

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU - praktyczne wskazówki

PLAN DNIA:

- Wstawaj codziennie o tej samej godzinie, łatwiej wtedy wszystko zaplanować.



AKTYWNY PORANEK

- Nasz mózg jest przyzwyczajony do wysiłku w godzinach porannych, dlatego warto ustalić czas na naukę rano.
- Warto z rana wykonać jakąś czynność, która daje efekt, jest widoczna np. pościelić łóżko.
- Najlepiej zacząć od nauki – bez niepotrzebnego rozpraszania się np. oglądaniem telewizji czy grania na komputerze czy telefonie.



STAŁE GODZINY NAUKI:

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

MIEJSCE NAUKI:

- Biurko / stół przy którym pracujesz powinno być uporządkowane - przygotuj potrzebne książki, zeszyty, narzędzia pisarskie, przybory geometryczne i wszystko to, co będziesz potrzebować do odrobienia lekcji.
- Pozostałe przedmioty usuń z biurka (będą Cię niepotrzebnie rozpraszać).
- Przygotuj sobie szklankę / butelkę wody – nie będziesz musiał odrywać się od nauki, kiedy poczujesz pragnienie.



PRZERWY:

- Pomiędzy zadaniami rób sobie krótkie przerwy.
- Podczas przerw napij się wody.
- Rozciągnij się, ziewnij szeroko.
- Możesz sięgnąć po przekąskę



WSPARCIE:

- Nauka jest trudniejsza, bo zwykle „Proszę Pani o co chodzi w tym zadaniu?” staje się bardzo odległe.
- Nie martw się, teraz też możesz pytać – w formie kontaktu (Librus, Messenger, telefon itd.), który zaproponował Twój nauczyciel.
- Możesz także liczyć na wsparcie i pomoc Twoich rodziców, a także koleżanek i kolegów, z którymi masz kontakt.

STOSUJ SPRAWDZONE SPOSOBY

- Zrób listę: bieżące zadania na dziś, bieżące zadania na kolejne dni
- Zaczynaj od najtrudniejszego zadania, później zostaną Ci tylko te łatwiejsze.
- Jeżeli masz dużo materiału do opanowania – podziel go na części, po każdej części rób sobie powtórki.
- Ćwicz, utrwalaj, powtarzaj – opowiedz czego się nauczyłeś rodzicom, rodzeństwu, babci.
- „Zasada 2 minut” – jeśli zadanie wymaga tylko dwóch minut – zrób je natychmiast.
- Do robienia notatek wykorzystuj: zakresła czek, zakładki, kolorowe długopisy, obrazki, twórz mapę myśli, stosuj punktory.
- Korzystaj z TIK – obejrzyj film lub wykład z przerabianym materiałem.
- Powtórki, powtórki, powtórki – zapamiętałeś? Powtórz ☺

