

Miejsce nauki

- Uporządkowane
- Zostaw: książki, zeszyty, brudnopis, przybory, komputer/laptop – jeśli są potrzebne do nauki
- Postaw na biurku szklankę wody i przekąskę – nie będziesz musiał odrywać się od nauki
- Usuń: wszelkie papierki, zabawki, gry, rozpraszacze
- Wyłącz powiadomienia na telefonie i laptopie/komputerze

Przerwy

- Pomiędzy zadaniami warto zrobić przerwę
- Podczas przerwy warto: coś zjeść, porozciągać się, napić się wody

Plan dnia, stałą godziną wstawania

- Wbrew pozorom rutyna jest dobra! Wstawaj codziennie o tej samej godzinie, z czasem organizm sam zacznie się budzić o tej godzinie

Jak skutecznie uczyć się w domu?



Opracowanie: Karolina Mach

Wsparcie

- Nauka jest trudniejsza, bo zwykle pytanie do nauczyciela "Proszę Pani, a o co chodzi w tym zadaniu?" staje się bardzo odległe
- Nie martw się! Teraz możesz spytać: kolegów i koleżanek – zadzwoń lub napisz (messenger, sms), rodziców, nauczycieli – po prostu zapytaj (zgodnie z tym, jaką formę kontaktu zaproponował nauczyciel)

Aktywny poranek

- Nasz mózg jest przyzwyczajony do wysiłku w godzinach porannych, dlatego warto ustalić czas na naukę rano
- Dobrze rano wykonać od razu jakąś czynność, która daje widoczny efekt, np. pościelić łóżko
- Przed nauką najlepiej nie rozpraszać się grą na komputerze, oglądaniem seriali itp. – najlepiej zacząć od razu od nauki

Stałe godziny nauki

- Ucz się codziennie (poza weekendami) w tych samych godzinach, np. 9-13, 16-18

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?



Stosuj sposoby!

- Zrób listę: bieżące zadania na dzisiaj, bieżące zadania na kolejne dni i projekty na dalsze dni
- "Zjedz żabę" - 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, po każdej części rób sobie powtórki
- Ćwicz proste wyjaśnienia - opowiedz czego się nauczyłeś rodzicom lub rodzeństwu
- Rób notatki:
 - z zakreślaczami -> stosuj kolory
 - z rysunkami -> twórz mapy myśli
 - z historyjkami -> rozpisz w punktach
- Korzystaj z technologii: obejrzyj film lub wykład
- Powtórki, powtórki, powtórki...zapamiętałeś? Powtórz!

POWODZENIA!