

JAK UCZYĆ SIĘ W DOMU?



Małgorzata Gürtler
Psycholog



USTAL PRIORYTETY

Zdecyduj co najważniejsze i od tego zacznij



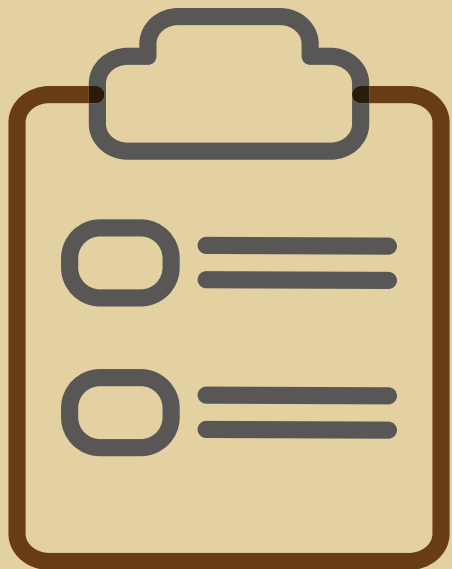
NIE ODWLEKAJ!

Czasem zabieranie się do zrobienia niektórych rzeczy zajmuje dokładnie tyle samo czasu co ich robienie .

STWÓRZ PLAN DZIAŁANIA

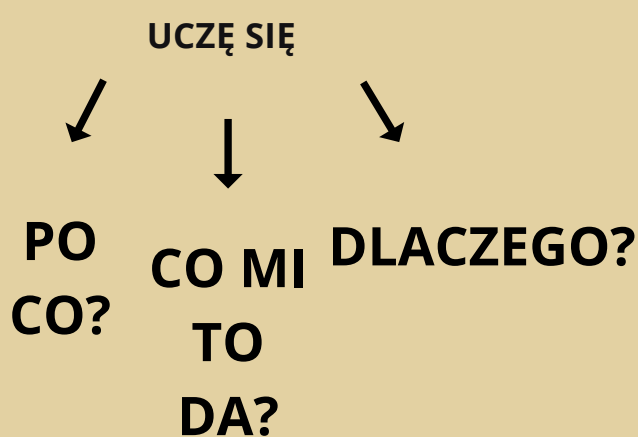
W szkole nie da się funkcjonować bez planu lekcji . Podobnie w domu mając przed sobą cały dzień, ważne jest by zacząć od dobrego planu. Można zaplanować działania według planu który obowiązuje w szkole. Gdy jakaś lekcja bądź zadanie sprawia Ci trudność warto zaplanować przerwy, podzielić materiał na części.

- Możesz stworzyć "check list " to pomoże uporządkować pracę.



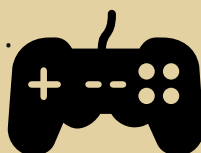
WYZNACZ CEL

Znajdź ważne powody do nauki



PRZYJEMNOCI NA KONIEC

Jeżeli będziesz zaczynać dzień od zabawy / grania/ oglądania telewizji czy czegoś co bardzo lubisz, trudniej będzie zmotywować się do pracy.



- Możesz przeplatać naukę przedmiotów trudnych z łatwymi.
- Podziel naukę na etapy.
- By utrwalić wiedzę powtarzaj , powtarzaj, powtarzaj ;-)
- Pamiętaj o robieniu przerw.
- Bądź konsekwentny i trzymaj się zaplanowanych czasowo przerw-zupełnie jak w szkole. Gdy dzwonki oznajmiające koniec przerwy są wyłączone większa odpowiedzialność spoczywa na Tobie samym-Pamiętasz? ;)

WARUNKI PRACY

Trzeba zadbać o:

- Czyste biurko na którym nie znajduje się nic poza niezbędnymi przedmiotami (piórnik, książka). Można skorzystać ze stołu w jadalni, czy z innego cichego, pomieszczenia.
- Wycisz wszelkie rozpraszacze-telewizor, muzykę, komputer . Wyloguj się z komunikatorów, wyłącz telefon.
- Zamknij drzwi do pokoju, powiedz rodzicom oraz rodzeństwu by teraz Ci nie przeszkadzali ponieważ będziesz się uczyć.
- Pamiętaj o zdrowych przekąskach i wodzie , które dodadzą siłę do dalszej pracy.

