

# Jak dobrze przygotować się do nauki w domu ?

## Drogi Uczniu Droga Uczennico!

Praca zdalna szkoły nie oznacza dni wolnych od nauki. Celem zajęć zdalnych jest zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusa, a nie zaprzestanie nauki.

### Odpowiedzialnie wykorzystaj czas zawieszenia zajęć w Twojej szkole.

1. Ucz się codziennie w tych samych godzinach. Według niektórych badań za najkorzystniejsze godziny do nauki podaje się od 9 do 15. W tym czasie nasz mózg pracuje najlepiej, jest „wypoczęty” i „obudzony”. Odżywienie organizmu ma bezpośredni wpływ na to jak pracuje nasz mózg. Jeśli jesteśmy głodni, niewyspani, zmęczeni, z pewnością trudniej będzie się nam uczyć

i zdobywać wiedzę, nawet jeśli będzie to wiedza nas interesująca. Rozpoczynając dzień od śniadania dostarczamy organizmowi energię niezbędną do efektywnego rozpoczęcia dnia.

2. Pamiętaj, aby przed przystąpieniem do lekcji (nauki) przewietrzyć dobrze pokój - optymalna temperatura do nauki to 20-22°C. Mózg wówczas jest lepiej dotleniony i będzie pracował wydajniej.

3. Zadbaj aby miejsce nauki było uporządkowane. Zbierz wcześniej wszystkie potrzebne do nauki materiały: książki, zeszyty, brudnopis, przybory. Zastanów się, co będzie Ci potrzebne - szukanie czegoś w trakcie nauki może powodować zdenerwowanie, a taki stan nie sprzyja uczeniu się.

4. Pozbądź się wszystkiego, co może Cię rozpraszać tj. wyłącz telewizor, muzykę, wycisz telefon. Jeżeli wiesz, że będziesz pracował nad utrwaleniem trudnej partii materiału (np. z matematyki, fizyki, chemii, języka obcego) to poinformuj domowników o tym, że zamierzasz się uczyć i będziesz wdzięczny jeżeli będą przez ten czas zachowywali się nieco ciszej.

5. By sprawić, aby mózg przyswajał szybko warto zapewnić mu odpowiednią ilość snu, ale również odpoczynku, rozrywki i relaksu. W wolnych chwilach przeczytaj ulubioną książkę, zagraj z rodzicami i rodzeństwem w ulubione gry planszowe, porozmawiaj przez telefon z przyjaciółmi.

6. I jeszcze jedna bardzo ważna rzecz-jednym z najistotniejszych czynników wpływu na efektywność nauki **jest pozytywne nastawienie i motywacja do nauki**. Wiara we własne możliwości potrafi skłonić nasz mózg do wysiłku i pojęcia nawet najtrudniejszych teorii

7. Spróbuj uzupełnić swoje wiadomości, skorzystaj przy tym z darmowej platformy e-podreczniki.pl i materiałów rekomendowanych przez Twojego nauczyciela.

### 8. Przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń w których przebywasz.

Przydatne linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=3lzc5j7-Vo>

<https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/ludzieistyle/1703538,1,jak-uczyc-sie-efektywnie-i-zapamietywac-szybciej-od-innych.read>

<https://progresywni.eu/jak-sie-uczyc-szybko-i-skuteczni>