

Jak skutecznie uczyć się w domu?

Dzień dobry,

Istnieje kilka sprawdzonych sposobów na efektywną naukę w domu, przedstawiam Wam kilka wskazówek, które to ułatwią:

- **Zaplanuj sobie czas.** Zaczynaj od przejrzania materiału, który chcesz opanować, podziel go na mniejsze części. Zaplanuj godziny, w których będziesz się uczył. Postaraj się, żeby w tym czasie nic Cię nie rozpraszało. Rób sobie przerwy, w czasie których wykonaj ćwiczenia gimnastyczne, wywietrz pokój, zjedz zdrową przekąskę
 - **Zorganizuj miejsce do nauki.** Wybór odpowiedniego miejsca do nauki to podstawa. Idealnie by było, gdybyście mieli jedno stałe miejsce do tego przeznaczone. Wtedy Wasz umysł automatycznie się przestawia na tryb nauki, kiedy tylko tam siadacie. Pomieszczenie służące do nauki powinno być dobrze przewietrzane, uporządkowane (bałagan rozprasza). Ważne jest, aby było Wam wygodnie i żeby miejsce to było dobrze oświetlone.
 - **Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki.** Na jakość uczenia się mogą mieć wpływ także czynniki zewnętrzne: brak motywacji, złe samopoczucie, przemęczenie fizyczne i psychiczne. Dlatego przed rozpoczęciem nauki zadbaj o to, byś był wypoczęty, najedzony, skoncentrowany.
 - **Twórz notatki, które ułatwią Ci zapamiętanie przerabianego materiału.** Zadbaj o to, by były one czytelne, niezbyt obszerne, wykorzystaj ciekawą formę graficzną (używaj kolorów, podkreśleń, wypunktowań, strzałek, znaków graficznych itp)
 - **Powtarzaj przerobiony materiał** - powtarzaj najważniejsze informacje, gdyż to pozwoli Ci zapamiętać maksimum informacji oraz zaoszczędzić czas.
- Przygotuj sprzęt i łącze internetowe** - jest to szczególnie ważne gdy masz zaplanowaną lekcję on-line.

W/w sposoby w ciekawy sposób pokazane są na filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=tm3P8JgOGxo&t=224s>

życzę skutecznej nauki i mobilizacji, jeśli macie pytania lub uwagi zachęcam do kontaktu:
kaliska.bursa@wrzesnia.powiat.pl

Katarzyna Cieśliewicz