**EFEKTYWNA NAUKA**

**JAK ZADBAĆ O WARUNKI DO NAUKI W DOMU**

1. **Traktuj naukę jako rzecz ważną.**

**To, jak podejdziesz do nauki i czy potraktujesz ją poważnie ma duży wpływ na efekty, które**

**osiągasz, na Twoją wiedzę i umiejętności, które zamierzasz posiąść.**

1. **Zobacz wcześniej, jaki jest plan zajęć, zaplanuj co dzisiaj masz zrobić, co jest zadane.**
* wskazane jest prowadzenie terminarza, w którym możesz zapisać daty np. klasówek, oddawania prac,
* tworzenie planu dnia z wyprzedzeniem przyczynia się do efektywnej nauki, dając równocześnie szanse na zaplanowanie aktywności z nią nie związanej (czas dla siebie, relaks, przyjemności),
* ustal np. dzień wcześniej określony porządek materiałów do nauki z poszczególnych przedmiotów, wg planu lekcji,
* ustal priorytety, od czego zacząć. Jeśli jakieś treści sprawiają Ci trudność poszukaj kogoś, kto mógłby Ci je wyjaśnić, jeśli to się nie uda -skonsultuj się z nauczycielem na platformie lub innym komunikatorze.
1. **Przed nauką zjedz lekki posiłek.**

Burczenie w brzuchu skutecznie odwraca uwagę od tego, co jest do zrobienia.

1. **Zadbaj o właściwą koncentrację uwagi.**

**Staraj się nie skupiać na rzeczach mniej ważnych.**

* **wyłącz telefon, komunikatory i aplikacje społecznościowe,**
* wyłącz telewizor, radio.
1. **Miejsce pracy ma szczególne znaczenie!**

Powinno być dostosowane do Twoich potrzeb tak, aby stanowiło warunek efektywnej nauki:

* miejsce pracy powinno być jasne, dobrze oświetlone- najlepiej, jeśli światło pada z lewej strony stołu czy biurka,
* biurko i miejsce do siedzenia muszą być dopasowane do Twojego wzrostu,
* miejsce pracy powinno być uporządkowane, tzn. są na nim tylko niezbędne rzeczy (przybory szkolne, podręczniki) tak, by pozostałe rzeczy Cię nie rozpraszały. Niepotrzebne rzeczy sprzątnij z biurka,
* niezbędne przybory szkolne miej pod ręką. Jeśli przed rozpoczęciem pracy trzeba szukać zeszytów, książek itp. często pojawia się stres, zanim jeszcze weźmiesz się do nauki.
1. **Rób przerwy**.

Mózg ludzki potrzebuje odpoczynku, aby skutecznie przyjmować i integrować nowe informacje.

* po 45 minutach pracy zrób 10 minut przerwy (w tym czasie można coś zjeść lub napić się, skorzystać z toalety lub zrobić kilka prostych ćwiczeń fizycznych- np. przeciąganie, przysiady, podskoki),
* w tym czasie przewietrz pokój, w którym pracujesz.
1. **Ucz się systematycznie i regularnie.**

Przygotowania do sprawdzianów wiedzy lepiej rozpocząć tydzień wcześniej i poświęcać na nie po pół godziny dziennie, zamiast kilku godzin na raz. Systematyczne uczenie się wpływa na uniknięcie sytuacji, w której masz zbyt dużo materiału do zapamiętania.

**Na zakończenie:**

**Staraj się przestrzegać tych zasad, a przekonasz się,**

**że nauka może być efektywna, a nawet przyjemna!**

POWODZENIA