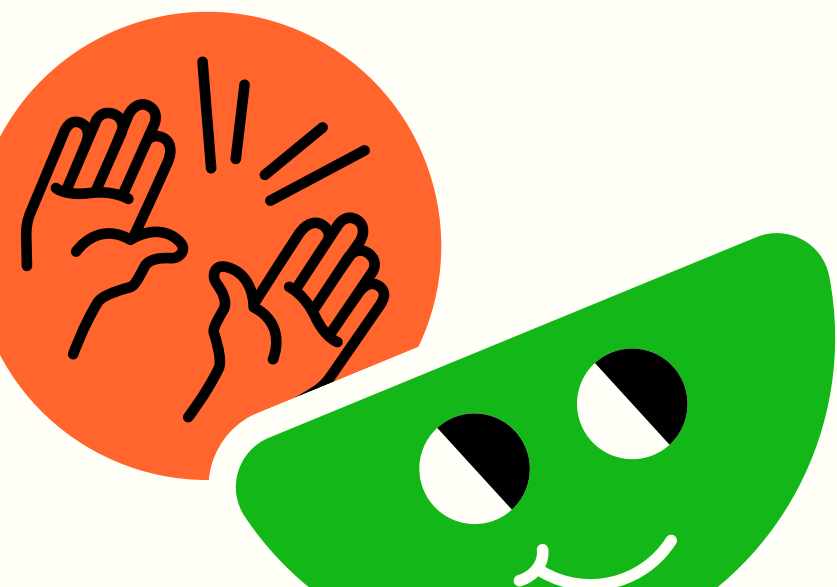


# GHID DE ÎNVĂȚARE ONLINE





# AMENAJAREA EFICIENTĂ A SPAȚIULUI DE LUCRĂ.

**GĂSIȚI O ZONĂ ÎN CASA DVS. UNDE SĂ  
PUTEȚI STA CONFORTABIL ȘI SĂ VĂ  
CONCENTRAȚI.**

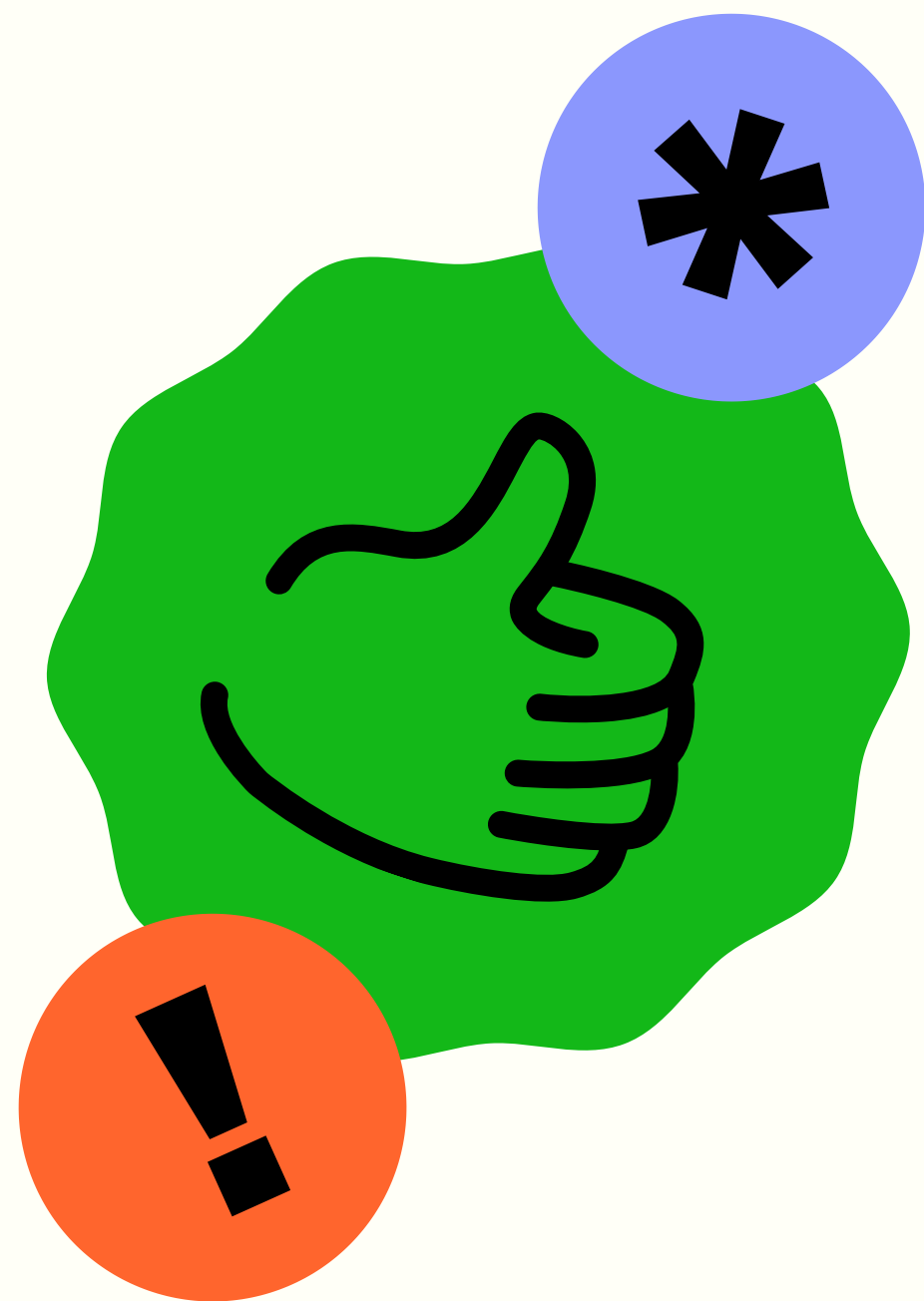
Fă-l separat de spațiul tău de relaxare.

