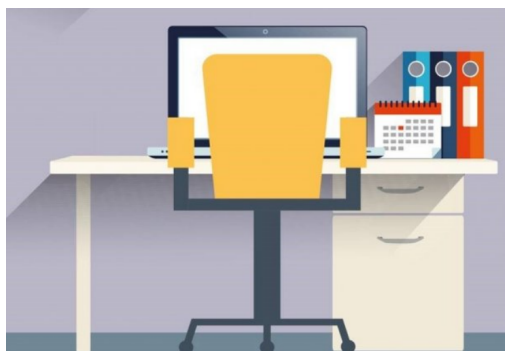


JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ?... W DOMU

MIEJSCE NAUKI

- uporządkowane
- zostaw: książki, zeszyty, brudnopis, przybory, komputer/laptop/telefon - jeśli są Ci potrzebne do nauki
- postaw na biurku szklankę wody i zdrową przekąskę - nie będziesz musiał odrywać się od nauki
- usuń: wszelkie papierki, zabawki, gry i inne rozpraszacze
- wyłącz powiadomienia w telefonie i komputerze



PLAN DNIA

- wstawaj codziennie o tej samej godzinie, z czasem organizm sam zacznie budzić się o tej godzinie - wbrew pozorom rutyna jest dobra!
- zrób dokładny plan pracy, ważne aby lista zadań była realistyczna, konkretna i zawierała orientacyjny czas trwania każdego zadania, napisz dokładnie co chcesz dzisiaj zrealizować



© Can Stock Photo

AKTYWNY PORANEK

- nasz mózg jest przyzwyczajony do wysiłku w godzinach porannych, dlatego warto uczyć się rano
- dobrze jest rano wykonać od razu jakąś czynność, która daje widoczny efekt, np. pościelić łóżko
- przed nauką najlepiej nie rozpraszać się grą na komputerze, oglądaniem serialu itp. najlepiej zacząć od razu od nauki

ZNAJDŹ SWÓJ RYTM

- wyznacz swoje najbardziej produktywne godziny
- ucz się codziennie (poza weekendami)
- na ten czas zaplanuj najbardziej wymagające zadania
- 7.00 - ok. 14.00 - stopniowo rośnie koncentracja, pamięć krótkotrwała i kreatywność - wtedy korzystaj ze zdalnych lekcji z nauczycielami
- 14.00 - 16.00 - szybki spadek koncentracji uwagi, wykorzystaj ten czas na relaks i posiłek
- 16.00 - 18.00 - najlepszy czas na efektywną naukę i długotrwałe zapamiętywanie
- pomiędzy lekcjami i zadaniami należy robić przerwy, podczas przerwy warto: porozciągać się, zaczerpnąć świeżego powietrza, napić się wody, coś zjeść...

KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK

- w trakcie uczenia się rób notatki i podkreślaj kolorowymi flamastrami to, co najważniejsze; to bardzo skuteczne narzędzie! komórki w naszym mózgu, neurony pobudzają się pod ich wpływem i lepiej zapamiętujemy; kolor pobudza kreatywne myślenie i ogranicza stres
- zrób listę: bieżące zadania na dzisiaj, bieżące zadania na kolejne dni i projekty na dalsze dni; wykreślaj to co już wykonałeś
- zacznij od najtrudniejszego zadania, potem zrób prostsze
- "zasada 2 minut" - jeśli zadanie wymaga tylko 2 minut - zrób je natychmiast
- rozłóż duży problem na małe - podziel materiał na części, rób sobie powtórki
- opowiedz czego się nauczyłeś rodzicom lub rodzeństwu
- korzystaj z technologii, obejrzyj film lub wykład
- powtórki, powtórki i powtórki ... zapamiętałeś? powtórz!

ODPOCZYWAJ I DBAJ O SIEBIE

- pij dużo wody, woda usprawnia komunikację między komórkami w mózgu, poprawiając pamięć i koncentrację
- jedz dużo warzyw i owoców (zdrowe przekąski)
- wywietrz pokój, im więcej tlenu będzie w Twoim pokoju, tym więcej przez krew dostanie się do mózgu
- wykonuj ćwiczenia fizyczne, sport pozwala uwolnić endorfiny, czyli hormon szczęścia
- bądź z siebie dumny, codziennie zapisuj co Ci się udało zrobić i nagradzaj się!

WSPARCIE

- nauka jest trudniejsza, bo zwykle pytania do nauczyciela "Proszę pani o co chodzi w tym zadaniu?" staje się bardzo odległe
- NIE MARTW SIĘ! teraz możesz zadzwonić lub napisać do nauczyciela, po prostu pytaj zgodnie z tym jaką formę kontaktu zaproponował nauczyciel; pytaj online kolegów, koleżanek lub w domu rodziców



Powodzenia, trzymam za Was kciuki!!

Barbara Banach