

Temat: Jak uczyć się efektywnie w domu?

Cel: Dowiem się, co mogę zrobić, żeby moja nauka w domu była bardziej efektywna.

Nauka w domu to nie tylko zaplanowanie lekcji tak, jak zrobilibyśmy to w szkole. To także zorganizowanie przestrzeni do zdalnego nauczania i zadbanie o to, żeby nic nas nie rozpraszało. Jak uczyć się efektywnie w domu?

Nauka w domu może być przyjemna

Co zrobić, żeby skutecznie uczyć się w domu? Nauka w domu wymaga wprowadzenia niestandardowych rozwiązań, ale ma swoje plusy. Trzeba przemyśleć organizację swojego dnia, tak żeby był czas zarówno na naukę, jak i na odpoczynek. Kluczową sprawą jest sprzęt do nauki i zgromadzenie materiałów do nauki. Jak uczyć się efektywnie w domu? Pamiętaj, że przestrzeń, w której się uczysz ma ogromne znaczenie na przyswajanie wiedzy. Jak połączyć te trzy czynniki?

Jak skutecznie się uczyć

Pamiętaj o tym, że umysł pracuje najefektywniej w godzinach od 9 do 13. W tym właśnie czasie staraj się siadać do zadań umieszczonych na Trello. Podczas nauki zdalnej rób sobie przerwy. Dzięki nim zregenerujesz organizm, oczy odpoczną od patrzenia w komputer. Zadbaj o to, żeby nic cię nie rozpraszało podczas lekcji. Nie kładź się z laptopem na kanapie, ale usiądź przy biurku. Przed rozpoczęciem nauki wywietrz pokój. Zadbaj o to, żeby było cicho - wyłącz telewizor, wycisz telefon. Jeśli lubisz uczyć się przy muzyce, to zadbaj o to, żeby nie była głośna i odciągająca uwagę od lekcji. Podczas nauki pij wodę, możesz jeść przekąski, np. orzechy, które poprawiają koncentrację.

Jak uczyć się efektywnie w domu?

Nauka w domu to nie tylko lekcje. Czas wolny można wykorzystać na przyswojenie wiedzy w bardziej swobodny sposób. Tutaj z pomocą przyjdą kanały na YouTube. Warto wykorzystać czas w domu na czytanie lektur, na które wcześniej nie mieliśmy czasu, a także na oglądanie ekranizacji klasyków literatury. Utrwalić wiedzę może z pomocą quizów internetowych, np. na platformie Quizizz, QuizMe. Nauka w domu to także oglądanie spektakli teatralnych on line - profile Facebookowe teatrów oferują taką opcję oraz zwiedzanie muzeów on line. Można np. obejrzeć Muzeum Powstania Warszawskiego. Odwiedzić można też inne miejsca, np. Wawel, Muzeum Zamkowe w Malborku, Kopalnię Soli w Wieliczce, czy Luwr.

Nauka w domu – podsumowanie:

- zorganizuj przestrzeń do nauki zdalnej
- pracuj według planu dnia
- rób przerwy, wtedy nauka będzie efektywna
- wyłącz telewizję i wycisz telefon
- pij wodę i, jeśli masz ochotę, podjadaj zdrowe przekąski