

Jak skutecznie uczyć się w domu?- kilka wskazówek

Drogi Uczniu!

Przeczytaj nasze porady. Pomogą Ci one efektywnie uczyć się i rozwijać swoje zainteresowania:

1. **MYŚL POZYTYWNIE.** Nauka zdalna nie musi być trudniejsza. Doceń własny wpływ na swoje kształcenie.

2. **ZAPLANUJ WŁASNE UCZENIE SIĘ.** W tym celu narysuj np. prostą tabelkę z podziałem na dni tygodnia, godziny i oczekiwane rezultaty. Ostatnią rubrykę przeznacz na notatki: możesz się tam oceniać, zaliczać sobie wykonane zadania lub wpisywać komentarze.

3 **USTAL STAŁY HARMONOGRAM NAUKI.** Zaczynaj dzień o tej samej porze. Nie odkładaj „na potem”, wykonuj zadania systematycznie, zgodnie z terminami zadawanych prac. Zapisuj sobie terminy ich oddania np. w kalendarzu. Pamiętaj- stały plan dnia pomaga się dobrze zorganizować.

4. **UPORZĄDKUJ MIEJSCE NAUKI.** Przyda się własne biurko lub stolik z miejscem do notowania, czytania, surfowania w sieci. Zadbaj o porządek na biurku, stoliku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają. Koniecznie przewietrz pokój. Wyłącz komórkę i telewizor.

5. **WYMYSL WŁASNY SYSTEM PRZECHOWYWANIA ZADAWANYCH PRAC** np. teczka, segregator czy folder na komputerze. Ułatwi Ci to usystematyzowanie i przechowywanie Twoich prac, a także przekazywanie ich nauczycielom, zarówno w trakcie pracy zdalnej, jak i po powrocie do szkoły.

6. **DBAJ O HIGIENICZNY TRYB ŻYCIA.** Pamiętaj o aktywności ruchowej (w domu też jest to możliwe), o odpowiedniej ilości snu i odpoczynku. Sprawiaj sobie drobne przyjemności (np. kostka gorzkiej czekolady). Uśmiechaj się. To wzmocni Twoją odporność fizyczną i psychiczną. Daj odpocząć swojemu mózgowi, rób sobie przerwy na wykonanie kilku ćwiczeń gimnastycznych, przeciągnij się, zmień pozycję. Albo po prostu wstań i poodychaj. Otwórz okno i przewietrz pokój. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.

7. **ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ !** Pij dużo wody (mózg to lubi), jedz regularnie. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj nadmiaru słodczy i słodkich napojów.

8. **ZACZYNAJ OD TRUDNIEJSZYCH ZADAŃ,** łatwe zostaw na koniec, gdy już będziesz trochę bardziej zmęczony.

9. **STOSUJ PRZEMIENNOŚĆ PRZEDMIOTOWĄ,** gdy się uczysz sam. Po 45 minutach uczenia się jednego przedmiotu zmień go na inny. Rób przerwy, przeplataj naukę w sieci pracą z podręcznikiem.

10. **WYKORZYSTUJ RÓŻNE TECHNIKI W UCZENIU SIĘ** np. notuj, rysuj, podkreślaj w notatkach wybrane fragmenty, frazy kolorem, głośno powtarzaj, rymuj, układaj historyjki, wplatając do nich fakty, które musisz zapamiętać. Wszystkie te techniki pomagają w efektywniejszym uczeniu się.

11. WSPÓŁPRACA JEST WAŻNA- POPROŚ O POMOC, JEŚLI CZEGOŚ NIE ROZUMIESZ, zadaj pytanie nauczycielowi lub osobom z klasy, które mogą Tobie pomóc. Korzystaj z różnych źródeł informacji (nie tylko z Internetu), nie zapominaj o swoich podręcznikach. Pamiętaj Rodzice są także Twoim wsparciem, ale ustal z nimi zasady- oni też pracują.

