

Jak skutecznie uczyć się w domu?

Drodzy Uczniowie i Uczennice,

Nauka w domu to nie tylko zaplanowanie lekcji tak, jak zrobilibyśmy to w szkole. To także zorganizowanie przestrzeni do zdalnego nauczania i zadbanie o to, żeby nic nas nie rozpraszało. Poniżej kilka porad, które mogą Wam pomóc w dobrej nauce w domu:

- ✚ **Pracujcie przy biurku** – podczas nauki w domu kusi nas wygodne łóżko czy miękki fotel. Nie dajcie się nabrać. Wasz mózg przyzwyczajony jest do szkolnych warunków. Do tego pomieszczenie odpoczynku z nauką sprawi, że nie będziecie ani zrelaksowani, ani przygotowani do zajęć.
- ✚ **Pamiętajcie o przerwach** – pierwszy punkt nie oznacza, że macie siedzieć tylko nad książkami. Nasz mózg męczy się w trakcie pracy umysłowej, podobnie jak mięśnie w trakcie pracy fizycznej. Róbcie regularne przerwy! Mniej więcej co pół godziny powinniśmy ruszyć się z miejsca, rozprostować kości, dotlenić organizm i poprawić krążenie. Zróbcie sobie gorącej herbaty, sięgnijcie po zdrową przekąskę, wyjdźcie na podwórko, rzućcie okiem na facebooka (zróbcie to jednak z dala od swojego biurka). Pilnujcie się, żeby przerwa nie była dłuższa niż 10 min!
- ✚ **Posprzątajcie swój pokój** – ciężko skupić się na nauce, kiedy wokół nas jest bałagan. Niepościelone łóżko, porozrzucane ubrania, bałagan na biurku spowalnia naszą pracę. Przed nauką zadbajcie o porządek!
- ✚ **Wyeliminujcie rozpraszacze** – podczas nauki może Was korcić, żeby przejrzeć facebooka, sprawdzić instagrama czy obejrzeć coś na youtube. Wybija to Was z rytmu, utrudnia koncentrację i spowalnia pracę. Na czas nauki zablokujcie sobie dostęp do mediów społecznościowych i schowajcie telefon (czy wiecie, że sięgamy po niego około 80 razy dziennie?!).
- ✚ **Ubierzcie się, jak do szkoły** – siedząc w domu chciałoby się biegać cały dzień w piżamie. Jesteśmy przyzwyczajeni do stroju, w jakim przychodzimy do szkoły. Chodząc w piżamie na pewno nie pobudzimy mózgu do pracy.
- ✚ **Ułóżcie plan** – nie przerywajcie w połowie pracy domowej z matematyki, żeby zająć się polskim. Nasz mózg nie jest przyzwyczajony do pracy na wielu frontach. Starajcie się skończyć jedno i dopiero zacząć drugie. Odhaczajcie na liście rzeczy, które udało się już zrobić – da Wam to dodatkową motywację do pracy.

- ✚ **Nie siedźcie do późna** – im późniejsza godzina, tym mniej jesteście w stanie zrobić. Starajcie się odrobić wszystkie prace rano, kiedy jesteście najbardziej efektywni. Wysypiajcie się! Potrzebujecie snu do dobrej pracy.
- ✚ **Utrzymujcie kontakt z kolegami i koleżankami ze szkoły** – mimo, że nie możecie się spotykać, to możecie komunikować się w inny sposób – facebook, skype to dobre alternatywy na czas kwarantanny. Pamiętajcie jednak, żeby robić to w trakcie przerw a nie nauki!

#zostańwdomu

Pozdrawiam, pedagog szkolny – Agnieszka Kosenda