CHCESZ ZWIĘKSZYĆ EFEKTYWNOŚĆ SWOJEJ NAUKI W DOMU?

Oto kilka podstawowych zasad, o których warto pamiętać:

1. Miejsce nauki:

• przewietrz i rozświetl pomieszczenie,

• biurko/stolik powinno znajdować się z dala od wszelkich rozpraszaczy uwagi, jak np. okna,

• zostaw na nim jedynie potrzebne na ten moment przedmioty (książki, przybory, komputer) oraz wodę do picia,

• odłóż telefon w niewidoczne miejsce, a w komputerze wyłącz powiadomienia.

2. Aktywny poranek i rutyna dnia:

• wstawaj codziennie o tej samej porze i wyskakuj z piżamki ;),

• zjedz wartościowe śniadanie, weź orzeźwiający prysznic,

• staraj uczyć się w tych samych godzinach (poza weekendami),

• nasze mózgi przyzwyczajone są do porannego wysiłku, dlatego intensywną naukę zaplanuj na rano,

• przed podjęciem wysiłku intelektualnego nie rozpraszaj się oglądaniem ulubionego serialu czy graniem w gry.

3. Dobra strategia:

• przejrzyj zalecone przez nauczycieli zadania,

• zrób pisemną listę zadań, które chcesz wykonać dzisiaj oraz plan pracy na dalsze dni (przez te dni poobserwuj, ile zadań jesteś w stanie zrealizować w ciągu dnia),

• rano zaczynaj od najtrudniejszych zadań (jeśli masz niską motywację i wiarę we własne siły to zacznij od tych krótkich, które potrafisz wykonać – buduje to chęci i wiarę, że nauka ma sens),

• rób notatki (wykorzystuj zakreślacze - kolory, rysunki – mapy myśli),

• podczas nauki różnych tematów korzystaj z dobrodziejstwa technologii – obejrzyj film lub wykład,

• w przypadku dużego zadania rozłóż go na mniejsze części, po każdej zrób przerwę,

• podczas krótkich przerw (10-15 minut) warto zjeść zdrową przekąskę, napić się wody, przewietrzyć pomieszczenie, porozciągać się,

• podczas dłuższych przerw warto wyjść na świeże powietrze, rozwijać zainteresowania, rozmawiać z przyjaciółmi itp.,

• kiedy zrealizujesz główny cel, pozwól sobie na coś ekstra (np. kolejny odcinek serialu, nowa książka),

• powtarzaj, powtarzaj, powtarzaj – utrwala to ślad pamięciowy i nawet jeśli zapomnisz, przed egzaminem zdecydowanie łatwiej przyswoisz materiał.

4. Pozytywne myślenie o sobie oraz o nauce:

• chwal się za wysiłek włożony w pracę - „dobra robota”,

• w sytuacji wystąpienia trudności nie poddawaj się! Zamiast myśleć o sobie „nie dam rady”, postaraj się dać sobie szansę, powtarzając „Nie wiem czy mi się uda, ale zrobię wszystko, aby rozwiązać to zadanie” lub „Jeśli nie, to poproszę o wsparcie”.

5. Wsparcie:

• w razie pytań kontaktuj się z nauczycielami i wychowawcą za pomocą ustalonych form komunikacji,

• znajdź osobę lub grupę wsparcia, które zmotywują Cię, kiedy Twoja motywacja spadnie,

• poszukaj sojusznika, jeśli wiesz, że dany przedmiot nie jest Twoją mocną stroną, znajdź osobę, która Ci pomoże, sam również dziel się z innymi swoją wiedzą - dobro wraca,

• dzwoń, pisz do koleżanek i kolegów,

• pytaj rodziców,

• do dyspozycji są również pedagog i psycholog szkolny.

PAMIĘTAJ, DROGĄ DO SUKCESU JEST WIARA W SIEBIE, RADZENIE SOBIE Z NIEPOWODZENIAMI, POSZUKIWANIE WSPARCIA ORAZ SYSTEMATYCZNA PRACA!