

Jakie warunki powinny być spełnione, aby nauka była łatwiejsza i efektywniejsza?



Po pierwsze...

1

Stać się dnia

wstawanie oraz chodzenie spać codziennie o tej samej godzinie

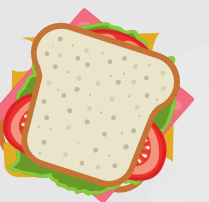
- takie rytuały pomogą Ci w planowaniu dnia oraz całego tygodnia. Twój organizm przyzwyczai się do stałych godzin snu, a w efekcie pozwoli Ci to na budzenie się o jednej porze, nawet bez stosowania budzika



stałe godziny posiłków

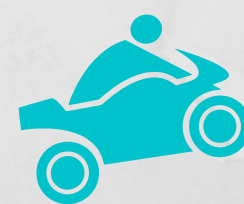


- jedzenie posiłków o stałej porze pomoże organizmowi wykorzystywać całą Twoją energię na zaplanowane danego dnia czynności, aktywności
- dzień zaczynaj od śniadania, lepiej wtedy skupisz się na zadaniu, niż gdyby Twój żołądek był pusty



ustalenie planu dnia

- w trzymaniu się stałego rozkładu dnia, pomoże Ci stworzenie własnego **PLANU DNIA**
- plan dnia jest motorem napędowym do działania
- funkcjonowanie w szkole także zawsze odbywa się według wcześniej założonego rozkładu lekcji.



Podczas tworzenie planu dnia, a nawet całego tygodnia możesz skorzystać z pomocy osoby dorosłej, zapytaj czy stworzony przez Ciebie plan dnia jest odpowiedni.

Plan dnia



To nic innego jak lista zadań do zrobienia w danym dniu (a najprzyjemniejsze jest odhaczanie ich, jako już wykonanych).



Plan dnia można wykonać na różne sposoby, wykorzystaj gotowe szablony dostępne w Internecie lub stwórz go samemu – na małych kartkach, dużych bądź w zeszycie. Ozdób go także według swojego uznania.

uwzględnieniu czasu na naukę,
rozmowę, zabawę, odpoczynek

**Tworząc
plan dnia
pamiętaj o:**

podziale zadań trudniejszych,
obszerniejszych na kilka mniejszych
części

zaplanowaniu w godzinach trwania
nauki krótkich przerw, średnio co
30 minut, np.: ćwiczenie fizyczne,
zrobienie herbaty,
toaleta (jednak nie może to być
czynność, od której ciężko Ci
będzie odejść np. gra
na komputerze czy układanie
klocków)

najpierw obowiązki a następnie
przyjemniejsze czynności
(jeśli rozpoczniesz dzień od
przyjemności, trudno Ci będzie się
od niej oderwać i zabrać do nauki)

Po drugie...

2

Miejsce nauki



Odpowiednim miejscem Twojej nauki jest pokój, w którym nie ma tak zwanych rozpraszaczy (a co to takiego?)

np.

telewizor

radio

przemierzający się
pozostali członkowie
rodziny

telefon

Twoja praca nad zadaniami nie powinna odbywać się w pokoju stołowym, kuchni czy salonie, gdzie występuje mnóstwo rzeczy rozpraszających Twoją uwagę.

W momencie gdy po pokoju, w którym się uczysz chodzą inne osoby, włączony jest telewizor, bądź radio, nie będziesz mógł pracować w szybkim tempie.

Jeśli nie ma możliwości, abyś wykonywał zadania w pokoju, w którym nie ma rozpraszaczy, wyeliminuj je z zasięgu swojego wzroku (np. schowaj je aby Ci nie przeszkadzały).



Zanim przystąpisz do nauki, przewietrz pokój, w którym planujesz się uczyć.



Po trzecie...

