

# **JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?**

# JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU

## STWÓRZ PLAN DNIA



stałe godziny wstawania



stałe godziny nauki i powtórek



stałe godziny posiłków

## PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY



przewietrz pokój



usun rozpraszacze



zadbaj o porządek



wycisz telefon

## ROB PRZERWY



• napij się wody



• porozciągaj się



## ROZPIĘSZCZAJ SWÓJ MÓZG

pij dużo wody



zdrowo się odżywiaj

ośwież pamięć

ćwicz



#MYŚLOGRAFIA - J.P.

!!! PAMIĘTAJ !!!  
ŻE MASZ WSPARCIE



(jesteśmy w kontakcie)

- TWÓJ PEDAGOG -





# JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ? ... W DOMU

Katarzyna Wiercińska



## MIEJSCE NAUKI



- UPORZĄDKOWANE
- ZOSTAW: KSIĄŻKI, ZESZYTY, BRUDNOPIS, PRZYBORY, KOMPUTER/LAPTOP/TELEFON - JEŚLI SĄ POTRZEBNE DO NAUKI
- POSTAW NA BIURKU SZKŁANKĘ WODY I PRZEKĄSKĘ – NIE BĘDZIESZ MUSIAŁ ODRYWAĆ SIĘ OD NAUKI
- USUŃ: WSZELKIE PAPIERKI, ZABAWKI, GRY, ROZPRASZACZE
- WYŁĄCZ POWIADOMIENIA W TELEFONIE I LAPTOPIE/KOMPUTERZE

## PRZERWY



- POMIĘDZY ZADANIAMI WARTO ZROBIĆ PRZERWĘ
- PODCZAS PRZERWY WARTO:  
COŚ ZJEŚĆ  
POROZCIĄGAĆ SIĘ  
NAPIĆ SIĘ WODY

## WSPARCIE



- NAUKA JEST TRUDNIEJSZA, BO ZWYKŁE PYTANIE DO NAUCZYCIELA „PROSZĘ PANI, A O CO CHODZI W TYM ZADANIU?” STAJE SIĘ BARDZO ODLEGŁE
- NIE MARTW SIĘ! TERAZ MOŻESZ SPYTAĆ: KOLEGÓW I KOLEŻANEK – ZADZWOŃ LUB NAPISZ (MESSENGER, SMS) RODZICÓW NAUCZYCIELI – PO PROSTU ZAPYTAJ (ZGODNIE Z TYM, JAKĄ FORMĘ KONTAKTU ZAPROPONOWAŁ NAUCZYCIEL)



## PLAN DNIA

### STAŁA GODZINA WSTAWANIA

- WBRĘW POZOROM RUTYNA JEST DOBRA! WSTAWAJ CODZIENNIE O TEJ SAMEJ GODZINIE, Z CZASEM ORGANIZM SAM ZACZNIE SIĘ BUDZIĆ O TEJ GODZINIE

### AKTYWNY PORANEK

- NASZ MÓZG JEST PRYZWYCZAJONY DO WYSILKU W GODZINACH PORANNYCH, DLATEGO WARTO USTALIĆ CZAS NA NAUKĘ RANO
- DOBRZE RANO WYKONAĆ OD RAZU JAKĄS CZYNNOŚĆ, KTÓRA DAJE WIDOCZNY EFEKT, NP. POŚCIELIĆ ŁÓZKO
- PRZED NAUKĄ NAJLEPIJ NIE ROZPRASZAĆ SIĘ GRĄ NA KOMPUTERZE, OGLĄDANIEM SERIALI ITP. - NAJLEPIJ ZACZAĆ OD RAZU OD NAUKI

### STAŁE GODZINY NAUKI

- UCZ SIĘ CODZIENNIE (POZA WEEKNDAMI) W TYCH SAMYCH GODZINACH, NP. 9-13 I 16-18

## STOSUJ SPOSOBY



- ZRÓB LISTĘ: BIEŻĄCE ZADANIA NA DZISIAJ, BIEŻĄCE ZDANIA NA KOLEJNE DNI I PROJEKTY NA DALSZE DNI
- „ZJEDZ ZABĘ”- ZACZNIJ OD NAJTRUDNIEJSZEGO ZADANIA, POTEM ZRÓB PROSTSZE
- „ZASADA 2 MINUT” – JEŚLI ZADANIE WYMAGA TYLKO 2 MINUT, ZRÓB JE NATYCHMIAST!
- ROZŁÓŻ DUŻY PROBLEM NA MAŁE – PODZIEL MATERIAŁ NA CZĘŚCI, PO KAŻDEJ CZĘŚCI RÓB SOBIE POWTÓRKI
- ĆWICZ PROSTE WYJAŚNIENIA – OPowiedz, CZEGO SIĘ NAUCZYŁŚ RODZICOM LUB RODZENSTWU
- RÓB NOTATKI:
 

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| Z ZAKREŚLACZAMI | STOSUJ KOLORY      |
| Z RYSUNKAMI     | TWÓRZ MAPY MYŚLI   |
| Z HISTORYJKAMI  | ROZPISZ W PUNKTACH |
- KORZYSTAJ Z TECHNOLOGII: OBEJRZ FLM LUB WYKŁAD
- POWTÓRKI, POWTÓRKI I POWTÓRKI... ZAPAMIĘTAŁEŚ? POWTÓRZ!



# JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO SYSTEMATYCZNEJ NAUKI POZA SZKOŁĄ?

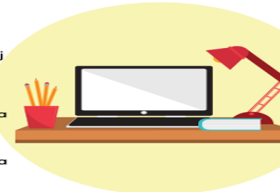


## KROK 1: PORANNA RUTYNA

Sposób w jaki rozpoczynamy poranek determinuje resztę dnia. Kiedy nie musimy opuszczać mieszkania łatwo ulec pokusie spędzenia całego dnia w piżamie leżąc w łóżku lub na kanapie. Z dużym prawdopodobieństwem skończymy taki dzień myślą "nic nie zrobiłem". Bardzo ważne jest utrzymanie stałego rytmu dnia. Wstawanie o ustalonej porze, zjadanie wartościowego śniadania, orzeźwiający pryszni, korzystnie wpływają na naszą gotowość do działania. Osoby znane z wysokiej produktywności zwykle mają swój szczególnie sposób na rozpoczęcie dnia. Ich poranna rutyna często obejmuje takie działania jak: ćwiczenia fizyczne, czytanie, a także wyznaczanie celów czy prowadzenie dziennika.

## KROK 2: MIEJSCE DO NAUKI

Wyznaczenie i zorganizowanie odpowiedniego miejsca do nauki to kolejny krok do sukcesu. Prawdopodobnie każdy z nas ma swoje ulubione miejsce w domu. Sprawmy by stało się ono odpowiednim miejscem do pracy. Nauczanie na odległość daje niepowtarzalną możliwość zdobywania wiedzy w najbardziej komfortowej i inspirującej dla nas przestrzeni. Trudno skoncentrować się kiedy otoczenie jest chaotyczne. Warto więc zadbać o to, by stanowisko do nauki było czyste i dobrze zorganizowane. Pod ręką powinny znajdować się potrzebne materiały, a także woda do picia. Nie bez znaczenia jest odpowiednie oświetlenie i wygodne miejsce do siedzenia. Nauka z wykorzystaniem narzędzi audiowizualnych wymaga również dostępu do odpowiednich urządzeń jak komputer, laptop, tablet lub smartfon oraz stałego łącza internetowego. Warto wcześniej uprzedzić pozostałych domowników, że w określonych porach potrzebujemy ciszy i spokoju niezbędnego by skupić się na pracy.



## KROK 3: WSPARCIE

Jednym z powodów niskiej motywacji do nauki może być brak możliwości dzielenia się wiedzą z innymi i nauka w samotności. Warto poszukać partnera lub grupy osób z którymi będziemy mogli pozostawać w stałym kontakcie (np. przez Messenger/telefon/Skype) i wspólnie sprawdzać postępy w nauce. Rozmowy o tym co było ważne, ciekawe, wzajemne zadawanie pytań może zwiększyć chęć dalszego pogłębiania wiedzy. Brak spotkań na szkolnych korytarzach warto zastąpić kontaktem telefonicznym lub on-line. Do dyspozycji pozostają również nauczyciele, wychowawcy, pedagog i szkolny psycholog.

