



W dalszym ciągu musimy korzystać z zdalnej nauki w domu. Nie wszyscy potrafią właściwie dysponować swoim czasem. Przedstawiam Wam i Waszym rodzicom kilka wskazówek pomagających właściwie rozplanować swój czas pracy i wolnego czasu.

Jakie czynniki zwiększają efektywność UCZENIA SIĘ?- wskazówki dla uczniów

1. Zainteresowanie tematem.

Lepiej przyswajamy informacje, które są dla nas z jakiegoś powodu użyteczne, ważne,

ciekawe → **warto** więc podjąć próbę zainteresowania się tym, czego mamy się nauczyć, znalezienia powodów, dla których będzie to dla nas korzystne
(Do czego może mi się to przydać? Jak wykorzystam tę wiedzę w praktyce?)

Jak możemy wzbudzać w sobie to zainteresowanie?

Zainteresowaniu sprzyja lepsze poznanie i zrozumienie tematu (nudne jest zwykłe to, co niezrozumiałe) → w zrozumieniu zagadnienia pomagają m.in.:

- próby wyjaśnienia poznawanych treści innej osobie (sprzyjają uporządkowaniu posiadanych informacji, "wciągnięciu się" w temat)
- poszukiwanie dodatkowych informacji związanych z określonym zagadnieniem w lekturach, encyklopediach, audycjach radiowych i telewizyjnych, Internecie, u specjalistów w danej dziedzinie
- wyrobienie sobie własnego zdania na dany temat (np. poprzez dyskusję)

2. Koncentracja uwagi na materiale do zapamiętania.

- docierające do nas informacje nie zostaną zapamiętane na dłużej niż kilkanaście sekund, jeśli nie zostanie na nie skierowana świadoma uwaga
- rozproszenie uwagi uniemożliwia trwałe nabycie wiedzy → nauka przez 15 minut przy uwadze silnie skupionej na temacie daje lepsze efekty niż przez 1 godzinę przy uwadze rozproszonej
- uwaga wiąże się z zainteresowaniem - łatwiej i dłużej skupiamy ją na rzeczach, które są dla nas ciekawe

3. Właściwa organizacja warunków nauki.

- sprzyja koncentracji - im mniej bodźców rozpraszających w otoczeniu osoby uczącej się, tym lepsze skupienie uwagi na materiale do zapamiętania

WAŻNE:

- pomieszczenie do nauki powinno być w miarę możliwości ciche, z małą ilością bodźców rozpraszających (typu hałas, włączony telewizor, komputer, smartfon, głośne rozmowy, wchodzące i wychodzące osoby itp.), dobrze oświetlone i przewietrzane (*tlen zwiększa efektywność pracy mózgu*)
- miejsce do nauki wygodne, ale niezbyt "wypoczynkowe" - np. uczenie się na kanapie, leżąc pod ciepłym kocem jest niewskazane → łatwo o rozkojarzenie; najkorzystniejsze jest umiarkowane napięcie ciała - np. siedzenie na wygodnym krześle, fotelu lub chodzenie po pokoju
- wszystkie niezbędne pomoce powinny być przygotowane wcześniej i znajdować się "w zasięgu ręki" uczącego się (tak, aby później nie odrywać się od nauki w poszukiwaniu ołówka, gumki czy słownika)

4. Odpowiednie zaplanowanie nauki.

- ustalenie, czego dokładnie trzeba będzie się nauczyć - pomocne jest np.:
 - sporządzenie pisemnego planu

- zapisywanie tematów do nauczenia się na karteczkach zawieszonych na ścianie, a następnie zrywanie tych, z których materiał został już opanowany
- podział materiału do opanowania na porcje i rozłożenie jego nauki na poszczególne dni
- systematyczna, regularna nauka, o stałych porach dnia
 - nie należy uczyć się późno w nocy - po północy gwałtownie spada wydolność umysłowa
- zaplanowanie powtórek - ile, kiedy, jak często?
 - korzystniejsze jest rozpoczęcie przygotowań do sprawdzianu na tydzień przed nim i systematyczne powtarzanie zapamiętanych treści (np. codziennie po pół godziny) niż jednorazowa nauka całego materiału na dzień przed klasówką
- wyznaczanie sobie nagród za zrealizowanie danego celu (np. rozmowa z przyjaciółmi, surfowanie w Internecie, ulubiony serial, kupno jakiegoś drobiazgu itp.) → *najpierw obowiązek, potem przyjemność*

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W PROCESIE NAUKI W DOMU ?

1. **Wspieraj, ale nie wyręczaj** – pomagając w odrabianiu lekcji nie należy robić ich za dziecko, należy wdrażać je do samodzielnej pracy. Pytajmy dziecko, czy i w jakim zakresie naszej pomocy potrzebuje. Sprzyja to kształtowaniu świadomości, samodzielności i odpowiedzialności.
2. **Pomóż dziecku w organizacji nauki.** Wzmacnianiu motywacji do nauki sprzyja życzliwe zainteresowanie tym, czego uczy się dziecko. Jeśli jest ono zniechęcone wielkością lub skomplikowaniem zadania, zaproponujmy podzielenia go na etapy. Zapytajmy, od którego zadania, czy przedmiotu chce rozpocząć naukę. Przypominajmy dziecku o tym, co już wie i potrafi. Wskazujmy powiązania między wiedzą książkową a codziennym doświadczeniem dziecka (czyli nadawanie sensu)
3. **Motywuj z głową** – od kar są lepsze nagrody, ale należy stosować je z rozważą. Dobra nagrodą jest pochwała, uznanie rodzica, czas spędzony

wspólnie na zabawie, ale przede wszystkim wzbudzanie motywacji wewnętrznej.

4. **Doceniaj osiągnięcia dziecka** – warto rozróżnić oceny od osiągnięć dziecka. Podkreślamy wysiłek i starania dziecka wkładane w naukę a nie jedynie efekt jego pracy.
5. **Nie pozwól, aby dziecko źle mówiło o sobie** – opatrywanie dziecka etykietami powoduje brak wiary we własne możliwości. Zamieniaj negatywne komunikaty dziecka („nie umiem”) na pozytywne („Jest mi trudno, ale dam radę”).