

ZESPÓŁ PLACÓWEK OŚWIATOWYCH W ŁOMAZACH

ZASADY HIGIENICZNEJ NAUKI W CZASIE EDUKACJI ZDALNEJ

I. ZAPLANUJ W MIARĘ MOŻLIWOŚCI, STAŁY ROZKŁAD ZAJĘĆ KAŻDEGO DNIA





**II. NIGDY NIE
ZAPOMINAJ
O ŚNIADANIU
ZAWIERAJĄCYM
WĘGLOWODANY,
KTÓRE SĄ
NIEZBĘDNE DO
PRACY MÓZGU**



III. ZADBAJ O WARUNKI DO PRACY

Przygotuj stałe
miejsce do nauki

Wietrz
pomieszczenie

Dbaj o
odpowiednie
oświetlenie

Dbaj
o ergonomiczną
pozycję ciała
przy komputerze

Proś pozostałych domowników
o zachowanie ciszy w pomieszczeniu
w trakcie nauki

IV. RÓB PRZERWY NA ĆWICZENIA FIZYCZNE ROZCIĄGAJĄCE, A TAKŻE ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE OCZY



**V. PRACUJĄC ZDALNIE,
ZADBAJ O PRZERWY
MNIJ WIĘCEJ CO
KAŻDE 30 – 40 MIN.**



**VI. PAMIĘTAJ O TYM, BY PRZERWA BYŁA NIE
EKRANOWA - GRY KOMPUTEROWE, PORTALE
SPOŁECZNOŚCIOWE, FILMY ITP.
TO TEŻ CZAS EKRANOWY**





**VII. NIE KORZYSTAJ
Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH
PRZYNAJMNIEJ DWIE GODZINY
PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ**



JAK PRACOWAĆ I UCZYĆ SIĘ ZDARNIE



The background is a dark, semi-transparent image of a science laboratory. On the left, a microscope is visible. In the center, a person wearing a lab coat and gloves is working with equipment. On the right, another person is partially visible, also in a lab coat. The overall tone is professional and scientific.

DZIĘKUJEMY

ZA UWAGĘ!

ZESPÓŁ PLACÓWEK OŚWIATOWYCH W ŁOMAZACH