



## Jak skutecznie uczyć się w domu?

**Gwarancją sukcesu:  
planowanie, konsekwencja w działaniu, systematyczność,  
współpraca**

### 1. **Myśl pozytywnie.**

Nauka zdalna nie musi być trudniejsza. Doceń własny wpływ na swoje kształcenie. Włącz pozytywne emocje.



### 2. **Zaplanuj własne uczenia się.**

Narysuj prostą tabelę z podziałem na dni tygodnia, godziny i oczekiwane rezultaty. Ostatnią rubrykę przeznacz na notatki; możesz tam się oceniać, zaliczać sobie wykonane zadania lub wpisywać komentarze.

### 3. **Ustal stały harmonogram nauki.**

Zaczynaj dzień o tej samej godzinie. Nie odkładaj „na potem”, wykonuj zadania systematycznie, zgodnie z kolejnością w planie lekcji oraz terminami zadawanych prac. Zapisuj terminy zadań z różnych przedmiotów w kalendarzu.



### 4. **Uporządkuj miejsce nauki.**

Przyda się własne biurko lub stolik z miejscem do notowania, czytania, surfowania w sieci. Pilnuj porządku, unikaj rozpraszaczy w czasie własnej nauki (TV, głośna muzyka, włączone komunikatory, telefon).

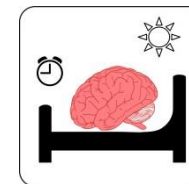
### 5. **Wymyśl własny system przechowywania zadawanych prac**

np. teczki, segregatory lub foldery na komputerze. Ułatwi to usystematyzowanie i przechowywanie twoich prac, a także przekazywanie ich nauczycielom zarówno w trakcie pracy zdalnej, jak i po powrocie do szkoły.



### 6. **Dbaj o higieniczny tryb życia.**

Pamiętaj o aktywności ruchowej i zdrowym odżywianiu, o odpowiedniej ilości snu i odpoczynku. Sprawiaj sobie drobne przyjemności. Uśmiechaj się. To wzmocni Twoją odporność fizyczną i psychiczną. **Daj odpocząć swemu mózgowi**, rób sobie przerwy na wykonanie kilku ćwiczeń gimnastycznych, przeciągnij się, zmień pozycję. Albo po prostu wstań i poodychaj. Otwórz okno i przewietrz pokój.

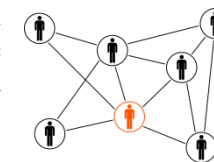


### 7. **Zaczynaj od trudniejszych zadań**, łatwe zostaw na koniec gdy już będziesz trochę zmęczony.

### 8. **Stosuj przemienność przedmiotową**, gdy uczysz się sam. Po 30 minutach uczenia się jednego przedmiotu zmień dziedzinę. Rób przerwy, przeplataj naukę w sieci pracą z podręcznikiem.

### 9. **Wykorzystuj różne techniki w uczeniu się:** notuj, rysuj, podkreślaj kolorem wybrane frazy, głośno powtarzaj, rymuj, układaj historyjki wplatając do nich fakty, które musisz zapamiętać.

### 10. **Współpraca jest ważna! Poproś o pomoc, jeśli czegoś nie rozumiesz**, zadaj pytanie nauczycielowi lub osobom z klasy, które mogą tobie pomóc. Korzystaj z różnych źródeł informacji (nie tylko Internetu), nie zapominaj o swoich podręcznikach. Rodzice są także Twoim wsparciem, ale ustal z nimi zasady – oni też pracują w domu.



### 11. **Gdy w planie masz lekcję on – line, przed zajęciami**



**sprawdź sprzęt i łącze internetowe**, uruchom programy wskazane przez nauczyciela. Ustaw monitor komputera w odpowiedniej odległości, tj. 40 – 75 cm od oczu i na odpowiedniej wysokości, tak aby górna krawędź monitora nie znajdowała się powyżej twoich oczu.