

zostań w domu # dbaj o siebie i innych # planuj swój dzień # ucz się skutecznie



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 PRZYZWYCZAJONY 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 ŁÓŻKO
- PRZED NAUKĄ NAJLEPIEJ NIE ROZPRASZAĆ SIĘ GRĄ NA KOMPUTERZE, OGLĄDANIEM SERIALI ITP. - NAJLEPIEJ 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 DAJSZE 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!