

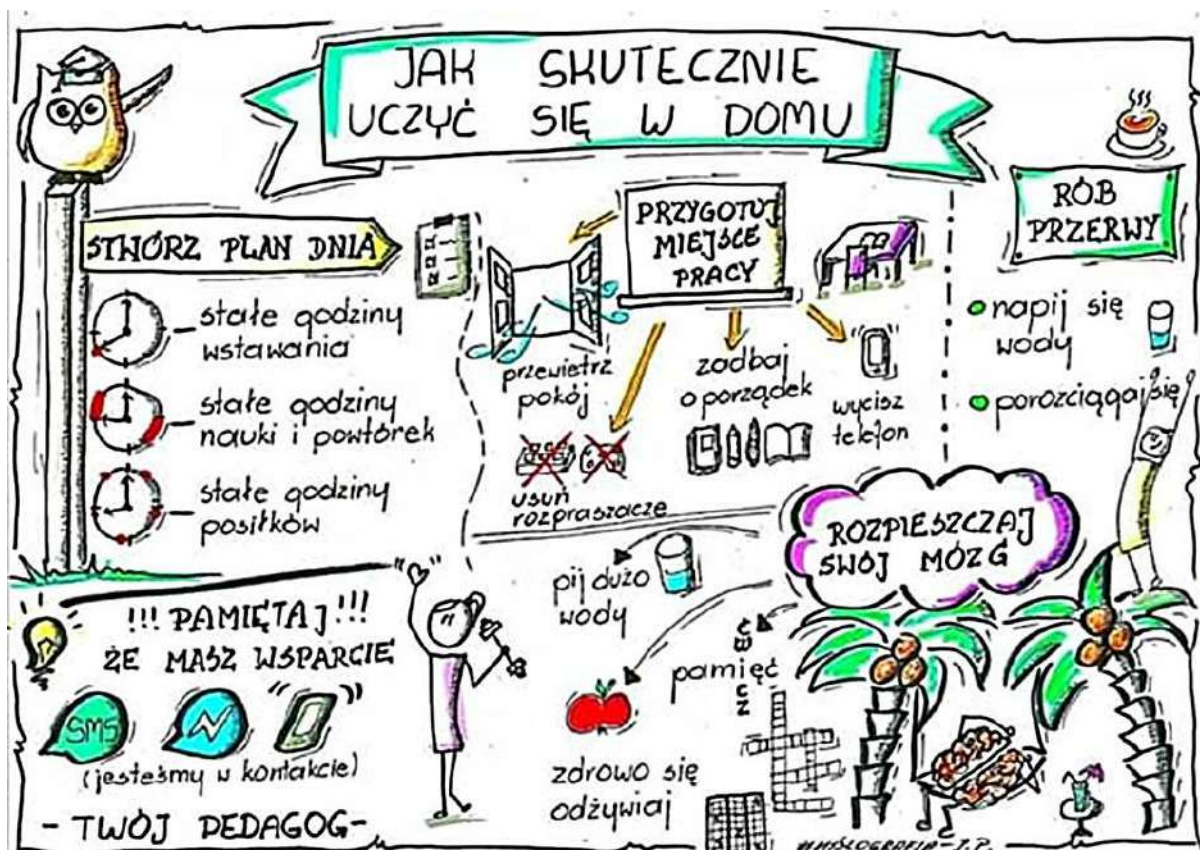
## JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?

Obecnie nauka zdalna jest naszą codziennością. Bardzo ważne, by odnaleźć się w tej sytuacji i nauczyć się wykorzystywać ją jak najlepiej.

### **Co zrobić, by nauczyć się jak najwięcej?**

- 1. Nie rozpoczynaj nauki od razu po tym, jak się obudzisz.** Nauka zaraz po przebudzeniu, nie sprzyja naszej efektywności i rozbija nam cały dzień. Daj sobie chwilę wykonaj krótką gimnastykę, zjedź śniadanie.
- 2. Wyznacz jedno, odpowiednie miejsce nauki.** Wyznacz sobie optymalne miejsce: wygodne, uporządkowane, gdzie znajdują się wszystkie narzędzia niezbędne do nauki.
- 3. Wyznacz ramy czasowe nauki i trzymaj się ustalonych wcześniej godzin zakończenia nauki** Jeśli wyznaczysz sobie ramy czasowe nauki i ustalisz godzinę, o której kończysz obowiązki, będziesz pracować efektywniej.
- 4. Zadbaj o właściwy strój - wygodny, ale schludny. Nie ucz się w piżamie.** Nauka w domu sprzyja temu, by dostosować ubiór do własnego dobrego samopoczucia. Jeżeli komfortowo czujesz się w dresie - czemu nie... Nie zapomnij tylko ubrać bardziej wyjściowego ubioru, gdy np. uczestniczysz w wideokonferencji z nauczycielem.
- 5. Zadbaj o to, żeby mieć dobre narzędzia do pracy z materiałem szkolnym.** Jeśli chcesz efektywnie zdobywać wiedzę, musisz mieć warunki do nauki i mieć na czym pracować. Warto zadbać o sprzęt i narzędzia dobrej jakości m.in. o dobre połączenie internetowe - to niezbędne szczególnie jako kanał komunikacyjny w nauce zdalnej.
- 6. Zadbaj o właściwy tryb nauki zdalnej, dostosowany do siebie.** Nie istnieje idealny tryb nauki, który sprawdzi się u każdego. Jedni, niczym skowronki, lubią uczyć się od świtu. Inni, jak sowy, preferują aktywność w późniejszych godzinach. W pierwszej kolejności musisz dostosować godziny nauki do szkoły w jakiej się uczysz. W czasie nauki rób sobie przerwy, pij dużo wody, jedz zdrowe przekąski.

- 7. Zachowaj równowagę między nauką a życiem prywatnym.** Przy nauce zdalnej łatwo o zatarcie się granicy między obowiązkami edukacyjnymi a życiem prywatnym. Dom jest miejscem specyficznym, gdzie jest wiele czynników i sprzętów, które mogą Cię rozkojarzyć. Dlatego konieczne jest, by wyznaczyć sobie dwie graniczne godziny, w których uczymy się.
- 8. Pamiętaj o odpowiednim poziomie motywacji.** Motywacja jest paliwem dla naszego działania. Z odpowiednim poziomem motywacji w jedno popołudnie możesz zrealizować postawione wcześniej założenia edukacyjne, które normalnie zajęłoby Ci kilka dni.
- 9. Ustal z domownikami, że nauka zdalna jest czasem dla Ciebie.** Trzymaj się wyznaczonego planu dnia i podziel się nim z domownikami tak, by mogli również dostosować swoje plany. W ten sposób bezboleśnie zrealizujecie codzienne domowe zadania i wspólnie spędzicie czas wolny.



Efektywnej nauki życzy Pani Anna Listowska