

Jak zaplanować naukę?



Drogi uczniu!!!

Planowanie nauki należy zacząć od odpowiedzi na kilka pytań:

- ✓ Czego mam się nauczyć? (Jaki przedmiot, jaki zakres materiału?);
- ✓ Dlaczego mam się tego uczyć? (Jaki jest mój cel? Co chcę osiągnąć?);
- ✓ Do kiedy muszę się tego nauczyć? (np. termin egzaminu, sprawdzianu);
- ✓ Ile czasu mi to zajmie? (np. godzinę dziennie tygodnie powinno wystarczyć.) To pytanie można podzielić na dwa obszary: ile czasu zajmie zapoznanie się z materiałem?; ile czasu potrzebuję na powtórki?
- ✓ Gdzie będę się uczyć? W którym miejscu będzie „kącik nauki”?
- ✓ Jakie materiały powinienem zgromadzić by zacząć naukę (np. notatki, książki, film – by nie rozpraszać się przy zaplanowanej nauce czy wykładu online)?

Przestrzeń do nauki i higiena pracy

- ✓ Zadbaj, by było to stałe miejsce, w którym nie ma zbyt wielu rzeczy mogących Cię rozpraszać;
- ✓ W zasięgu ręki umieść wszystkie niezbędne pomoce naukowe;
- ✓ Zadbaj o wygodne krzesło, które pomoże Ci w zachowaniu dobrej postawy, a także biurko, stół do pisania czy czytania;
- ✓ Zachowaj **porządek** w miejscu nauki (albo przynajmniej taki bałagan, który nie przeszkadza).
- ✓ Sprawdź, czy w ciągu dnia i wieczorem w wyznaczonym miejscu jest odpowiednie oświetlenie.

Organizacja pracy

- ✓ Staraj się trzymać planu (nad czym pracujesz w danym momencie), a także trzymać się planu lekcji. Bądź gotowy do pracy o 8:00 wtedy Twoje półkule w mózgu lepiej współpracują, chodź spać o regularnej porze (najpóźniej o 22:00). Czas nauki przy komputerze to nie ferie ani wakacje!;
- ✓ Pamiętaj o przerwach w czasie nauki, nasz umysł jest w stanie przyswajać wiedzę maksymalnie przez 45 minut, po tym czasie zrób sobie „break” (zjedz coś, napij się herbaty lub wody);
- ✓ W przerwach przewietrz pomieszczenie, w którym przebywasz;
- ✓ Pamiętaj o zdrowym trybie życia, dobre odżywianie i ćwiczenia rozciągające w domu czy rozgrzewka (które znasz z lekcji WF) wzmacniają naszą sprawność fizyczną, ma to wpływ na naukę;

Ważny jest Twój komfort psychiczny, im mocniej **będziesz mógł skupić się na nauce**, tym lepiej.

Wskazówki

Spotkania ze znajomymi, bliskimi.

W swoich planach postaraj się uwzględnić również czas, który przeznaczysz na rozmowę telefoniczną bądź online ze znajomymi. To dobry sposób na rozluźnienie i utrzymanie pozytywnych relacji z przyjaciółmi. To także dobry czas by z rodzeństwem czy rodzicem zagrać w jakąś grę planszową, czy wspólnie obejrzeć rodzinny album ze zdjęciami!. Zadzwoń do swoich bliskich (babci, dziadka, brata, czy siostry, którzy są aktualnie w innym miejscu z różnych przyczyn!)

Komputer

W czasie nauki, postaraj się skupić na jednej czynności, w związku z czym koniecznie wyłącz komunikatory które wydają powiadomienia dźwiękowe, wiadomości pocztowe, jak i wszystkie strony, które nie są związane z nauką.

Telefon

Jeżeli pracujesz na telefonie lub innym urządzeniu mobilnym, odczytaj treść zadania do zrealizowania, odłóż telefon na 45 min i zajmij się tematem lekcyjnym do wykonania, po zakończeniu zajęć wróć po niego z powrotem i odczytaj wiadomość od kolejnego

nauczyciela dotyczącą następnej lekcji. Rób tak przez czas trwania zajęć na odległość zgodnie z planem lekcji. Po ich zakończeniu i odrobieniu pracy domowej – masz czas wolny, a telefon po zajęciach może służyć Ci wtedy jako urządzenie w którym zagrasz w grę ze znajomi, czy zadzwonisz do swoich bliskich. Pamiętaj, by nie nadużywać czasu przed ekranem.

Odwlekanie

NIE ZAPOMNIJ !!!

Trzymaj się planu! Odwlekanie oddala nas od jego realizacji.

(porady napisane, przy pomocy portalu edukacja.org)

NAUKA
JEST FAJNA