

JAK SIĘ UCZYĆ SAMODZIELNIE I EFEKTYWNI

1. Zaplanuj dzień.

Jak to zrobić:

- na kartce, samodzielnie lub wspólnie z rodzicami wypisz wszystkie zajęcia, aktywności, obowiązki, które wypełniają teraz Twój dzień (weź pod uwagę czas na poranną i wieczorną toaletę, spożywanie posiłków, czas na naukę, opiekę nad zwierzętami domowymi, obowiązki domowe, czas na relaks i inne codzienne czynności). Wypisz je wszystkie na kartce, a następnie przydziel im odpowiednią ilość czasu. W swoim planie dnia przeznacz około 4/5 godzin na wykonywanie zadań, które w najbliższym czasie będą przysyłać Ci nauczyciele.

Przykładowy plan dnia:

1.	7.00 – 8.00 pobudka
2.	8.00 – 9.00 poranna toaleta, śniadanie
3.	9.00 – 11.00 wykonywanie zadań edukacyjnych
4.	11.00 – 12.00 przerwa na relaks, przekąskę itp.
5.	12.00 – 14.00 wykonywanie zadań edukacyjnych
6.	14.00 – 16.00 przygotowanie posiłku, obiad
7.	16.00 – 18.00 rozrywka, relaks, odpoczynek
8.	18.00 – 20.00 czas na czytanie, wieczorna toaleta.

To oczywiście tylko przykładowy plan dnia. Jak będzie wyglądał Twój zależy od tego, w której jesteś klasie, czy Twoi rodzice będą obecni w domu i kiedy będą mogli Cię wesprzeć, ile masz obowiązków domowych, itp. (Uczniowie klas starszych z pewnością będą musieli poświęcić nauce więcej czasu, ale też będą potrzebowali mniej pomocy ze strony rodziców, podczas powtórek materiału).

2. Przygotuj sobie odpowiednie miejsce do nauki.

Zrób porządek na biurku, czy innym miejscu, w którym się uczysz. Zadbaj o porządne oświetlenie (Jeżeli piszesz prawą ręką lampkę ustaw po lewej stronie, jeżeli piszesz lewą ręką po prawej. Jeżeli nie wiesz dlaczego, tak będzie wygodniej, sprawdź to w ramach eksperymentu 😊). Pamiętaj również o tym, aby pomieszczenie, w którym się uczysz było dobrze przewietrzone. **Dobrej koncentracji sprzyjać będzie cisza, więc na czas nauki wyłącz radio, telewizor, komputer i telefon!!!**

3. Pamiętaj o zdrowych i regularnych posiłkach.

Zdrowe i pożywne śniadanie da Ci energię do nauki, a zdrowe przekąski (np. orzechy, suszone owoce), będą stanowiły paliwo wspomagające pracę Twojego mózgu. Pij dużo wody i zdecydowanie ogranicz spożywanie słodczy oraz niezdrowych przekąsek. **W zdrowym ciele zdrowy duch, z zdrowy duch to dobre samopoczucie i motywacja do nauki.**

4. Podziel naukę na etapy.

Jest takie powiedzenie, że można zjeść nawet słonia, jeżeli się go podzieli na kawałki. Tak samo jest z nauką. Jeżeli z jakiegoś przedmiotu będziesz musiał zrobić większą partę ćwiczeń, podziel je na kilka dni; jeżeli z polskiego będziesz musiał napisać opowiadanie, zrób plan, zapisz sobie, co chciałbyś zawrzeć we wstępie, rozwinięciu, zakończeniu, kolejnego dnia napisz opowiadanie „na brudno”, trzeciego samodzielnie je sprawdź lub poproś rodziców, popraw ewentualne błędy i przepisz „na czysto”.

5. **Rób sobie przerwy.**

Pomiędzy dłuższymi zadaniami lub zadaniami z różnych przedmiotów zaplanuj krótkie przerwy. Nastaw budzik, alarm w telefonie, który zasygnalizuje Ci wyraźnie koniec przerwy i pilnuj się, aby tej pauzy nie przedłużyć. W czasie przerwy możesz wykonać kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczenie relaksacyjne, napić się wody, wyjść na balkon, do ogródka, aby poodychać świeżym powietrzem, przewietrzyć pokój. Pamiętaj jednak, aby nie angażować się w swoją ulubioną rozrywkę (np. grę komputerową), bo bardzo trudno będzie Ci wrócić do nauki.

6. **Pamiętaj o dobowym rytmie Twojego organizmu.**

Wysypiaj się w ciągu nocy, bądź aktywny w ciągu dnia. Nasz mózg najefektywniej pracuje wtedy gdy jest wypoczęty, czyli kilka godzin po zdrowym, śnie około godz. dziewiątej – dziesiątej, zacznij więc naukę od zadań trudniejszych, wymagających kreatywnego, twórczego myślenia. Na późne godziny popołudniowe i wieczory zaplanuj bardziej relaksujące aktywności np. czytanie, czy oglądanie programów edukacyjnych.

Umiejętność uczenia się – samodzielne uczenia się – jest bardzo ważną kompetencją, kompetencją kluczową, która przyda Ci się nie tylko w dalszej nauce, ale również w Twojej przyszłej pracy. Składa się na nią: dobre planowanie, mobilizowanie się i motywowanie do realizowania zaplanowanych zadań, samodzielne poszukiwanie i analizowanie informacji. Pamiętaj, że samodzielna nauka może dać Ci bardzo dużo satysfakcji i zadowolenia.

