

## **DRODZY UCZNIOWIE, OTO WSKAZÓWKI DO SAMODZIELNEJ NAUKI W DOMU:**

1. Przede wszystkim, należy zorganizować **dobre warunki** do nauki- w miarę posprzątaną pokój (tak, aby bałagan nie odwracał uwagi od nauki), dobre oświetlenie (najlepiej naturalne albo lampka po odpowiedniej stronie), przewietrzony pokój (świeże powietrze jest ważne, ponieważ dotlenia mózg i łatwiej się uczyć), to podstawowe kwestie, o które należy zadbać przed nauką.
2. Wyłącz lub **wycisz telefon** i odłóż go w takiej odległości, aby nie kusiło Cię zerkanie do niego w trakcie nauki. Powyłączaj Fb, Snapa, Insta i inne portale społecznościowe, które mogłyby niepotrzebnie odwracać Twoją uwagę.
3. Uczenie się w łóżku nie jest skuteczne, bo kojarzy się ono ze snaniem. Zdecydowanie wskazane jest **biurko lub stolik**, przy którym wygodnie usiądziecie – to tam powinno się zgromadzić potrzebne materiały, żeby nie tracić czasu na poszukiwania oraz zbędne chodzenie po pokoju.
4. Pamiętaj, że **biurko powinno być posprzątane**- trzymaj tam tylko te rzeczy, które akurat są Ci potrzebne do nauki.
5. Zorganizuj i **zaplanuj sobie czas nauki**- Rozpisz, czego chcesz się nauczyć i ile chcesz, żeby zajęło Ci to czasu. Jeżeli tego nie zrobisz, możliwe, że Twoja nauka będzie rozciągając się w nieskończoność.
6. Warto uczyć się blokami tak, by między nauką robić sobie **przerwy**, np. 45 min. matematyki, 45 min. polskiego, a między nimi zrobić sobie 10 minutową przerwę na przeczytanie gazety, sprawdzenie poczty, obejrzenie jakiegoś programu w telewizji, przeciągnięcie się i wstanie od biurka.
7. Podczas przerwy dobrze jest wywietrzyć pokój i przez jakiś czas **popatrzeć w dal**, np. na horyzont. Jest to ważne dla skupienia wzroku. Ucząc się cały czas skupiamy wzrok przed sobą w bardzo niewielkiej odległości. Aby mięśnie oka trochę odpoczęły należy swoje skupienie wzroku przenieść najdalej, jak się da.
8. Warto czytać i powtarzać treści, których się uczymy **na głos**. W ten sposób wykorzystujemy dwa kanały nauki- wzrokowy oraz słuchowy. Im więcej zmysłów będziemy używali do nauki, tym łatwiej i szybciej zapamiętamy to, co trzeba. Z naszych lekcji pamiętacie, jaki styl nauki jest Wam najbliższy- wykorzystajcie to.
9. **Muzyka**- sprawdź, czy Tobie muzyka w trakcie nauki pomaga, czy bardziej przeszkadza. Jeżeli przeszkadza, to wszystko powyłączaj tak, by mieć kompletną ciszę, jeżeli Ci odpowiada, to puść sobie coś spokojnego, najlepiej bez tekstu.
10. Należy się **dobrze wysypiać**. W zaśnięciu mogą Ci pomóc wieczorne spacerki, wietrzenie pokoju, relaksująca kąpiel, spokojna, relaksacyjna muzyka, można także spróbować poczytać książkę. Dobrym sposobem jest także wizualizacja, którą robiliśmy kiedyś na lekcji – możecie sobie odtworzyć to samo, by się zrelaksować i odstresować, ponieważ sen obniża poziom stresu, którego w naszych czasach nikomu nie brakuje.
11. Przy nauce nie należy przesadzać z mocną herbatą czy kawą. Lepsza będzie **woda** – niegazowana mineralna lub zwykła przegotowana. Można do niej dorzucić kawałek cytryny- witamina C zawsze jest przydatna.

a. **Woda pomaga w przemianach biochemicznych** w mózgu, które sprzyjają efektywnemu uczeniu się. Zdecydowanie nie wolno sięgać po środki pobudzające, bo działają na krótką metę.

b. Napoje **energetyczne są bardzo niezdrowe** i zupełnie Wam niepotrzebne.

12. Warto pamiętać o prostych **ćwiczeniach relaksacyjnych**: odprężających, rozluźniających, przede wszystkim oddechowych. Wdech zawsze bierzcie przez nos! Taki sposób oddychania pomaga usuwać z organizmu kortyzol, czyli hormon stresu. Oddychanie przez usta tylko wspomaga wydzielanie kortyzolu, ponieważ organizmowi kojarzy się to z zagrożeniem i adrenaliną. Wdech nosem, wydech jak chcesz, ale powoli ;)

### **DRODZY RODZICE- JAK MOTYWOWAĆ DZIECKO DO SAMODZIELNEJ NAUKI W DOMU?:**

1. Dziecko ma motywację do pracy i nauki, kiedy widzi w tym jakiś cel. Należy porozmawiać z dzieckiem i wytłumaczyć mu, dlaczego w tym momencie jego nauka jest ważna i po co ma się uczyć w domu.

2. Warto ustalić z dzieckiem plan i godziny nauki, tak, by miało poczucie, że uczy się podobnie jak w szkole. To pomoże nie wypaść dziecku z rytmu nauki.

3. Najlepiej, aby nauka przebiegała rano (tak, jak w szkole). Mózg jest wówczas świeższy i bardziej chłonny. Wieczorem dziecko jest zmęczone i niechętnie będzie pracowało.

4. Warto wynagradzać dziecko po wykonanej pracy (ale nie pieniędzmi, czy słodyczami). Umówcie się, że jak dziecko dzisiaj zakończy całą naukę, to razem, np. upieczecie ciasto, zrobicie slime'a, ułożycie puzzle, pogracie w grę planszową (najlepiej to, co lubicie razem robić).

5. Wyłączmy tablety i komputery. Dzieci w wieku do 3 lat nie powinny w ogóle korzystać z takich urządzeń. Dzieci w wieku 3-7 nie powinny grać dłużej niż 30 minut jednorazowo. Dzieci w wieku 7-12 nie powinny przekraczać 60 min, a młodzież od 14 r.ż. nie powinna przekraczać 90 minut korzystania z mediów. Duża ilość czasu przed komputerem i tabletem niekorzystnie wpływa na rozwój mózgu. Warto skorzystać z innych, nietechnologicznych alternatyw.

6. Pamiętajmy również, że dzieci są szczęśliwe, że mogą spędzić więcej czasu z rodzicami. Wykorzystajmy to! Okażmy dzieciom w tych chwilach mnóstwo miłości i ciepła, bo one, nawet jeżeli Wam tego nie mówią, to bardzo Was potrzebują :).

**Agnieszka Juszczyńska - pedagog**  
**Kamila Krzyszczak - psycholog**