## KROK 4: NAGRODA

Znacznie łatwiej zmotywować się do działania kiedy na horyzoncie widać czekającą nagrodę. Szczególnie kiedy realizujemy długoterminowe cele jak np. przygotowanie do egzaminów dojrzałości czy ukończenie klasy. To duże wyzwanie, które wymaga zainwestowania wiele czasu i energii. Pomocne jest dzielenie materiału na mniejsze partie i wspieranie się systemem nagród. Kiedy zrealizujemy główny cel możemy pozwolić sobie na coś ekstra. Nagrodą może być cokolwiek sprawiającego nam przyjemność – kolejny odcinek serialu, nowa książka czy płyta, zabawa ze zwierzątkiem czy spacer po lesie.





**MOTYWACJA** - CZYLI CO  
ZROBIĆ ŻEBY CHCIAŁO  
NAM SIĘ UCZYĆ?





Pomyśl sobie, że im szybciej  
weźmiesz się za naukę, tym szybciej  
ją skończysz  
i będziesz mogła/ mógł robić to, na  
co masz ochotę!





Możesz przygotować sobie listę  
rzeczy, których musisz się  
nauczyć. Im trudniej zabrać Ci się  
do nauki, tym bardziej  
szczegółowy powinien być Twój  
plan.





**Za każdym razem, kiedy wykonasz  
jakieś zadanie - skreśl je z listy.  
W ten sposób będziesz wyraźnie  
widział postępy w nauce  
i zmniejszającą się ich ilość.**







Możesz też sobie przygotować jakieś nagrody, które będziesz sobie dawać za wykonanie jakiegoś zadania np. chwila muzykowania albo jakiś film w nagrodę?





