

**Czy można uczyć się skutecznie w domu tak, aby nauka nie była dla nas nużąca i przerodziła się w koszmar ?????**

## **Oczywiście !!!**

**Oto kilka porad do zastosowania podczas trwania nauki zdalnej.**

### **1. Przygotuj się tak, jakbyś miał wyjść z domu**

Na początek jedno z trudniejszych zadań: to to, że nauka odbywa się zdalnie, z reguły nie oznacza, że można wylegiwać się w łóżku do późna. Wstań wcześniej i wykonuj wszystkie te czynności, które zawsze robisz przed wyjściem – prysznic, ubieranie, śniadanie. Dzięki temu nie wypadniesz z rutyny, a i odpowiednie przygotowanie sprawi, że podejdziesz do czekających cię zadań "na serio".

**"Dziś wstanę wcześniej, żeby mieć czas na prysznic i śniadanie"**

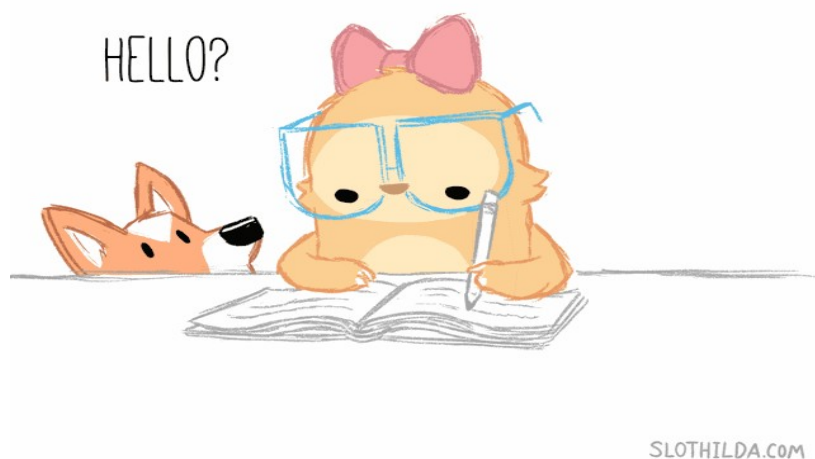
**Ja rano:**



## 2. Pozbądź się rozpraszaczy

Wyłącz telewizor. Z telefonem pewnie nie będzie już tak łatwo. Koniecznie zamknij portale społecznościowe otwarte w kolejnych kartach przeglądarki internetowej, chociaż wiemy, że kuszą. ☺

Polecamy też posprzątanie pokoju, w którym masz zamiar robić lekcje – bałagan rozprasza, a w czystych miejscach nauka jest po prostu przyjemniejsza i lepiej się ją przyswaja.



## 3. Ustal plan dnia

Odpowiednio opracowany harmonogram dnia to połowa sukcesu. Zaplanuj, co, o której i przez ile czasu będziesz to robił. Obowiązkowe zajęcia e-learningowe ze szkoły? Zadania domowe? Podziel dzień tak, by znaleźć czas nie tylko na naukę, ale też na odpowiednie przerwy. Jeśli będziesz działał wedle rozpisanego planu dnia, powrót do szkoły będzie łatwiejszy.

PS. Polecamy jednak, by rozpiska nie wyglądała tak: film, serial, książka, 15 minut na naukę, ćwiczenia, film, serial, książka, prysznic, sen ☺



## 4. Czasami trzeba się zmusić

Wiemy, że siedząc w domu i mając wokół siebie sporo pokus, zabranie się do nauki wcale nie jest łatwe. Czasami po prostu musisz się zmusić. Może warto zastosować system gratyfikacji, czyli sprawiania sobie drobnych nagród po danej partii materiału i np. zagrać na PlayStation albo zjeść coś słodkiego dopiero w ramach nagrody?



## **5. Pamiętaj, aby za najtrudniejsze zadania zabrać się na początku**

W myśl teorii, że kiedy jesteś wyspany, to organizm pracuje najlepiej i najefektywniej, w planie dnia najtrudniejsze zadania ustaw sobie na początku. Łatwiej będzie uczyć się od tego, na co najbardziej nie mamy ochoty, wiedząc, że czekające nas za chwilę zagadnienia są o wiele łatwiejsze i przyjemniejsze.

## **6. Nie katuj się jednym przedmiotem przez cały dzień**

Jeżeli tylko masz taką możliwość, nie poświęcaj całego dnia na przyswojenie jak największej części materiału z jednego przedmiotu. Po pewnym czasie uczenia się o tym samym, wszystko ci się pomiesza, a nowe treści nie będą wchodziły do głowy. Dlatego tak ważne jest, by w miarę możliwości skupiać się na mniejszej ilości materiału, ale za to z kilku różnych przedmiotów.

## **7. Najpierw teoria, potem praktyka**

Masz zrobić ćwiczenia, więc od razu się za nie zabierasz? Odradzamy. Powinno pójść łatwiej (a może i szybciej), jeśli najpierw poświęcisz chociaż chwilę na przypomnienie sobie teorii.

## **8. Przygotuj wałówkę**

Warto pamiętać, że podczas nauki organizm zużywa bardzo dużo energii i kalorii potrzebuje równie mocno, co tlenu. Kiedy umysł pracuje na zwiększonych obrotach, należy dostarczać mu odpowiednich płynów i posiłków. W miarę możliwości najlepiej ustaw je obok swojego stanowiska do nauki, dzięki czemu nie będziesz musiał co chwilę wychodzić do kuchni. Podobno każdy pretekst do przerwy jest dobry, ale nie należy przesadzać w żadną ze stron.



## 9. Zadbaj o odpowiednie oprogramowanie

Odpowiednie oprogramowanie może okazać się niezbędne podczas nauki zdalnej. Najważniejsza kwestia, to opanowanie takich programów jak G-suite, Messenger czy inne, dzięki czemu wirtualne spotkania w większych grupach przestaną stanowić problem.

## 10. Zrób sobie przerwę!

Dochodzimy do najprzyjemniejszego punktu programu, czyli odpoczynku! Oczywiście trzeba pamiętać, by nauka była przeplatana przerwami, a nie przerwy – nauką. Umysł także potrzebuje odpoczynku, dlatego warto pamiętać, by [poćwiczyć](#), albo [obejrzeć film lub dwa](#). Wszystko w końcu jest dla ludzi!