12. GDY W PLANIE MASZ LEKCJĘ ONLINE, PRZED ZAJĘCIAMI SPRAWDŹ SPRZĘT I ŁĄCZE INTERNETOWE, uruchom programy wskazane przez nauczyciela. Ustaw monitor komputera w odpowiedniej odległości tj. 40-75 cm od oczu i na odpowiedniej wysokości, tak aby górna krawędź monitora nie znajdowała się powyżej Twoich oczu. Podczas samodzielnej pracy na komputerze zawsze pamiętaj za podstawowych zasadach bezpieczeństwa (m. in. chroń swoją prywatność, mów, jeśli coś jest nie tak, nie ufaj osobom poznanym w sieci, szanuj innych w sieci).

PAMIĘTAJ ! Nie jesteś sam ! Zawsze możesz do nas napisać – w każdej sprawie:

pedagog szkolny : pedagogsp4.rudaslaska@gmail.com

psycholog szkolny: a.masztalska@gmail.com

Drodzy Rodzice!

1. W obecnej sytuacji nauka w domu jest koniecznością. Trzeba jednak pamiętać, że ten szczególnie czas powinien być przeznaczony nie tylko na naukę, ale także na rozwijanie pasji i zainteresowań dziecka oraz na odpoczynek i wzmacnianie relacji rodzinnych.

2. Zaplanujcie czas dziecka i podzielcie go na np. cztery grupy:

a. edukacja – będą to np.: indywidualna praca ucznia z materiałami przekazanymi czy wskazanymi przez nauczyciela i według jego wskazówek, zajęcia prowadzone przez nauczyciela on-line (w czasie rzeczywistym) oraz inne formy nauki ucznia (w tym wykonywanie prac domowych, ćwiczeń, lektura),

b. sport – obecnie to przede wszystkim wszelkiego rodzaju aktywności ruchowe możliwe do wykonania w warunkach domowych, w tym proste rozgrzewki/rozciągania,

c. dom – to obowiązki domowe, w których wypełnianie dziecko powinno być zaangażowane (sprzątanie, pomoc przy posiłkach), obowiązki, czasem najbardziej żmudne mogą być atrakcyjne, bo jest to czas spędzony wspólnie z rodziną,

d. rozrywka – to każda forma zabawy i odpoczynku, która minimalizuje poczucie braku kontaktu z rówieśnikami, okazja do podzielenia się z dziećmi swoimi pasjami, wspólne gry planszowe, wspólne czytanie czy oglądanie ciekawego programu.

3. Nauka w domu, w sposób bardziej samodzielny, staje się rzeczywistością. Zachęcajcie swoje dziecko do samodzielnej pracy.

4. Pozostańcie w kontakcie z wychowawcą i nauczycielami. Korzystajcie z dziennika elektronicznego, sprawdzajcie stronę internetową szkoły.

5. Zgłaszajcie szkole na bieżąco swoje spostrzeżenia i wnioski, w szczególności dotyczące przebiegu uczenia na odległość, np. trudności techniczne, zasoby i możliwości sprzętowe dostępne dla Waszego dziecka.

6. Pomóżcie dziecku, szczególnie w przypadku dzieci młodszych, zorganizować warunki do nauki w domu – kącik, pomieszczenie, dostęp do komputera, tabletu itd.

7. Wspólnie z dzieckiem ustalcie godziny nauki, przeplatane odpoczynkiem (zabawa, sport, rozrywka) lub innymi aktywnościami, np. prace w domu na rzecz rodziny.

8. Zachęcajcie dziecko do systematycznego uczenia się. Nagradzajcie za pilność, systematyczność i samodzielną naukę.

9. Pomóżcie dziecku w pobieraniu materiałów, zrozumieniu poleceń. Motywujcie do samodzielnego rozwiązania zadań, doradźcie, w jaki sposób ma przechowywać pobrane materiały i swoje rozwiązania.

10. Jeżeli Wasze dziecko zdaje w tym roku egzamin ósmoklasisty zachęcajcie je do skorzystania z materiałów publikowanych przez CKE, w tym z próbnych testów.

11. Zwróćcie szczególną uwagę dziecka na bezpieczne korzystanie z internetu. Nadzorujcie działania dziecka w sieci i rozmawiajcie z nim o podejmowanych przez nie aktywnościach. Przydatne informacje dotyczące zasad bezpieczeństwa w sieci znajdziecie m. in. na stronie: <https://ose.gov.pl/pakiety-edukacyjne>.

(Opracowano m. in. na podstawie materiałów „Kształcenie na odległość-poradnik dla szkół oraz na podstawie materiałów z Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli)