owocniejszą nauką. By motywacja bardziej na nas oddziaływała, warto przedstawić sobie korzyści, jakie uzyskamy w wyniku opracowanego danego materiału. Może być to pozytywna, zadowolająca ocena na sprawdzianie czy teście wiedzy.

- Ważne jest abyśmy byli skoncentrowani nad przedmiotem, który w danym momencie się uczymy. Aby móc się w stu procentach skoncentrować, musimy zadbać o to, aby nasze otoczenie było ciche i spokojne. Cała nasza uwaga musi być skupiona na tym, co chcemy zrozumieć. Nie możemy podczas nauki myśleć o setkach, innych, nieistotnych sprawach. To naprawdę ważne! Gdy myślimy o „niebieskich migdałach” lub „bujamy w obłokach”, nie odnosimy pozytywnych skutków.

Ważna jest też pora w której się bierzemy za naukę.

Gdy mamy zaległości zaczniemy, odrabiać je stopniowo. Musimy zadbać o to, abyśmy nie robili tego chaotycznie, gdyż to powoduje negatywne emocje oraz złe wyniki w nauce. Podczas nauki róbcie sobie przerwy, są bardzo ważną rzeczą.



- Bardzo istotne jest zrozumienie danego przedmiotu. Podczas epidemii jednym z utrudnień jest to, że nie widzimy się z nauczycielami na żywo. Zdalna nauka, ma nam pomagać do czasu naszego powrotu do szkoły. Niektórym uczniom czasem jest coś bardzo trudno zrozumieć. Przez to mogą zaniedbać lekcje. Takie zaległości nie wynikają z winy ucznia, są efektem braku bezpośredniego kontaktu z nauczycielem, który nie może wytłumaczyć niejasności.

Ważne jest, by nie uczyć się bezmyślnie na pamięć. Jeśli czegoś nie rozumiemy warto po przeczytaniu materiału „streścić” to sobie własnymi słowami. By łatwiej przyswoić trudniejsze materiały, warto zapamiętywać najważniejsze informacje za pomocą obrazków lub swoich sposobów. Podczas nauki możesz tworzyć wierszyki lub rymowanki oraz możesz wymyślić różne, śmieszne skojarzenia. Pomagają one w zapamiętywaniu danych informacji.



Zajęcia podczas kwarantanny - Zabijanie nudy

Nuda jest ciężkim przeciwnikiem do pokonania. Szczególnie kiedy musimy cały czas być w domu. Przedstawię propozycje różnych zajęć, które możesz wykonać w wolnym czasie.



Każdy z nas po odrobieniu lekcji potrzebuje odpoczynku, jednak nie musi to być telefon, tablet, czy laptop. Każda z czynności na które się zdecydujemy nie może narażać zdrowia osób w naszym otoczeniu. Dlatego podczas zabawy na polu nośmy maseczki oraz myjemy ręce po jej zakończeniu. W domu nie musimy nosić maseczek, jednak ważne jest abyśmy pamiętali o regularnym myciu rąk. Podczas siedzenia w domu, ważne jest aby zapewnić organizmowi odpowiednią ilość ruchu.

Możemy pobawić się z rodzeństwem, rodzicami, dziadkami, naszymi pupilami, zagrać w grę planszową, pobawić się w chowanego, berka, klasy, gumę, skakać na skakance, lub grać w piłkę. Można iść na spacer z psem, a nawet zrobić tor przeszkód dla naszych zwierząt. Przejście się do lasu, czy nad wodę jest doskonałym pomysłem. Rolki, wrotki, rower, hulajnoga to świetne przykłady aktywności fizycznej. Jeśli ktoś nie ma ochoty na wychodzenie na dwór można czytać książki, pomóc rodzicom, posprzątać albo zagrać na instrumencie. Każdy z nas ma z pewnością jakieś swoje hobby lub pasję, które mamy szansę rozwinąć w wolnym czasie np. malowanie, rysownie, tańczenie, pisanie opowiadań. Te zajęcia nie wymagają wyjścia na powietrze.

Ważne słowa o higienie

Podczas pandemii korona wirusa należy zachować szczególną ostrożność. Trzeba dbać o higienę. Musimy nosić maseczki, dezynfekować ręce, i utrzymywać bezpieczną odległość od innych osób. Na naszych dłoniach jest najwięcej bakterii, dlatego o nasze ręce trzeba dbać najbardziej. Musimy je myć ciepłą wodą oraz mydłem przez około 30 sekund. Inaczej nie przyniesie to żadnych efektów.

Jak poprawnie umyć ręce? :

- Rozpocznij od zmożenia rąk wodą
- Nabierz tyle mydła, aby pokryło całą powierzchnię twojej dłoni
- Dokładnie rozprowadź mydło powierzchni pocierając o siebie rozprostowanie dłonie
- Pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolicznych kciuków
- Na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj je do sucha ręcznikiem



Koniec :)

Dziękujemy za przeczytanie!