

27.03.2020r.

Godzina wychowawcza

Temat: Jak się uczy zdalnie?

Przeczytaj.

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 odpowiednią 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. **Określ 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 materiały na części, aby każda z nich stanowiła logiczną całość.

4. **Nie bądź marałem czykiem.**

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 kawa, chwila relaksu przy książce, sport - ważne, aby ta czynność sprawiała nam przyjemność i nie była kojarzona z nauką.



To kilka prostych kroków, które warto wykorzystać. Miłego weekendu!