



ZASADY POMOCNE W CZASIE NAUKI W DOMU

JAK EFEKTYWNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?

1

UCZĘ SIĘ O STAŁYCH PORACH

Systematyczność sprzyja koncentracji uwagi, buduje poczucie bezpieczeństwa i kontroli, a także pozwala uniknąć nagromadzenia materiału i nauki do późnych godzin nocnych.

2

INNI ZACHOWUJĄ CISZĘ, UŁATWIAJĄC MI SIĘ SKUPIĆ

Warto tak rozplanować dzień, by czas na naukę, był czasem, gdy inni, szanując obowiązki ucznia, zachowują ciszę, zajmują się czymś, co nie generuje hałasu i nie rozprasza ucznia.

3

CHOWAM PRZEDMIOTY, KTÓRE MNIE ROZPRASZAJĄ

Aby ułatwić przyswajanie informacji, wszystkie atrakcyjne zabawki, telefon, inne rozpraszacze powinny być schowane, a miejsce pracy dokładnie uporządkowane.

4

ROBIĘ LISTĘ TREŚCI DO NAUCZENIA

Spisanie rzeczy do wykonania sprawia, że nasze wyobrażenie ogromnej ilości materiału do nauki, nabiera realnych kształtów. Warto odhaczać sobie to, co udało się już zrobić.

5

ROBIĘ SOBIE KRÓTKIE PRZERWY W NAUCE

Przerwy w nauce powinny być krótkie- ok. 5 min., po 25-30 min. ciągłej nauki. Zbyt długie przerwy rozpraszają uwagę, trudno jest po nich wrócić do efektywnej nauki.

6

MYŚLĘ POZYTYWNIE, WIERZĘ, ŻE MI SIĘ UDA

Obniżony nastrój i stres przyczyniają się do spadku naszych funkcji poznawczych. Pozytywne nastawienie wzmacnia motywację i sprawia, że pracujemy efektywniej.

7

NAGRADZAM SIĘ PO WYKONANYM ZADANIU

Jeśli po wykonaniu obowiązku następuje coś przyjemnego, odbieramy go jako coś wartego wysiłku. Warto więc przed nauką pomyśleć o tym, co może być dla nas nagrodą.