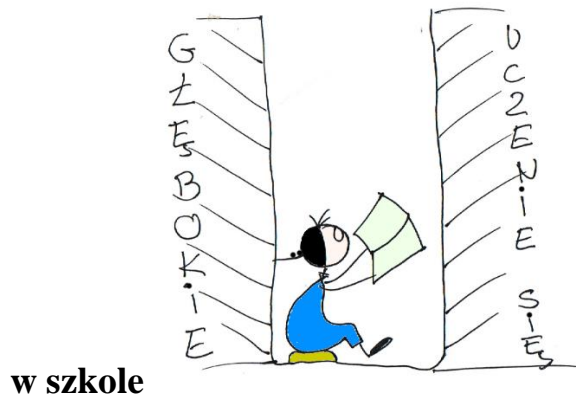


Wskazówki dotyczące uczenia się w domu w okresie zawieszenia zajęć



1. Rozsądny podział zajęć w czasie dnia

Wydajność zależy od pory dnia. Ucz się o tej porze dnia, w której nauka najlepiej wchodzi Ci do głowy. Przeciętny człowiek osiąga absolutne maksimum możliwości rano między 9.00-11.00. Wczesnym popołudniem krzywa „leci w dół”- ok 14.30, później znowu rośnie i około 17 osiąga drugie dzienne maksimum.

2. Wykorzystuj podczas nauki różne zmysły – obserwuj, słuchaj, dotykaj, opowiadaj na głos, rób notatki, rysuj, rób mapy myśli, <https://jaksieuczyc.pl/dlaczego-warto-tworzyc-mapy-mysli/>, ucz się chodząc (ruch sprzyja lepszej pracy mózgu), wyobrażaj sobie obrazy skojarzone z treścią, ucz się słówek np. śpiewając rytmicznie.



3. Ucz się systematycznie i zadbaj o dobre miejsce do nauki (biurko, stół, dobre oświetlenie, porządek na biurku, wygodny strój).

4. Nie ucz się czegoś, czego nie rozumiesz. W nauce trudnych treści wyjdź od podstaw. A jeśli czegoś nie rozumiesz - zajrzyj do słownika, encyklopedii, mądrze skorzystaj z Internetu. Nie bój się pytać nauczyciela, rodziców, kolegów. Próbuj wszystko powiedzieć swoimi słowami.
5. Zaczynaj od rzeczy najważniejszych i najtrudniejszych.
6. Stosuj zasadę kontrastu, a więc ucz się różnych przedmiotów jednego po drugim, tzn. humanistyczne przedziel ścisłymi, np.: j. polski – matematyka – j. angielski – biologia.
7. Wyznacz sobie jasny cel na każdy dzień.
8. Nie rozpraszaaj się podczas czasu przeznaczonego na naukę.
9. Wyrabiaj u siebie dobre nawyki.
10. „Przymus zewnętrzny” pomaga – pozwól sobie na odrobinę stresu.
11. Dużo powtarzaj - bez tego zmarnujesz trud uczenia się. Bez powtarzania nie masz szansy utrwalić materiału. Materiał powtarzaj na podstawie wcześniej sporządzonych notatek, streszczenia, planu rozdziału. Powtarzając rób przerwy, nie dopuszczaj do znużenia, złości i przemęczenia, bo to obniży skutecznie Twoją motywację do nauki. Krótkie przerwy wypełniaj aktywnością fizyczną, dłuższe przeznacz na relaks.
12. Bardzo ważne są myśli, gdy siadamy do nauki. Myśl pozytywnie ! Zarówno o sobie, jak i efekcie nauki! Nie każdy jest orłem z super zdolnościami! Do wielu rzeczy dochodzi się pracowitością, sumiennością i systematycznością! W żadnym razie nie wolno Ci dopuszczać do swojej świadomości myśli o braku zdolności, lenistwie, słabej pamięci.
W swoim umyśle wytwórz przekonanie, że uda Ci się, że potrafisz, jesteś w stanie, dasz sobie radę !!!
13. Daj sobie czas na odpoczynek czyli świadome nieróbstwo po dobrze wykonanej pracy.
14. Pamiętaj, że ruch wzmacnia aktywność umysłową. Więc ćwicz!
<https://www.youtube.com/watch?v=85ZE3meQIno> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=CwldWIWNOLs>
15. Pamiętaj, żeby podczas nauki zawsze przy Tobie stało coś do picia - woda, herbata, sok – ale nie zimne, ani nie gorące.

I na koniec jak już wrócimy wszyscy do szkoły.....



Opracowała A. Herda

Literatura, źródła:

M. Żylińska „Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi” Wyd. Naukowe Uniwersytetu M. Kopernika, Toruń 2013

M. Taraszkiewicz, C. Rose „Atlas efektywnego uczenia się”

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

Jorg Knoblauch „Sztuka uczenia się”

„Słownik psychologii” w opracowaniu Katarzyny Janus

Tony Buzan „Rusz głową”

Z. Stankiewicz „Trening umysłu”

<https://mojaosswiata.wordpress.com/2010/01/23/ok-praca-domowa/>