

**Drodzy Uczniowie i Drodzy Rodzice!**

### **JAK UCZYĆ SIĘ W DOMU?**

Przed nami nowe wyzwanie – nauczanie domowe. Aby przebiegało ono sprawnie i przynosiło efekty warto pamiętać o kilku rzeczach:

#### **1. PLAN DNIA**

To, że pozostajemy cały dzień w domu i nie musimy nigdzie spieszyć się na określoną godzinę, może spowodować, że kolejne godziny dnia „przelatują nam między palcami” i pod koniec dnia orientujemy się, że nic konstruktywnego nie zrobiliśmy. Taka nuda i „nicnierobienie” są nam czasem potrzebne, ale na dłuższą metę powodują marazm, bezczynność, trudność w zmotywowaniu się do czegokolwiek i depresyjny nastrój. Warto więc całą rodziną ustalić plan dnia, zapisać go i umieścić go w widocznym miejscu (np. na lodówce). Plan dnia powinien uwzględniać czas na naukę, odpoczynek i obowiązki. Plan dnia ucznia w nauczaniu domowym może wyglądać np. tak:

7.30 Pobudka

7.30 – 8.30 Poranna toaleta i śniadanie

8.30 – 9.00 Poranne obowiązki (np. ścielenie łóżka, zmywanie naczyń itp.)

9.00 – 13.00 Nauka

13.00 – 15.00 Przerwa na obiad, odpoczynek

15.00 – 16.00 Popołudniowe obowiązki

16.00 – 17.00 Dodatkowy czas na naukę, powtórkę materiałów

17.00 – 20.00 Czas na rozmowy z przyjaciółmi, z rodziną, oglądanie filmów, czytanie książki, ćwiczenia fizyczne, itp.

20.00 – 22.00 Kolacja, wieczorna toaleta, rodzinne rozmowy, relaks.

To oczywiście tylko propozycja. Każda rodzina jest inna i każdy uczeń ma różne potrzeby. Trzeba to uwzględnić w planie dnia.

#### **2. MIEJSCE DO NAUKI**

Miejsce do nauki powinno być w miarę możliwości stałe i uporządkowane. Ważne jest także dobre oświetlenie, dostęp do świeżego powietrza oraz cisza. Wyłączamy telefon, tak, aby nas nie rozpraszał! Jeśli musi być włączony, to wyłączamy wszystkie powiadomienia z aplikacji (np. Messenger, Facebook).

### 3. PRZERWY

To, że potrzebne są przerwy w nauce, wie każdy. Nasz mózg potrzebuje odpoczynku i dzięki temu lepiej pracuje. Koniecznie jednak należy pamiętać, aby przerwy spędzać w odpowiedni sposób. Telefon, TV, Internet dają tylko pozorny odpoczynek dla naszego ciała i umysłu. W rzeczywistości obciąża naszą głowę jeszcze bardziej. Świetnym sposobem na spędzenie przerwy jest spacer z psem, rozciąganie ciała przy ulubionej muzyce, rozmowa z kimś z rodziny, itp. Ważne jest także przewietrzenie pomieszczenia, w którym się uczymy, napicie się wody i zjedzenie małej przekąski. Bądź jednak zdyscyplinowany! Nie pozwól, aby przerwa przeciągnęła się w długie leniuchowanie, bo będzie ci ciężko powrócić do zaplanowanej nauki.

### 4. MOTYWACJA I SYSTEMATYCZNOŚĆ

Motywacja, wbrew powszechnej opinii nie polega na tym, że czekam, aż mi się zacznie chcieć. Motywacja to decyzja, że coś robię! Nie czekam, aż będzie mi się chciało to robić, po prostu siadam i to robię! Codzienna praca i systematyczność sprawią, że nauka jest skuteczna i przynosi efekty, które nas cieszą. Bardzo mocno trzymamy kciuki za wszystkich uczniów! Kochani, potraktujcie to jako wyzwanie i ćwiczenie dla waszego charakteru.