**Niektóre zadania można  
wykonywać z koleżanką/ kolegą,  
konsultując się z nim/nią przez  
telefon lub Internet**

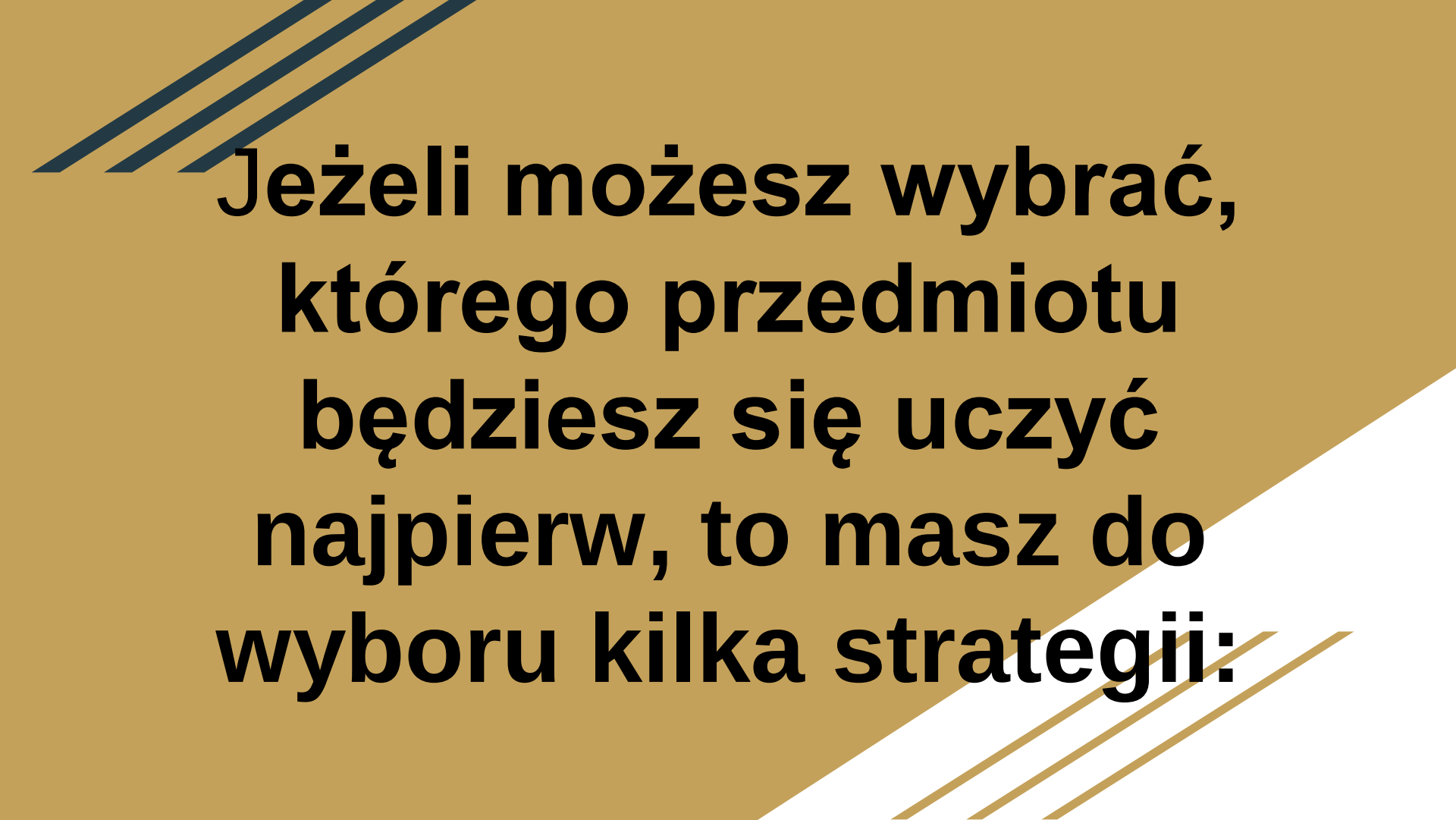


Możesz też po zakończonej nauce  
odpytać się z koleżanką/kolegą  
i w ten sposób sprawdzić, czy umiesz  
już np. wszystkie słówka  
z niemieckiego.