În mod ideal, departe de ecranul unui televizor sau de alte distrageri.

**LUATI  
,  
NOTIȚE.**

**VĂ MENȚINE MINTEA OCUPATĂ!**





# PLANIFICAȚI-VĂ ZIUA DINAINTE.

**URMARIȚI PROGRAMUL OFERIT DE  
ȘCOALA VOASTRĂ.**

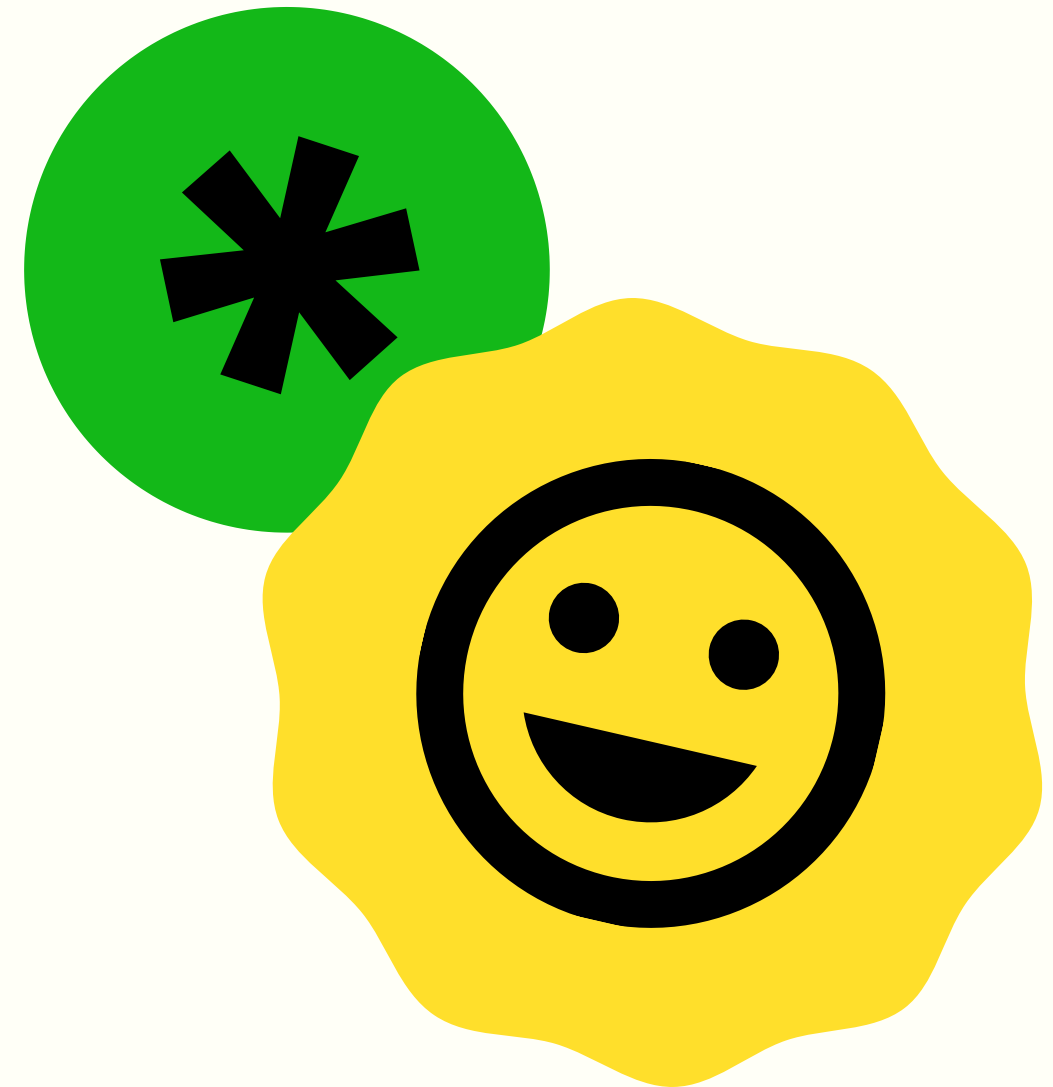
Dacă aveți doar o listă de lucruri de studiat, împărțiți-o în sarcini mici și planificați să le faceți pe cele mai grele atunci când aveți cea mai mare energie.

