

Wychowanie do życia w rodzinie, kl. VIb, 03.04.2020 r. – Monika Kowalczyk



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
- NAUCZYCIEL – 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 PRZYZWYCZAJONY DO WYSIŁKU W GODZINACH PORANNYCH, DLATEGO WARTO USTALIĆ CZAS NA NAUKĘ RANO
- DOBRZE RANO WYKONAĆ OD RAZU JAKĄS CZYNNOSĆ, KTÓRA DAJE WIDOCZNY EFEKT, NP. POŚCIELIĆ ŁÓŻKO
- PRZED NAUKĄ NAJLEPIJ NIE ROZPRASZAĆ SIĘ GRĄ NA KOMPUTERZE, OGLĄDANIEM SERIALI ITP. - NAJLEPIJ ZACZĄĆ 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 ŻABĘ”- 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 NAUCZYŁEŚ RODZICOM LUB RODZENSTWU
- RÓB NOTATKI:
 - Z ZAKREŚLACZAMI
 - Z RYSUNKAMI
 - Z HISTORYJKAMI
- STOSUJ KOLORY
- TWÓRZ MAPY MYŚLI
- ROZPISZ W PUNKTACH
- KORZYSTAJ Z TECHNOLOGII: OBEJRZYJ FILM LUB WYKŁAD
- POWTÓRKI, POWTÓRKI I POWTÓRKI... ZAPAMIĘTAŁEŚ? POWTÓRZ!

Temat: Zarządzanie sobą.

Styl życia wpływa na nasze zdrowie. Do zachowań sprzyjających zdrowiu zaliczamy: aktywność fizyczną, racjonalne odżywianie, dbanie o higienę osobistą, radzenie sobie ze stresem, zgłaszanie się na badania profilaktyczne, wysypianie się, hartowanie.

W obecnej sytuacji przebywanie w domu jest przejawem dbałości o życie i zdrowie nas samych i naszych najbliższych.

Nauka w domu stanowi wyzwanie dla wszystkich: uczniów, nauczycieli, rodziców. Zachęcam do zapoznania się z grafiką na temat skutecznego uczenia.



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 WYSIŁKU 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 ZADANIA NA KOLEJNE DNI I PROJEKTY NA DALSZE DNI
- „ZJEDZ ŻABĘ”- 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 NAUCZYŁEŚ RODZICOM LUB RODZENSTWU
- RÓB NOTATKI:
 - Z ZAKREŚLACZAMI
 - Z RYSUNKAMI
 - Z HISTORYJKAMI
- KORZYSTAJ Z TECHNOLOGII: OBEJRZYJ FILM LUB WYKŁAD
- POWTÓRKI, POWTÓRKI I POWTÓRKI... ZAPAMIĘTAŁEŚ? POWTÓRZ!