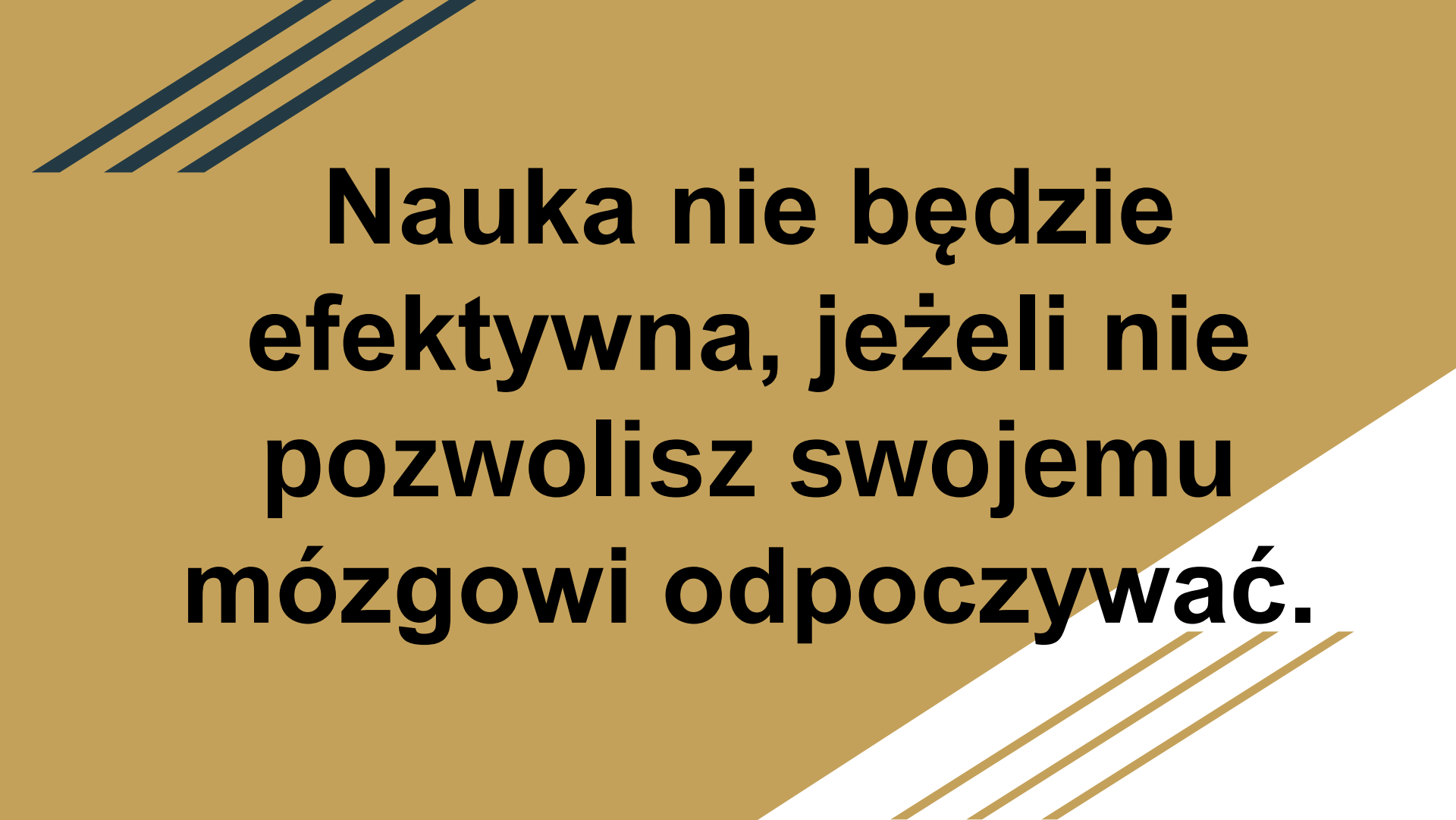


**Możecie też porozmawiać  
po angielsku lub odpytać  
się z treści lektury.**





**Jeżeli możesz wybrać,  
którego przedmiotu  
będziesz się uczyć  
najpierw, to masz do  
wyboru kilka strategii:**



**Nauka nie będzie  
efektywna, jeżeli nie  
pozwolisz swojemu  
mózgowi odpoczywać.**



A może masz jeszcze inny  
pomysł?

Możesz też dowolnie zmieszać te  
strategie, wszystko zależy od  
Ciebie!

To Ty teraz rządysz!

Jeżeli szybko się męczysz, a im dłużej się uczysz, tym bardziej masz wrażenie, że "Twój mózg przestaje pracować" - zacznij od najtrudniejszego przedmiotu.



Zrób to, co najtrudniejsze wtedy,  
kiedy Twój umysł jest jeszcze  
wypoczęty.

Rób sobie przerwy wtedy, kiedy  
czujesz, że tego potrzebujesz.