# REDUCETI FACTORII CARE DISTRAG ATENȚIA.

**IMAGINAȚI-VĂ CĂ SUNTEȚI LA  
ȘCOALĂ ȘI NU ACASĂ.**

— Blocați-vă telefonul, dacă aveți nevoie.  
Nu vă fie teamă să cereți părinților să intervină.

— Abonați-vă și la aplicațiile de productivitate.  
Aceștia sunt tovarăși de studiu minunați, astfel  
încât să vă puteți concentra 100%.



# SCHIMBĂ-L.

Probabil ai un program încărcat pentru lecții, dar dacă îți vine greu să te concentrezi, ia o pauză de 5 minute și revin-o la el - anunță doar profesorul.

Fii bun cu mintea ta, dacă ai nevoie de o pauză de la un program încărcat.



**SNACK**

**HUG!**

**COFFEE**

# **FACETI PAUZE**

**LASĂ-ȚI MINEA SĂ SE ODIHNEASCĂ ȘI SĂ SE REÎNCARCE.**

Întinde-te, îmbrățișează-ți animalul de casă, udă-ți plantele, ia o gustare rapidă sau preparați o ceașcă de cafea.

# CERE AJUTOR.

Când lucrurile devin grele,  
Întrebați-vă părinții, luați legătura cu  
profesorul dvs. sau solicitați ajutorul  
colegilor de clasă.



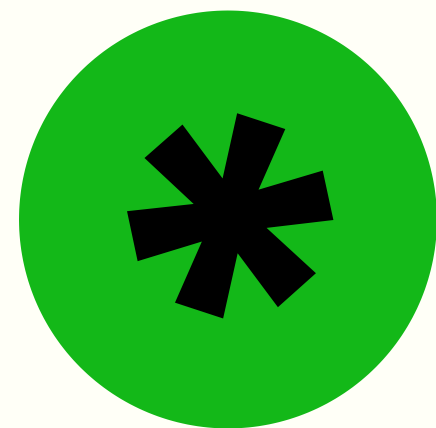
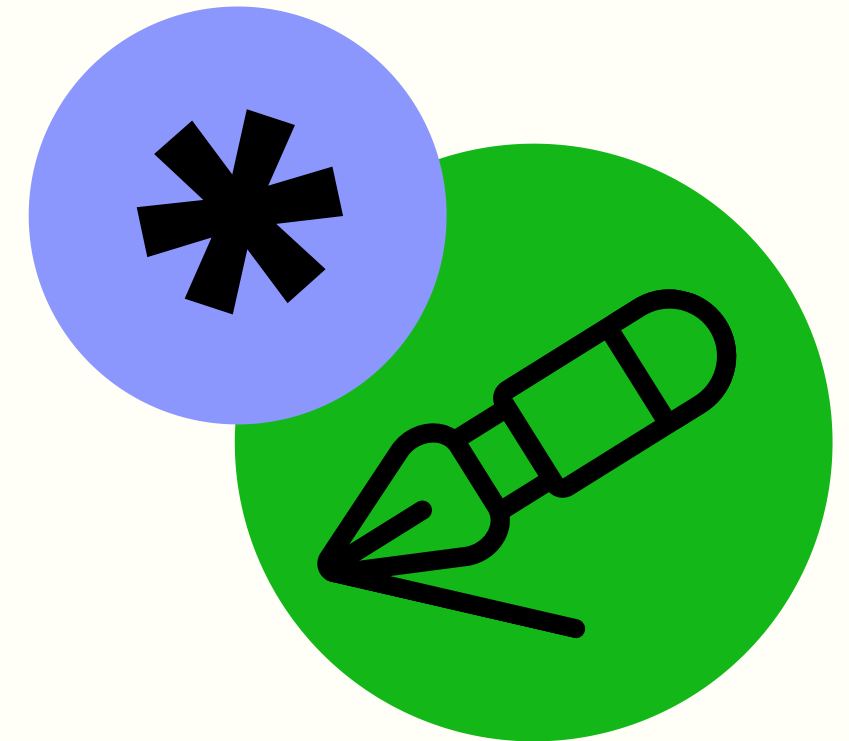
---

Sprijinul va fi întotdeauna disponibil, atât timp cât îl solicităm.





# SCRIE, NOTEAZĂ



Folosiți un jurnal pentru a vă urmări progresul sau orice întrebări pe care ați dori să le adresați profesorului despre lecțiile din clasă.



# ÎNVĂȚAREA DE ACASĂ POATE FI DIFICILĂ, DAR ESTE CU SIGURANȚĂ REALIZABILĂ.

Învățarea la distanță ajută la consolidarea abilităților pe tot  
parcursul vieții,  
precum gestionarea timpului și a energiei,  
independență și gândire creativă.

Material realizat de prof. consilier școlar Carmen Mărgăritescu,  
CJRAE Buzău

