Jak skutecznie mobilizować się do nauki w domu?

PLANUJ

Wstawaj codziennie o tej samej porze. Wypracuj schemat działania – pobudka, śniadanie godz. 8.00-9.00, nauka – wykonywanie zleconych zdalnie zadań (podziel na przedmioty) język polski 9.00-9.30, matematyka 9.30-10.00 itd...

Rytm dnia pozwala się dobrze zorganizować.

RÓB PRZERWY

Gdy jesteś zmęczony zrób krótką przerwę. Unikaj wtedy korzystania z telefonu, bo to bardzo wciąga i będzie trudno wrócić do przerwanej czynności. Lepiej pogimnastykuj się i zaczerpnij świeżego powietrza.

ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO!
W poszukiwaniu wskazówek do zadań korzystaj wyłącznie ze stron wskazanych przez nauczycieli.

ZAPISUJ

Skorzystaj z planera dnia/tygodnia. Wypisz dokładnie przedmioty, których będziesz się uczyć każdego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczysz. Zadba j o przedmioty , z których masz jakieś zaległości, nadrabiaj, nie zostawiaj na ostanią chwilę.

PRZYGOTUJ SIĘ

Zadbaj o porządek na swoim stanowisku pracy, przewietrz pokój, usuń rozpraszacze. Wyłącz telefon i telewizor.

WYKORZYSTAJ METODĘ MAŁYCH KROKÓW

Przed przystąpieniem do działania, podziel materiał na mniejsze części i wyznacz konkretną datę realizacji poszczególnych etapów nauki. Metoda małych kroków jest zdecydowanie skuteczniejsza, niż nauka wszystkiego na raz. Lepiej jest przyswajać mniejsze porcje wiedzy, a później kilkukrotnie wszystko powtórzyć. Poza tym, takie rozwiązanie nie niesie ze sobą ryzyka szybkiego przemęczenia i zniechęcenia do dalszego wysiłku intelektualnego.

ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ

Unikaj słodyczy, pij dużo wody (mózg tego potrzebuje). Jedz regularnie i często. Pamiętaj o warzywach i owocach. Unikaj dużej ilości słodyczy.

POZYTYWNY WPŁYW RELAKSU

Nawet jeśli dosprawdzianu pozostało już niewiele czasu, nie można zapominać, że nie samą nauką człowiek żyje. Znalezienie w tym intensywnym okresie czasu na odpoczynek i drobne przyjemności (np. słuchanie muzyki, spacer, bieganie, itp.) jest naprawdę ważne. Takie małe radości to nie tyle dobry sposób na motywację, co po prostu wyraz troski o higienę umysłu.

Wbrew pozorom wiele zależy od Ciebie

- Zbyt często nie oglądaj programów informacyjnych.
- Zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami.

- Dbaj o siebie, często myj ręce.
- Czytaj książki, słuchaj muzyki, w miarę możliwości korzystaj z ruchu na powietrzu .
- Możesz też rozwijać swoje zainteresowania.

PAMIĘTAJ!
Nie jesteś sam! Jesteśmy w kontakcie i zawsze możesz napisać do pedagoga szkolnego czy każdego nauczyciela, w każdej sprawie.

Bożena Nowak - pedagog