

Jak zorganizować warunki do nauki – porady dla uczniów.

Epidemia koronawirusa sprawiła, że nauka w domu stała się koniecznością. Warto zatem zorganizować sobie czas tak, by podołać wszystkim zadaniom, tak by zaplanować czas na naukę, relaks, rozwijanie swoich zainteresowań i inne ważne dla Was czynności. Oto kilka zasad pomocnych w skutecznym uczeniu się w domu:

USTAL PLAN DNIA



Czynności, które należy uwzględnić w planie dnia:

- wstawanie i przygotowanie do zdalnej nauki,
- nauka zdalna,
- odrabianie zadań
- pomoc w domu,
- ulubione zajęcia,
- rozmowy z koleżankami i kolegami on- line,
- pory posiłków,
- sen nocny

Cechy dobrego planu:

- celowy (wskazany cel- opanowanie materiału dydaktycznego)
- wykonalny (jestem w stanie się tego nauczyć, mam odpowiednie środki, np. kontakt z nauczycielami na platformie Office 365/Teams, informacje od nauczycieli gdzie szukać pomocy, zasoby internetowe, kontakt z kolegami na grupie klasowej)
- terminowy (określony czas wskazany przez nauczycieli z danego przedmiotu na opanowanie wiadomości)
- racjonalny (dobrze zaplanowany i dający dobre wyniki, oparty na logicznym rozumowaniu, kierujący się rozumem, logiką- (<https://sjp.pwn.pl/slowniki/racjonalny.html>))

PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY, W KTÓRYM JEST JAK NAJMNIEJ CZYNNIKÓW ZAKŁÓCAJĄCYCH, CZYLI WZGLĘDNIE CICHE, BEZ HAŁASU.



- przewietrz pokój
- usuń rozpraszacze - telefon, konsolę i inne rzeczy, które odwracają Twoją uwagę od wykonywanego zadania
- zadbaj o porządek

ZAPLANUJ WŁASNĄ NAUKĘ



Zasady planowania nauki:

- uwzględniamy własne możliwości i zdolności uczenia się, szczególną uwagę zwracamy na porę dnia, kiedy uczy nam się najlepiej, na nasz styl uczenia się i inne indywidualne czynniki wspomagające naszą naukę
- zaczynamy od zadań trudnych i czasochłonnych
- uczymy się wykorzystując różne techniki, metody
- przeplatamy aktywności
- po 45-60 minutach nauki robimy krótkie przerwy

ZADBAJ O SWÓJ MÓZG



- pij wodę w trakcie nauki
- zdrowo się odżywiaj

- ćwicz pamięć
- stosuj techniki relaksacyjne

W sieci dostępnych jest wiele stron i programów wspierających naukę, nauczyciele dzielą się swoją pracą, a wiele firm i instytucji kultury udostępnia obecnie swoje zasoby bezpłatnie.

Jak się uczyć ŁATWO?



Jak SZYBKO zapamiętywać? <https://www.youtube.com/watch?v=KoB6l1tsB8>

Jak uczyć się szybciej? <https://www.youtube.com/watch?v=i1SM5gjZHy4>

Dlaczego jesteśmy leniwi? <https://www.youtube.com/watch?v=5u1gITdRW8o>

Jak poprawić pamięć? Tego się nie spodziewałeś <https://www.youtube.com/watch?v=sUuZD9mkUuY>

Jak się uczyć żeby się nauczyć - szybko, skutecznie, efektywnie

https://www.youtube.com/watch?v=_3Izcsj7-Vo JAK SZYBKO POPRAWIĆ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ (w zaledwie 10 sekund)

8 sposobów na EFEKTYWNA NAUKĘ ! <https://www.youtube.com/watch?v=sClwNXe6yzw>

Uczę Się I Umiem - <https://www.slideshare.net/marzen/ucz-si-i-umiem>

Jeśli czegoś nie potraficie skontaktujcie się z nauczycielem, dopytajcie koleżanki i kolegów z klasy. Czytajcie informacje dyrektora, wychowawców oraz nauczycieli. Nie rezygnujcie z wykonywania zadań. Odsyłajcie prace w terminie. Jeśli nie dajecie rady korzystajcie z pomocy.



POWODZENIA!