

JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ? ... W DOMU

MIEJSCE NAUKI

- ✓ Uporządkowane (usuń wszelkie papierki, zabawki, gry, czyli tzw. rozpraszacze)
- ✓ Pozostaw: książki, zeszyty, brudnopis, przybory, komputer/laptop/telefon (jeśli są potrzebne do nauki)
- ✓ Możesz postawić na biurku szklankę wody i zdrową przekąskę (najlepiej owoce i warzywa) – nie będziesz musiał odrywać się od nauki
- ✓ Wyłącz powiadomienia w telefonie i laptopie/komputerze. Jeśli masz np. za 2 godziny coś zaplanowanego – ustaw sobie budzik na określoną godzinę, abyś to zrobił, a obecnie skup się na swoich zajęciach

PRZERWY

- ✓ Pomiedzy zadaniami należy zrobić przerwę
- ✓ Podczas przerwy warto:
 - porozciągać się,
 - coś zjeść
 - napić się wody

WSPARCIE

- ✓ Nauka jest trudniejsza, bo zwykle pytanie do nauczyciela „Proszę pani, o co chodzi w tym zadaniu” staje się bardziej odległe
- ✓ Jednak nie martw się, teraz możesz spytać:
 - rodziców,
 - kolegów i koleżanek - zadzwoń lub napisz (MESENGER, SMS)
 - nauczycieli (zgodnie z tym, jaką formę kontaktu zaproponował nauczyciel – podstawowa forma: dziennik elektroniczny)

PLAN DNIA – WDROŻ STAŁE PUNKTY PODCZAS TRWANIA DNIA

- ✓ Stała godzina wstawania – wbrew pozorom rutyna jest dobra! Postaraj się wstawać codziennie o tej samej godzinie, z czasem organizm sam zacznie budzić się o tej samej porze.
- ✓ Aktywny poranek - możesz również stosować zasadę, że o godzinie 8.00 – zasiądziesz do biurka, rozpoczynając naukę, tak jak to zazwyczaj robiłeś/aś w szkole siadając w ławce. Pamiętaj, że nasz mózg jest przyzwyczajony do wysiłku w godzinach porannych, dlatego warto ustalić czas na naukę rano.
 - ✓ Dobrze rano wykonać od razu jakąś czynność, która daje widoczny efekt np. pościelić łóżko.
 - ✓ Przed nauką najlepiej nie rozpraszać się grą na komputerze, oglądaniem seriali itp. najlepiej zacząć od razu od nauki.
 - ✓ Stałe godziny nauki – ucz się codziennie (poza weekendami) w tych samych godzinach np. 8.00 – 12.00

STOSUJ SPRAWDZONE SPOSOBY

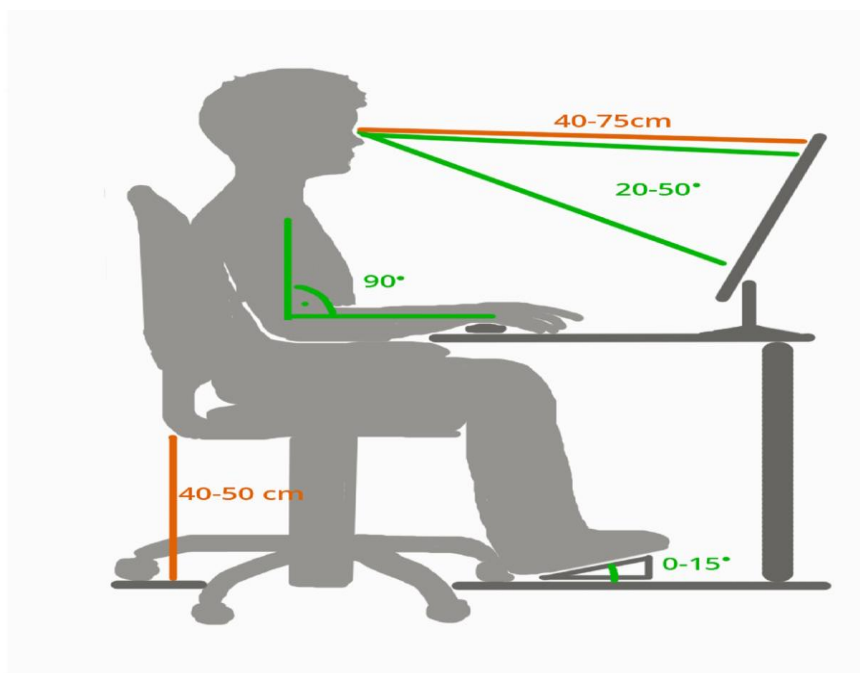
- ✓ Zrób listę bieżących zadań na dzisiaj, zaplanowanych zadań na kolejne dni oraz projekty na dalsze dni
- ✓ „ZJEDZ ŻABĘ” czyli zacznij od najtrudniejszego zadania, potem zrób prostsze.
- ✓ „ZASADA 2 MINUT” - jeśli zadanie wymaga tylko 2 minut, zrób je natychmiast
- ✓ Rozłóż duży problem na małe – podziel materiał na części, po każdej części rób sobie

