

DLA UCZNIÓW



JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ? ~ CZYLI ŁATWO, SZYBKO I SKUTECZNIE

<https://www.youtube.com/watch?v=gf9OKC6G2Mc>

PRZYDATNE LINKI DO NAUKI W DOMU

Nauka zdalna

<https://epodreczniki.pl/>

<https://www.gov.pl/web/zdalnelekcje>

Matematyka

<https://www.matzoo.pl/>

<https://szaloniczby.pl/>

<http://www.math.edu.pl/>

<https://pistacja.tv/>

Język polski

<https://lektury.gov.pl/>

<https://dyktanda.online/>

<https://www.dyktanda.net/>

<http://pisupisu.pl/>

Rozmaitości

<http://www.opiekun.pl/strony-dla-dzieci3.php>

Jak prawidłowo zaplanować swoją naukę?

Warunki uczenia się

1. Właściwe miejsce - własny pokój.
2. Dobre oświetlenie (dla osób praworęcznych – światło powinno dochodzić z lewej strony, dla osób piszących lewą ręką przeciwnie – z prawej).
3. Cisza i spokój. Hałas nie sprzyja nauce.
4. Właściwa pozycja ciała. Garbienie się i podpieranie to niewłaściwa pozycja podczas siedzenia.
5. Skupienie i koncentracja.
6. Samodzielność.
7. Ład i porządek w pokoju.



Zasady uczenia się

1. Odpoczynek (sen około 10-11 godzin oraz odpoczynek po szkole).
2. Przed wyjściem do szkoły należy zjeść śniadanie i wypić ciepły napój. W szkole warto zjeść drugie śniadanie lub obiad.
3. Łatwiejsze zadania należy zostawić na koniec.
4. Podczas uczenia się, zwłaszcza dłuższego, powinno się robić przerwy.
5. Przewietrzenie pokoju lub sali lekcyjnej sprzyja uczeniu się.
6. Przystępując do nauki, powinno się być wypoczętym.
7. Właściwe zaplanowanie wszystkich czynności w ciągu dnia lub całego tygodnia.
8. Regularny tryb życia ma pozytywny wpływ na samopoczucie ucznia.

11 SPOSOBÓW NA SKUPIENIE PODCZAS PRACY W DOMU

Ustal priorytety

Zdecyduj, co jest najważniejsze i od tego zacznij.



Zrób listę zadań

Ważne, żeby była realistyczna i zawierała orientacyjny czas trwania każdego zadania. Wyciągaj wnioski z realizacji listy!



Uporządkuj przestrzeń pracy



Pozbądź się rozpraszaczy

Wyłącz telefon i media społecznościowe. W razie potrzeby, zablokuj strony internetowe.

Przygotuj zasilacze energii

Przygotuj sobie zdrowe przekąski i zapas wody.



Zadbaj o wygodę

odpowiednie oświetlenie



ubiór, który nie hamuje ruchów
wygodne krzesło

Zamknij drzwi

Nauucz rodzinę czy współlokatorów, że pracujesz i nie chcesz, żeby ci przeszkadzano.



Nie ociągaj się!

Nie rozmyślaj:

Ale mam dużo do zrobienia...

Ciekawe, co robią znajomi...

Sprawdź listę zadań i działaj!



Miej pod ręką notes

Zapisuj rozpraszające Cię myśli czy pomysły, które nadchodzą Cię w trakcie pracy.

Pamiętaj o przerwach!

Najlepiej 10-minutowych, co 45 minut.



Raz po raz rozciągaj mięśnie

Wykonuj ćwiczenia rozciągające plecy, boki ciała, klatkę piersiową, brzuch, np. sekwencję powitania słońca.



Opracowanie merytoryczne:



Magdalena Widlak
Lifestyle psycholog, trener

Infografika:

