

GDDW-godzina do dyspozycji wychowawcy

Moi Drodzy Uczniowie

2

03.04.

Temat: Jak się uczyć zdalnie?

Ot tak kilka porad 😊

1. Zorganizuj przestrzeń.

Zbuduj nawyk, że nie przystępujesz do pracy w bałaganie. Oczywiście nie popadaj w skrajności i nie myj okien za każdym razem, kiedy musisz się uczyć. Ale harmonia to punkt wyjścia do poczucia spokoju, który jest potrzebny w pracy umysłowej.

2. Wybierz odpowiednią pozycję.

Pamiętaj, że podczas nauki, kiedy siedzisz nieruchomo, musisz zadbać o odpowiedni przepływ krwi oraz układ ciała. To nie tylko kwestia wyprostowanych pleców i uniesionej głowy. Staraj się nie uczyć w łóżku lub miękkim fotelu - zbyt wygodna pozycja sprawia, że nasze ciało mimowolnie poddaje się relaksacji - a z tym wiąże się rozluźnienie i senność.

3. Okiełznaj czas.

Nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Nie planuj nauki z góry na osiem godzin. Aby mózg uczył się skutecznie, potrzebuje krótkoterminowych, realnych celów. Musisz nauczyć się na egzamin? Podziel materiał na części, aby każda z nich stanowiła logiczną całość.

4. Nie bądź maratończykiem.

Długie posiedzenia nie sprzyjają zdobywaniu wiedzy. O wiele skuteczniejsze są krótkie dystanse, podczas których skupisz swoją uwagę w stu procentach.

5. Ustal priorytety.

Masz mnóstwo zadań i nie wiesz, od czego zacząć? Poukładaj je według hierarchii: ważne - pilne. Zaczynaj od zadań najpilniejszych, nawet jeśli są to drobnostki. Dzięki temu poczujesz, że robisz postępy i zobaczysz efekty swojej pracy. Przygotuj listę na kartce i sukcesywnie skreślaj to, co udało Ci się zrobić.

6. Nagradzaj się za wysiłek.

Może to być dobra herbata, chwila relaksu przy książce, sport - ważne, aby ta czynność sprawiała nam przyjemność i nie była kojarzona z nauką.

Poniżej przekazuję jeszcze informacje od Pani Pedagog dla wszystkich twórczych i chętnych:



#ZostańWDomu



Odkryj w sobie poetę i udowodnij,
że najlepsi poeci to:

Rodzice, **MAMCZYCIELE** oraz dzieci

Napisz krótką
dwuwiersową rymowaną
promującą akcję
#ZostańWDomu



Jeśli miłe jest Ci zdrowie,
„Zostań w domu” – Każdy powie

Termin wysyłania prac:

do 8.04.20

d.pogodzinska.sp45@gmail.com