- ✓ powtórki
- ✓ Ćwicz proste wyjaśnienia – opowiedz czego się nauczyłeś rodzicom lub rodzeństwu
- ✓ Rób notatki:
 - twórz mapy myśli,
 - rozpisz materiał w punktach,
 - stosuj kolory,
 - rysunki,
 - historyjki.
 - ✓ Korzystaj z technologii – obejrzyj film lub wykład
 - ✓ Zapamiętałeś/aś powtórz!!!

PRACA PRZY KOMPUTERZE. WAŻNE!

Podczas pracy przy komputerze nie zapominaj o poniższych zasadach:

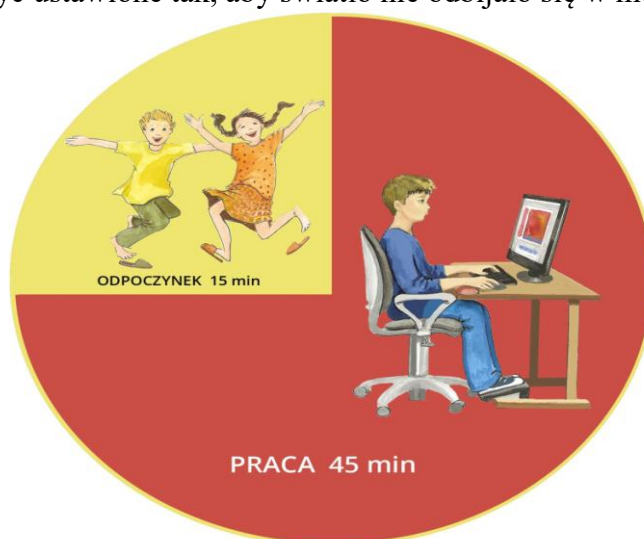
- ✓ twoje plecy powinny być wyprostowane i przylegać do oparcia krzesła;
- ✓ przedramiona ugięte pod kątem zbliżonym do kąta prostego, powinny opierać się o brzeg biurka;
- ✓ dłonie powinny być prawidłowo ułożone na klawiaturze;
- ✓ twój wzrok powinien być skierowany na wprost, a odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora);
- ✓ monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu.



Rysunek przedstawia prawidłową pozycję, jaką przyjął użytkownika przy komputerze, zgodnie z powyższymi zasadami (<https://epodreczniki.pl/a/jak-prawidlowo-pracowac-z-komputerem/DbsUHtyAE>)



Oświetlenie powinno być ustawione tak, aby światło nie odbijało się w monitorze.



Aby skutecznie pracować przy komputerze, musisz zadbać o częste przerwy w pracy. Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 30 do 45 minut.



Przerwę w pracy wykorzystaj na zajęcia ruchowe oraz odpoczynek dla oczu. W tym celu zrób kilka przysiadów oraz spójrz przez okno. Znajdź w oddali zielony obiekt i popatrz na niego przez chwilę.

Polecane strony:

<https://epodreczniki.pl/a/jak-prawidlowo-pracowac-z-komputerem/DbsUHtyAE>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA>