

Jak skutecznie uczyć się w domu?

Gwarancją sukcesu: planowanie, konsekwencja w działaniu, systematyczność, współpraca



1. Myśl pozytywnie.

Nauka zdalna nie musi być trudniejsza. Docień własny wpływ na swoje kształcenie. Włącz pozytywne emocje.



2. Zaplanuj własne uczenie się.

Data	Dzień tygodnia	Czas pracy	Rezultaty	Notatki

Narysuj prostą tabelę z podziałem na dni tygodnia, godziny i oczekiwane rezultaty. Ostatnią rubrykę przeznacz na notatki; możesz tam się oceniać, zaliczać sobie wykonane zadania lub wpisywać komentarze.

3. Ustal stały harmonogram nauki.

Zaczynaj dzień o tej samej godzinie. Nie odkładaj „na potem”, wykonuj zadania systematycznie, zgodnie z kolejnością w planie lekcji oraz terminami zadawanych prac. Zapisuj terminy zadań z różnych przedmiotów w kalendarzu.



4. Uporządkuj miejsce do pracy.



Przyda się własne biurko lub stolik z miejscem do notowania, czytania, surfowania w sieci. Pilnuj porządku, unikaj rozpraszaczy w czasie własnej nauki (TV, głośna muzyka, włączone komunikatory, telefon).

5. Wymyśl własny system przechowywania zadawanych prac.

Załącz np. teczki, segregatory lub foldery na komputerze.

Ułatwi to

usystematyzowanie i

przechowywanie twoich prac, a także przekazywanie ich nauczycielom zarówno w trakcie pracy zdalnej, jak i po powrocie do szkoły.



6. Dbaj o higieniczny tryb życia.

Pamiętaj o aktywności ruchowej i zdrowym odżywianiu, o odpowiedniej ilości snu i

odpoczynku. Sprawiaj sobie drobne przyjemności. Uśmiechaj się. To wzmocni Twoją odporność fizyczną i psychiczną. Daj odpocząć swemu mózgowi, rób sobie przerwy na wykonanie kilku ćwiczeń gimnastycznych, przeciągnij się, zmień pozycję. Albo po prostu wstań i pooddychaj. Otwórz okno i przewietrz pokój.





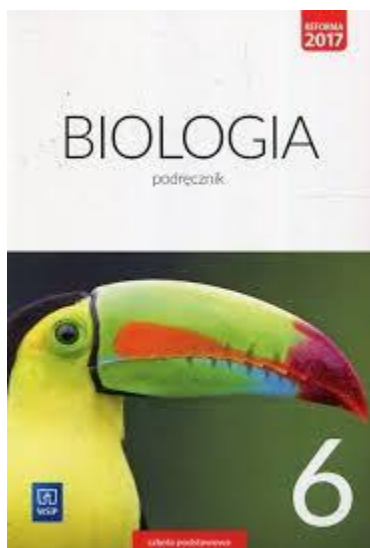
7. Ustal kolejność zadań.

Zaczynaj od trudniejszych zadań, łatwe zostaw na koniec gdy już będziesz trochę zmęczony.

8. Stosuj

przemienność przedmiotową, gdy uczysz się sam.

Po 30 minutach uczenia się jednego przedmiotu zmień dziedzinę. Rób przerwy, przeplataj naukę w sieci pracą z podręcznikiem.



9. Wykorzystuj różne techniki w uczeniu się.

Notuj, rysuj, podkreślaj kolorem



wybrane frazy, głośno powtarzaj, rymuj, układaj historyjki wplatając do nich fakty, które musisz zapamiętać.

10. Współpracuj z innymi.

Poproś o pomoc, jeśli czegoś nie rozumiesz.

Zadaj pytanie nauczycielowi lub osobom z klasy, które

mogą tobie pomóc. Korzystaj z różnych źródeł informacji (nie tylko Internetu), nie zapominaj o swoich podręcznikach. Rodzice są także Twoim wsparciem, ale ustal z nimi zasady – oni też pracują w domu.



11. Przygotuj stanowisko.

Gdy w planie masz lekcję on – line, przed zajęciami sprawdź sprzęt i łącze internetowe, uruchom programy wskazane przez nauczyciela.

Ustaw monitor komputera w odpowiedniej odległości, tj. 40-75 cm od oczu i na odpowiedniej wysokości, tak aby górna krawędź monitora nie znajdowała się powyżej twoich oczu.



Powodzenia

M. Polcyn