3

Biurko



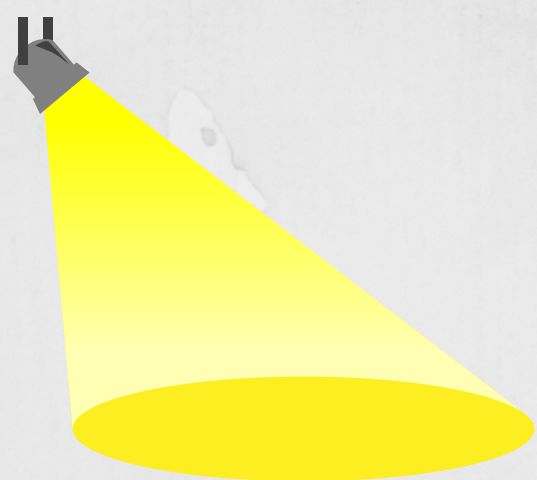
Twoje miejsce pracy musi być posprzątane i czyste.



Znajdować się na nim powinny tylko rzeczy potrzebne do nauki i rozwiązywanie zadań



Biurko powinno być dobrze oświetlone.



Postawienie na biurku wody, bądź herbaty pozwoli Ci na uniknięcie odrywania się od pracy i nieplanowanych przerw w nauce



Po czwarte...



Sposób na naukę

Jeśli masz możliwość wyboru przedmiotu od którego rozpoczniesz swoją naukę, możesz także wybrać jeden z następujących sposobów:



Jest Ci ciężko zabrać się do nauki?

Ale jak już się za nią zabierzesz, to nie masz z tym problemu?



Zacznij od ulubionego przedmiotu.

Żaden z tych przedmiotów, z których masz się uczyć nie jest Twoim ulubionym?



Zacznij od tego, do którego odczuwasz najmniejszą niechęć.



Lubisz odnosić sukcesy? Motywują Cię do dalszej pracy, nauki?



Ułóż kolejność przedmiotów, z których masz do wykonania zadanie, od najłatwiejszego do najtrudniejszego. Pozwoli Ci to cieszyć się coraz większym, rosnącym sukcesem.



Szybko się męczysz?

Im więcej czasu spędzasz nad nauką, tym bardziej masz wrażenie, że

"Twój mózg przestaje pracować"?



Zacznij od przedmiotu, który jest dla Ciebie najtrudniejszy. Pozwoli Ci to na wykonanie najtrudniejszego zadania wtedy, kiedy Twój umysł jest jeszcze wypoczęty.



A może masz jeszcze inny sposób?

Super!

Każdy z nas jest inny. Nie ma idealnego sposobu nauki, który pasuje dla wszystkich.

Strategia jaką obierzesz, zależy od Ciebie :)



Po piąte...

5

Motywacja



Tworzenie planu dnia lub tygodnia,

a w szczególności wykreślanie lub „odhaczanie” wykonanych zadań powoduje, że widzimy swoje postępy w nauce.

Dzięki temu motywujemy się do dalszej pracy.



Nagroda:

np. kolorowanka, słuchanie muzyki, jako nagroda za wykonanie poszczególnych zadań.

Cały plan na dzisiejszy dzień wykonany? Może nagrodzisz się swoją ulubioną formą relaksu? (słuchanie muzyki, rysowanie, czytanie ulubionej książki).

A może w nagrodę wybierzesz grę planszową lub film na wspólny wieczór z rodzicami?



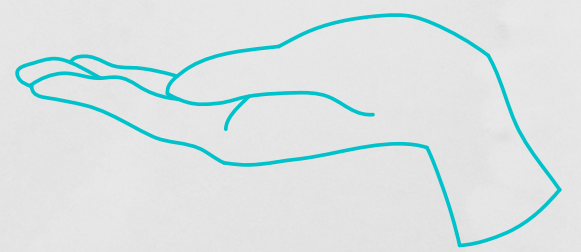
Odpowiednie myślenie

Im szybciej wykonasz zadania, weźmiesz się za naukę, tym szybciej ją skończysz i przejdiesz do robienia tego, na co masz ochotę i daje mnóstwo radości.

Po szóste...

6

Wsparcie



Skorzystaj ze wsparcia, pomocy rodziców, nauczycieli, specjalistów ze szkoły. Napisz poprzez elektroniczny dziennik, bądź skontaktuj się inną wskazaną przez nauczyciela drogą.

Jeśli zastosujesz się do tych zasad, gwarantuję Ci, że zobaczysz efekty swojej pracy, odniesiesz sukcesy podczas samodzielnej nauki, a tym samym odczujesz satysfakcję.