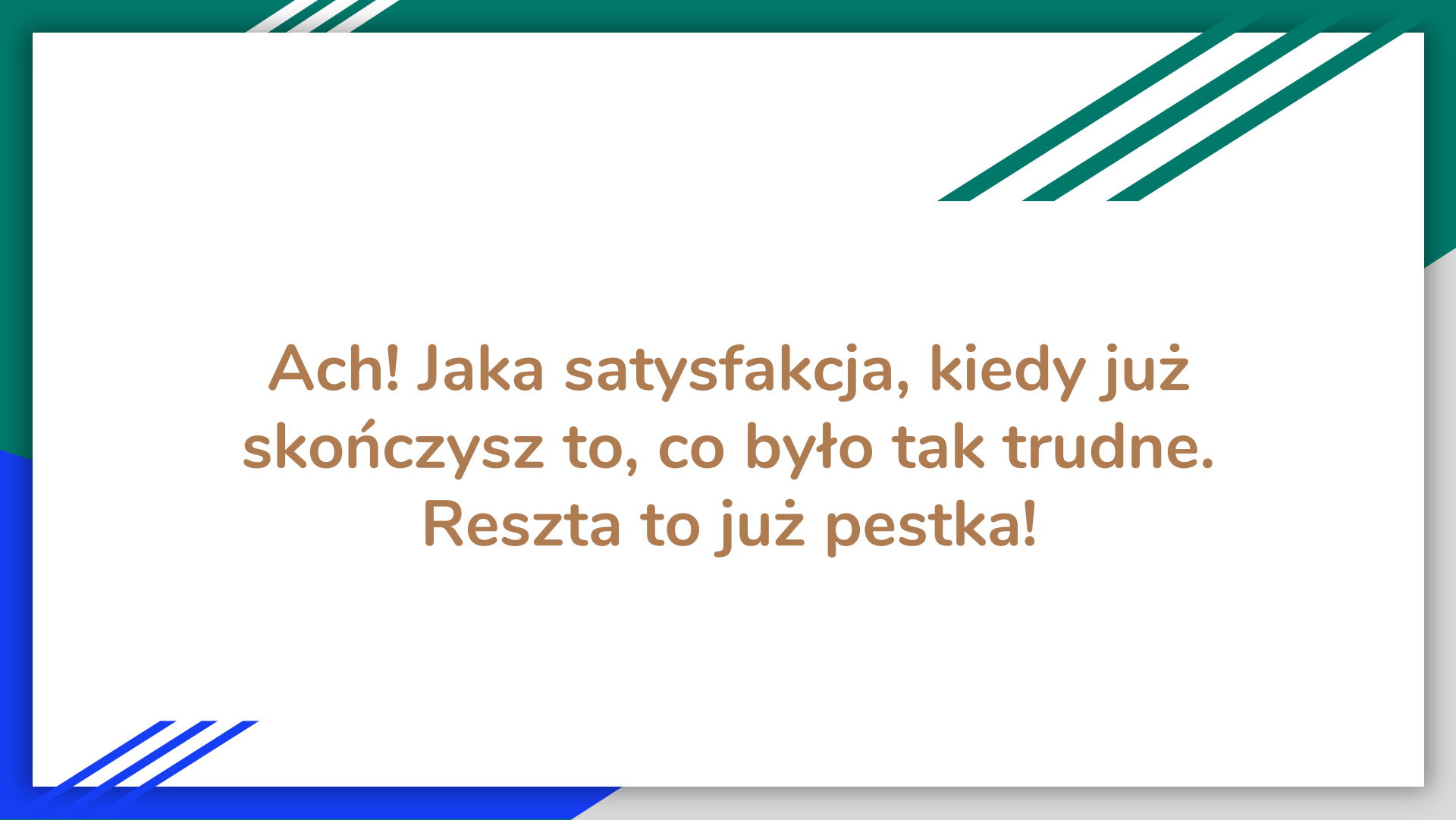
Pamiętaj jednak, że przerwa trwa 5-10 minut, a przerw nie może być więcej niż samej nauki. Jeżeli będzie inaczej - nauka stanie się przerwą od leniuchowania (a tak dobrze to mamy tylko w wakacje :)

Jeżeli bardzo ciężko zabrać Ci się  
do nauki, a jak już zaczniesz się  
uczyć to..... nie masz z tym  
problemu - zacznij od  
ulubionego przedmiotu.



Jeśli żaden, spośród tych,  
których akurat musisz się uczyć,  
nie jest Twoim ulubionym -  
zacznij od tego, do którego  
odczuwasz najmniejszą niechęć.





Ach! Jaka satysfakcja, kiedy już  
skończysz to, co było tak trudne.  
Reszta to już pestka!

Jeżeli nudzisz się podczas nauki - ułóż sobie  
przedmioty naprzemiennie  
np. trudny - łatwy - trudny - łatwy  
lub czytanie - pisanie - czytanie - pisanie  
a może 3 zadania z matematyki - trochę  
angielskiej gramatyki - lektura z polskiego -  
w-f - 2 zadania z matematyki -  
wypracowanie z polskiego





Jeżeli lubisz odnosić sukcesy i to  
one motywują Cię do dalszej  
pracy - uszereguj przedmioty od  
najłatwiejszego do  
najtrudniejszego.



[https://www.youtube.com/watch?  
v=gf9OKC6G2Mc](https://www.youtube.com/watch?v=gf9OKC6G2Mc)

[https://www.youtube.com/watch?  
v=rl1ZFS2N35Q](https://www.youtube.com/watch?v=rl1ZFS2N35Q)