

# Jak uczyć się w domu podczas edukacji on-line.





# Nowa rzeczywistość szkolna

W czasie, w którym nauka z konieczności przeszła w tryb on-line, uczniowie stanęli przed wyzwaniem reorganizacji swojego procesu zdobywania wiedzy. Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że zamiast szkolnych ławek, nadzoru nauczyciela i dzwonek wyznaczających czas lekcji, do dyspozycji macie swoje biurko, komputer i własny czas, który trzeba zorganizować. Otrzymujecie informacje i wskazówki od nauczycieli, dotyczące partii materiału do przeczytania, zapoznania się, zrozumienia.



# Jak to wszystko poukładać?

Często spływają one w podobnym czasie z różnych przedmiotów. Rodzą się pytania:

- Jak poukładać te informacje i kolejne zadania?
  - Jak rozplanować czas jaki trzeba poświęcić na naukę indywidualnie w domu?
  - Czy zmieniać sposoby uczenia się, a może te dotychczasowe będą tak samo skuteczne jak poprzednio?
- Kolejne pytania napływają falowo, podobnie jak następny materiał do opanowania.

# Na początek dobra informacja:

Macie czas 😊

Do skutecznej nauki trzeba się przygotować, czyli ustalić czas, w którym będziesz się uczyć.

Dobrze jest zrobić to najbardziej konkretnie jak się da, czyli:

- Wyznacz godzinę rozpoczęcia pracy i godzinę odpoczynku,
- Czas na przerwę (staraj się ich przestrzegać)
- Określ ramy czasowe - będzie to działało mobilizująco, zwiększało motywację i porządkowało Twoje działania.
- Tak jak w szkole są lekcje i przerwy, tak również w domu podobna systematyczność będzie sprzyjała efektywnej pracy.
- Na kartce A-4 wypisz w punktach z dokładnymi godzinami „Plan dnia” i powieś go przed swoim biurkiem.

# Od czego zacząć ?

Zaczynając naukę zapisz sobie wszystkie zadania, które stoją przed Tobą.

Postaraj się posegregować je na przedmioty najbardziej pilne do opanowania oraz przedmioty, które możesz przyswajać w dalszej kolejności.

Do ustalenia priorytetów będą pomocne odpowiedzi na takie pytania:

- \* Które zadania, ćwiczenia są ograniczone czasowo?
- \* Na które przedmioty, zadania potrzebuję najwięcej czasu?
- \* Które z przedmiotów będą wymagały ode mnie dodatkowej powtórki?



# Już wiesz, to do dzieła!



Jak już wiesz jaką partią materiału zamierzasz się zająć najpierw, to naukę zaczynaj, o ile jest to możliwe, od treści dla Ciebie najłatwiejszych. Szczególnie jeśli dotyczy to przedmiotu mało lubianego lub trudnego. Jest to swego rodzaju sztuczka, ponieważ jeśli zaczniesz od łatwiejszych zadań i będziesz przechodzić do coraz trudniejszych, to po czasie może się okazać, że większość materiału masz już za sobą. Zadziała to mobilizująco i podniesie Twoje poczucie skuteczności. Takie podejście jest pomocne dla osób, którym trudno jest się samemu zmotywować lub przedmiot wydaje się wyjątkowo trudny.

# Każdy uczy się inaczej „Słuchowcy”



Każdy może mieć inny sposób skutecznego uczenia się. Jeśli masz znane Ci techniki, które działały do tej pory, korzystaj z nich. Jeśli natomiast potrzebujesz inspiracji, to podsunę Ci kilka pomysłów.

„Słuchowcom” pomagać będzie czytanie i powtarzanie na głos, korzystanie z dostępnych filmowych wykładów nauczycieli.

# Każdy uczy się inaczej „Wzrokowcy”

Dla „wzrokowców” polecam rysowanie map myśli, dzielenie materiału w tabelach, na diagramach i rysunkach, pisanie notatek z podziałem w przestrzeni (wypunktowania, wyraźne oddzielanie różnych pojęć i odnośniki do nich w formie strzałek), stosowanie kolorów - zakreślacze, kolorowe długopisy, kredki.





# Każdy uczy się inaczej

Pomocne może być również przeplatanie materiału z różnych przedmiotów.

Różnorodność może sprzyjać przyswajaniu wiedzy, działać na nasz mózg odświeżająco oraz likwidować uczucie monotonii.

Jednak UWAGA, nie wszystkim taki sposób będzie odpowiadał. Jeśli okaże się, że na Ciebie działa dezorganizująco i „skakanie” po różnych tematach rozprasza Cię, korzystaj ze skupienia się na pojedynczym przedmiocie i dopiero po opanowaniu go, przechodź do następnego.



# Każdy uczy się inaczej



Sposobem na efektywne uczenie się jest stosowanie powtórek. Mózg, podczas przyswajania wielu informacji naraz, nie jest w stanie wszystkich zmagazynować do pamięci długotrwałej. Powtórki możesz stosować na zakończenie swojego czasu nauki, jako podsumowanie. Zadawaj sobie pytania dotyczące tego, czego się uczyłeś, rozwiązuj zadania, sprawdzaj swoją wiedzę. Zwiększy to trwałość wiadomości oraz pozwoli na weryfikację, nad czym jeszcze musisz się skupić, a co już umiesz.

# Przerwy też są ważne 😊

Dbaj o to, żeby w czasie nauki stosować przerwy.

Mogą to być krótkie przerywniki poświęcone na zrobienie herbaty, drobną przekąskę, czy chwilę rozmowy z domownikami lub przyjaciółmi.

Wybieraj aktywności nie związane z wysiłkiem umysłowym.

Skuteczne mogą być krótkie ćwiczenia fizyczne - kilka przysiadów, „taniec połamaniec”

do ulubionej piosenki, czy oddechowe ćwiczenia relaksacyjne.



# W zdrowym ciele zdrowy duch

Pamiętaj o odpoczynku!

Jest to niezwykle ważne dla kondycji Twojego mózgu. Jak jesteś zrelaksowany i wypoczęty, to nawet trudny materiał łatwiej jest zrozumieć i zapamiętać. Wysypiaj się, zdrowo odżywiaj, pij regularnie wodę.



# Coś kradnie mój czas ...

Istnieje ryzyko, że używanie komputera, telefonu, konsoli czy TV wymknie Ci się spod kontroli.

Dlatego:

- trzymaj się swojego harmonogramu dnia.
- ustal maksymalny czas korzystania z komputera - 2-3 godziny dziennie.
- wykorzystuj komputer przede wszystkim do nauki, poszukiwania informacji, rozwijania zainteresowań, a nie do zabawy.
- unikaj pozostawiania online przez cały dzień (dotyczy to także telefonu).
- zakończ korzystanie z urządzeń elektronicznych najpóźniej godzinę przed snem.
- rozwijaj inne zainteresowania np.: rysowanie, szachy i wiele innych.
- podtrzymuj relacje z domownikami - może wspólne przygotowanie posiłku, gra planszowa lub inna zabawa face to face (twarzą w twarz, w realu)?

Pamiętaj! Nowe technologie to wiele korzyści, ale i zagrożeń.



# Powodzenia w nauce!

Mam nadzieję, że powyższe wskazówki ułatwią Wam obecne szkolne życie w warunkach domowych. Trzymam za Was kciuki i do zobaczenia. 😊

Grażyna Kowal  
Pedagog szkolny

