

Jak skutecznie uczyć się w domu

Przeczytaj, na co zwrócić uwagę, by uczyć się skutecznie i z czasu poświęcanego nauce wyciągnąć tyle, ile się tylko da. Sukces osiągniesz jeśli zaplanujesz, będziesz konsekwentny, systematyczny.



1. Myśl pozytywnie.

- Docień własny wpływ na swoje kształcenie.
- Włącz pozytywne emocje.

2. Czas na naukę.

- Narysuj prostą tabelę z podziałem na dni tygodnia, godziny i oczekiwane rezultaty. Ostatnią rubrykę przeznacz na notatki; możesz tam się oceniać, zaliczać sobie wykonane zadania lub wpisywać komentarze.

3. Ustal stały czas na naukę.

- Zaczynaj dzień o tej samej godzinie. Nie odkładaj „na potem”, wykonuj zadania systematycznie, zgodnie z kolejnością w planie lekcji oraz terminami zadawanych prac.
- Zapisuj terminy zadań z różnych przedmiotów w kalendarzu.



4. Uporządkuj miejsce nauki. Przyda się własne biurko lub stół z miejscem do notowania, czytania, surfowania w sieci.

- Pilnuj porządku, zadbaj o świeże powietrze w pomieszczeniu - np. regularnie wietrząc pokój,
- Zadbaj o dobre oświetlenie,
- Unikaj rozpraszaczy w czasie własnej nauki (TV, głośna muzyka, włączone komunikatory, telefon, odłącz media, wyloguj się z serwisów społecznościowych i komunikatorów).
- Nie ucz się na leżąco - do siedzenia wybierz wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości,
- Na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających osób.

5. Twój system pracy: teczki, segregatory lub foldery na komputerze. Ułatwi to przechowywanie i odnalezienie twoich prac, a także przekazywanie ich nauczycielom.

- Jeśli masz więcej materiału do nauki, podziel go na małe porcje.
- Zastanów się, czego chcesz się nauczyć i przeznacz na to konkretny czas i konkretny folder, segregator.

6. Zaczynaj, rozpoczęcie nauki. Nie stawiaj więc sobie od razu wygórowanych celów.

- Po prostu zacznij od czegokolwiek: przeczytaj pół strony, napisz jedno zdanie... a potem już „pójdzie”.
- Stosuj przemienność przedmiotową, gdy uczysz się sam. Po 30 minutach uczenia się jednego przedmiotu zmień dziedzinę. Rób przerwy, przeplataj naukę w sieci pracą z podręcznikiem.

8. Wykorzystaj różne techniki w uczeniu się.

- Rób efektywne notatki, dzięki którym łatwiej będzie Ci później uczyć się z notatek w domu: zapisuj tylko najistotniejsze informacje, stosuj czytelną, przejrzystą formę graficzną, notuj tylko na jednej stronie kartki, żeby łatwiej było później przeglądać notatki.
- Używaj kolorów, strzałek, znaków graficznych i własnych skrótów, rysuj, głośno powtarzaj podkreślaj kolorem wybrane frazy.



- Twórz mapy myśli.
- Ćwicz koncentrację: wpatrując się w tzw. iluzje, złudzenia optyczne. Wrzucając hasło „iluzje” do wyszukiwarki internetowej, znajdziesz mnóstwo przykładów. Ćwicz razem z dzieckiem, będzie jak znalazł na przyszłość :).

9. Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły

Wiele osób w trakcie nauki koncentruje się tylko na czytaniu tekstu i próbach zapamiętania treści. Tymczasem najskuteczniej uczymy się i zapamiętujemy w sposób "polisensoryczny", czyli angażując wszystkie zmysły:



- patrząc
- słuchając
- notując
- rysując
- śpiewając rymowanki
- powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje
- opowiadając komuś o tym, czego się uczymy, powtarzaj, rymuj, układaj historyjki wplatając do nich fakty, które musisz zapamiętać.

10. Dbaj o higieniczny tryb życia.

- Pamiętaj o aktywności ruchowej i zdrowym odżywianiu, o odpowiedniej ilości snu i odpoczynku oraz odżywianiu.
- Sprawiaj sobie drobne przyjemności. Uśmiechaj się. To wzmocni Twoją odporność fizyczną i psychiczną.
- Daj odpocząć swemu mózgowi, rób sobie przerwy na wykonanie kilku ćwiczeń gimnastycznych, przeciągnij się, zmień pozycję.
- Albo po prostu wstań i pooddychaj. Otwórz okno i przewietrz pokój.



11. Współpraca.

- 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 Internetu), nie zapominaj o swoich podręcznikach.
- Rodzice są także Twoim wsparciem, ale ustal z nimi zasady – oni też pracują w domu.

12. Nauka powinna sprawiać przyjemność.

- Masz dość nowych słówek z angielskiego? Kartkówek, sprawdzianów. Włącz ulubioną anglojęzyczną płytę, słuchaj, śpiewaj i tańcz. To też nauka, a jaka przyjemna. 😊



Powodzenia

Aleksandra Żygadło