

# JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU PODCZAS ZDALNEJ NAUKI?



## STWÓRZ PLAN

Zacznij od zaplanowania sobie dnia. Staraj się wstawać i kłaść spać o stałych porach, wyznacz sobie godziny, które poświęcisz tylko na sprawy związane ze szkołą.

Zrób rozpiszkę, najlepiej z ramami czasowymi, kiedy będziesz zajmować się nauką/wykonaniem zadania z konkretnego przedmiotu, np. 10.30-11.15 - zrobić prezentację z biologii o rodzajach komórek. Możesz stworzyć swój plan w oparciu o plan lekcji szkolnych.

Pamiętaj też o zaplanowaniu przerw w nauce, np. po 45 minutach.

## ODHACZAJ ZREALIZOWANE PUNKTY Z PLANU

Widoczny znak, mówiący o tym, że zrealizowałeś wyznaczone sobie zadanie, jest nagrodą dla twojego mózgu.

Po skreśleniu zadań z listy widzisz, że do końca zostało coraz mniej rzeczy - a to motywuje.



## PRZYGOTUJ MIEJSCE NAUKI

W ramach możliwości stwórz swoją przestrzeń do nauki. Jeśli możesz, ucz się i pracuj przy biurku/stole. Jest to informacja dla twojego mózgu, że przechodzi w tryb pracy (a nie odpoczynku, gdy np. uczysz się w łóżku).

Zadbaj o to, by na miejscu pracy znajdowały się tylko potrzebne materiały i przybory do wykonania konkretnego zadania.

## USUŃ ROZPRASZACZE

Naszemu mózgowi trudno jest się skupiać na dłuższe chwile. Sprawy nie ułatwiają ciekawe strony internetowe czy migające powiadomienia z portali społecznościowych.

Na czas nauki wyłącz wszystkie niepotrzebne karty w przeglądarce i... najlepiej wynieś telefon do innego pokoju! Niestety, nie ma większego pozeracza uwagi i czasu od smartfona.



## BĄDŹ UWAŻNY NA TO, CO CZUJESZ

Czas kwarantanny i zamknięcia w domu jest trudny. Kiedy odczuwamy nieprzyjemne emocje, np. strach czy złość, nasz mózg nie jest nastawiony na zapamiętywanie informacji i trudno nam efektywnie się uczyć.

Jeśli jest ci źle, spróbuj rozpoznać, co czujesz i co spowodowało, że te emocje urosły. Pomyśl, co zwykle pomaga ci poradzić sobie z niepokojem, smutkiem czy frustracją.

Jeśli trudne emocje towarzyszą ci dłuższy czas i utrudniają codzienne funkcjonowanie, możesz skontaktować się np. ze szkolnym psychologiem.

## DBAJ O RELAKS I ODPOCZYNEK

Zadbaj w tym czasie o równowagę między obowiązkami a przyjemnościami - pamiętaj o zaplanowaniu nagrody za wykonanie wszystkich zadań na dany dzień. Po zakończeniu wszystkich obowiązków związanych ze szkołą, zrób coś, co sprawia ci przyjemność i odpocznij.

Zasłużyles na nagrodę! Kolejnego dnia będzie ci się łatwiej zmotywować do pracy, gdy będziesz wiedział, jaka nagroda czeka na ciebie po wszystkim.



## RUSZAJ SIĘ

Mózg najlepiej pracuje wtedy, gdy ciało jest w ruchu. Spacer do szkoły lub na przystanek, przejście z klasy do klasy, ćwiczenia na w-fie - te aktywności niepostrzeżenie zostały wstrzymane. Zapewnij sobie więc inne aktywności - pomiędzy lekcjami przejdź się do kuchni po szklankę wody, wyjdź przed domu lub na balkon, zafunduj sobie wieczorny długi spacer.