

Kochani uczniowie! Nie chodzimy do szkoły. Musimy uczyć się zdalnie wykorzystując różne sposoby. Spróbuję chociaż troszeczkę pomóc Wam w przyswajaniu wiedzy, aby była ona trwała. Postarajcie się by nowa forma nauczania przyniosła Wam dobre efekty.

## Jak efektywnie uczyć się w domu?

### 1. Zaplanuj sobie czas na naukę.

Jest to kluczowa sprawa: w jakich godzinach masz czas tylko na naukę i nic nie może cię wtedy rozpraszać. Przejrzyj rozkład zajęć zdalnych. Zobacz, które muszą się odbyć w określonych godzinach, a które możesz odłożyć na później. Zadbaj, aby wszelkie rozpraszające Cię bodźce usunąć. Zaczynij od przejrzania materiału, który masz do opanowania. Jeśli trzeba, podziel go na mniejsze części i ucz się po kolei, zgodnie założonym z planem.

### 2. Zadbaj o korzystne otoczenie.

- dobre oświetlenie,
- odpowiednia temperatura pomieszczenia,
- usunięcie rozpraszających czynników,
- pomyśl, co może poprawić twoją koncentrację,
- świeże powietrze w pokoju (regularnie wietrz swój pokój) ,
- nie ucz się na leżąco, do siedzenia wybieraj wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości,
- na czas nauki, o ile jest to obecnie możliwe, zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających cię osób.

### 3. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki.

Na jakość uczenia się mogą mieć wpływ także czynniki zewnętrzne:

- brak motywacji,
- złe samopoczucie,
- przemęczenie fizyczne i psychiczne.

### 4. Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły.

Najskuteczniej zapamiętujemy i uczymy się w sposób „polisensoryczny”, czyli angażując wszystkie zmysły:

- patrząc,
- słuchając,
- notując,
- rysując.
- śpiewając rymowanki,
- powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje,
- opowiadając komuś o tym, czego się nauczyłeś. ( nauczyłaś).

### 5. Rób efektywne notatki.

Notując, to co przekazują Ci nauczyciele w czasie lekcji zdalnych albo tworząc na komputerze pliki ze scenariuszami lekcji z poszczególnych przedmiotów, możesz zastosować kilka praktycznych wskazówek, dzięki którym łatwiej ci będzie później uczyć się z notatek w domu:

- zapisuj tylko najistotniejsze informacje,
- stosuj czytelną, przejrzystą formę graficzną,
- notuj tylko na jednej stronie kartki, aby łatwiej ci było przeglądać notatki,
- używaj kolorów, podkreśleń, strzałek, znaków graficznych oraz własnych skrótów. Jeśli ich nie masz, to postaraj się stworzyć kilka na początek.

- twórz mapy myśli,
- słuchając opowiadania, wykładu, czy oglądając film związany z tematem, lepiej przyswoisz sobie informacje aktywnie notując, rysując mapy pojęć lub mapy myśli.

#### 6. *Rób optymalne powtórki.*

Powtórka to ponowne, szybkie przejrzanie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji. Częste powtórki pozwolą ci zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas.

#### 7. *Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen (mimo wszystko).*

- twoje potrzeby powinny być zaspokojone, tj. potrzeba pokarmu, pragnienia, wypoczynku i snu,
- dopiero po ich zaspokojeniu będziesz mógł przystąpić do efektywnej nauki.