

JAK SIĘ UCZYĆ W DOMU?

1. Zaplanuj czas na naukę

Zacznij od przejrzenia materiału, który chcesz opanować. Jeśli trzeba, podziel go na mniejsze części. Zaplanuj godziny, w których będziesz się uczył. Postaraj się, żeby w tym czasie nic Cię nie rozpraszało.

2. Zadbaj o korzystne otoczenie

Źle dobrane oświetlenie, nieodpowiednia temperatura pomieszczenia czy rozpraszające przedmioty - to czynniki, które obniżają poziom koncentracji. Zastanów się, co możesz poprawić w swoim otoczeniu, żeby maksymalnie skupić się na nauce.

Ja zorganizować optymalne warunki do nauki?

- wywietrz pokój co jakiś czas,
- nie rozkładaj się na kanapie (to rozleniwia), usiądź przy biurku na wygodnym krześle, pozbądź się z biurka niepotrzebnych rzeczy, aby Cię nie rozpraszały,
- zadbaj o dobre oświetlenie,
- na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających osób,
- odłącz media, wyloguj się z serwisów społecznościowych i komunikatorów,
- postaw obok wodę do picia i ewentualnie zdrowe przekąski, np. orzechy, które wspomagają pamięć.

3. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki

Na jakość uczenia się mogą negatywnie wpłynąć także czynniki wewnętrzne:

- brak motywacji,
- złe samopoczucie,
- przemęczenie fizyczne lub psychiczne.

Spróbuj znaleźć w sobie motywację, pamiętaj, że uczysz się dla siebie, zadbaj o swoje dobre samopoczucie.

4. 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.

5. Rób efektywne notatki

Notując w szkole, możesz zastosować kilka praktycznych wskazówek, 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, podkreśleń, strzałek, znaków graficznych i własnych skrótów,
- twórz mapy myśli

Sporządzanie notatek przyda Ci się nie tylko na lekcjach, ale także w trakcie uczenia się w domu. Ucząc się z książek, czy oglądając film związany z tematem, lepiej przyswoisz informacje aktywnie notując, rysując mapy pojęć lub mapy myśli.

6. Rób optymalne powtórki

Powtórka to ponowne, szybkie przejrzanie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji. Optymalne powtórki pozwolą Ci zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas. Pierwszą powtórkę najlepiej z robić po 10 minutach od nauki, następną po godzinie, kolejną następnego dnia.

7. Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.

Podczas snu zachodzą w naszym mózgu skomplikowane procesy neurologiczne. Są one niezbędne w przyswajaniu wiedzy, porządkowaniu pamięci, cały organizm ulega regeneracji. Dlatego warto zadbać o odpowiednią długość snu. Dzieci w wieku 6-13 lat potrzebują około 9-11 godzin snu, nastolatki w wieku 14-17 lat potrzebują 8-10 godzin snu.

Pamiętaj też o wypoczynku w ciągu dnia, pójdź na spacer, wybierz się na przejażdżkę rowerem, słuchaj ulubionej muzyki, realizuj swoje pasje. Jeśli czujesz zmęczenie, zrób sobie krótką drzemkę w ciągu dnia.