

Witam

W związku z zaistniałą sytuacją nie możemy spotkać się osobiście w klasie. Przesyłam Wam wobec tego informacje za pośrednictwem poczty elektronicznej. Jest to kilka plików.

Wykorzystajcie ten czas (który spędzacie, mam nadzieję, że w domach i bardzo ograniczacie jakiegokolwiek z niego wyjścia, a jeśli już to są to samotne spacery) najbardziej pozytywnie jak się da. Nie zapominajcie o swoich obowiązkach, priorytetach i odpoczynku. Bardzo wiele zależy teraz od **Waszej własnej samodyscypliny, wewnętrznej motywacji i zdrowego rozsądku**. Jest to dla nas wszystkich lekcja odpowiedzialności za siebie, innych, a dla Was w szczególności też odpowiedzialności za swoje postępy w nauce.



**Ale wierzę, że potraficie się mobilizować i dacie radę !!!**

Pozdrawiam wszystkich serdecznie życząc Wam i Waszym najbliższym dużo zdrowia.

Anna Herda-pedagog

**Kilka wskazówek, by uczenie się teraz w domu dawało Wam więcej radości i satysfakcji:**

### **1. „Tu i teraz”**

Jeśli to, co robisz, pochłania cię, nie zwracasz uwagi na zegar. Kiedy zatem bierzesz się do zadania, naprawdę się bierzesz, znajdź się we właściwym miejscu, skup się na zadaniu, patrz uważnie, co robisz, i oddaj się temu bez reszty. Jeśli złapiesz się na tym, że myśli odpływają, zorientuj się, gdzie i dlaczego. Zapisz sobie, czym masz się zająć później, byś mógł na razie o tym nie myśleć i z powrotem skupić się na zadaniu.

### **2. Rytuał**

Rytuały startu pomogą wprowadzić się w stan „tu i teraz”. Na przykład oderwanie się od innych czynności i przygotowanie do nauki lub pracy ułatwia "rytuał oczyszczenia", kiedy to przygotowujesz potrzebne wyposażenie, robisz porządek na biurku i układasz materiały.

### **3. Pruj fale**

Nie pozwól, żeby to, co nie jest po twojej myśli, przygniotło cię. Troszcz się o to, co robisz, rób to najlepiej, jak potrafisz, analizuj powstałe problemy i staraj się poradzić sobie z nimi, ale nie poddawaj się i nie rób mniej, niż możesz, z tego tylko powodu, że zorientowałeś się, iż sprawy nie ułożą się doskonale.

### **4. Przystosuj**

Wnieś powiew twórczości. Jeśli musisz stawiać czoła jakimś powtarzającym się trudnościom,

nie traktuj ich jako z natury wpisanych w tę pracę i spojrzysz na nie jak na wyzwanie i nadarżającą się okazję. Jeżeli wszystko toczy się aż za gładko i poczujesz się znudzony, wyłącz automatycznego pilota i powróć do zasady „tu i teraz”; znajdź sposób, żeby odejść od utartych szablonów i zwiększyć wymagania, jakie stawia dane zajęcie, na przykład postaw sobie dodatkowe cele lub różnicuj algorytmy pracy.

### **5. *Zmień pracę w grę***

Nadaj pracy cechy zabawy. zmieniając ją w grę i pracując - graj w nią. Technik medyczny może od czasu do czasu zrobić sobie przerwę i spojrzeć na zdjęcia diagnostyczne, jakby był krytykiem sztuki. Barman może stać się koneserem komunałów wygłaszanych przez naprzykrzających się klientów. Pakowacz w sklepie spożywczym może tak pakować produkty, żeby wystawały, a kelnerka może nauczyć się, co zamawiają zwykle stali goście, i zgadywać, co zamówią tym razem.

### **6. *Spojrzyj na swoją pracę okiem artysty***

Wszystko można robić z poczuciem estetyki. Szukaj sposobów, jak twojej pracy lub jej efektom dodać urody, by były nie tylko funkcjonalne, ale i miłe dla oka.

### **7. *Spojrzyj na swoją pracę okiem nauczyciela***

Analizuj swoją pracę, by przekonać się, co w niej warte jest nauczania się. Jeśli cię nudzi, zorientuj się, w którym momencie ogarnia cię nuda, dlaczego wczoraj to samo zadanie wykonałeś bez znudzenia i czy może jest coś innego w samej sytuacji. co cię drażni. Zbadaj, co różni moment, kiedy odczuwasz nudę, od chwili, kiedy nudy nie czujesz, i pomyśl jak ją zmniejszyć. Naucz się więcej o samej pracy, na przykład o innych zastosowaniach aparatury i narzędzi, którymi się posługujesz, o sposobach podnoszenia wydajności, o skracaniu procedur i rozpoznawaniu, kiedy i jakie skrócone procedury stosować.

### **8. *Nadaj pracy rytm***

Odnalezienie naturalnego rytmu lub naturalnych cykli pracy pomoże dopatrzeć się w niej miłych stron i zredukuje poczucie, że harować trzeba na okrągło. Jeśli to możliwe, przerywaj wykonywanie jednego zadania innym i postaraj się od powtarzających się czynności. Śledź naturalny rytm cykli pracy, łatwiej będzie ci wtedy spostrzec możliwości urozmaicenia zadania i postęp na drodze do celu.

### **9. *Odpręż się***

Kiedy czujesz, że znalazłeś się pod presją, skieruj myśli na coś, co uspokaja (niech więc nie będą to wątpliwości, zmartwienia, udręki). Przeplataj okresy intensywnego skupienia i działania krótkimi chwilami odprężenia. Jeśli nie możesz pospacerować ani zrobić sobie przerwy, usiądź, oprzyj o coś plecy, zamknij oczy i pomedytuj chwilę. Pomagają też żarty i opowiadanie dowcipów.

### **10. *Dąż do ideału***

Naucz się dążenia do doskonałości w pracy i czerpania z tego satysfakcji. Pomogą ci w tym dwie techniki:

1. *Detale!* Przywiązuj wagę do każdego szczegółu; pracuj nad nimi starannie i wykańczaj. Technika ta łączy zasadę „tu i teraz” z poczuciem, że każdy najmniejszy element składa się na pomyślne wykonanie całego zadania.
2. *Od tego zależy twoje życie!* Wykonuj pracę, jakby od jej dobrego wyniku zależało twoje życie. Myśl o niej jako o dziele, które pragniesz zadedykować twoim bliskim lub umieścić na nim swój podpis.

Literatura:

Jere Brophy „Motywowanie uczniów do nauki”

Ricki Linksman „W jaki sposób szybko się uczyć?”

R. Ready, K. Burton „NLP dla bystrzaków”