

PLANOWANIE NAUKI W DOMU

Chociaż szkoły są zamknięte z powodu epidemii koronawirusa, to obecna sytuacja nie zwalnia z nauki. Czy nauka w domu może być efektywna? Oczywiście, że tak! Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci zorganizować naukę.

1. Dobry plan to podstawa

Chaotyczne przeglądanie notatek nie jest dobrym sposobem na naukę. Dlatego warto sobie zaplanować i zapisać harmonogram nauki. W planie dobrze jest uwzględnić także czas przeznaczony na odpoczynek. Staraj się być konsekwentny i trzymaj się swojego harmonogramu. Wiem, że to będzie trudne, bo kiedy trzeba się wziąć do nauki, to nawet generalne porządki wydają się bardziej atrakcyjne.

2. Idealne miejsce do nauki

Wybór odpowiedniego miejsca do nauki to podstawa. Idealnie by było, gdybyś miał jedno stałe miejsce do tego przeznaczone. Wtedy Twój umysł automatycznie się przestawia na tryb nauki, kiedy tylko tam siadasz. Pomieszczenie służące do nauki powinno być dobrze przewietrzone, uporządkowane (bałagan rozprasza), a jego temperatura powinna wynosić około 20°C. Ważne jest, aby było Ci wygodnie (ale nie za wygodnie, nie chcesz przecież usnąć) i żeby miejsce to było dobrze oświetlone. Zanim zaczniesz naukę, przygotuj sobie coś do picia oraz jakąś przekąskę. Dzięki temu nie będziesz się co chwilę rozpraszać biegając do kuchni.

3. Cisza sprzyja koncentracji

Ważne jest, aby przed nauką oczyścić umysł, wyciszyć się i zadbać o spokój. Dobrze przed nauką porządnie przewietrzyć pokój ☺ Przede wszystkim wylogujcie się z Facebooka i innych serwisów społecznościowych. Nic nie rozprasza skuteczniej niż nerwowe sprawdzanie aktualnych wiadomości na temat koronawirusa. Jeśli musisz znaleźć jakieś materiały w sieci, najlepiej zrób to wcześniej i wydrukuj je, bo wiem jak się kończy nauka przy użyciu komputera – najczęściej na oglądaniu śmiesznych filmików z kotami na YouTube. Zapewne dla odstresowania.

4. Czas na przerwę

Według naukowców naprawdę efektywnie uczymy się tylko przez 45 minut. Po tym czasie spada koncentracja oraz zdolność zapamiętywania. Dlatego ważne jest żeby zrobić sobie wtedy 5-10 minut przerwy. W tym czasie dobrze jest popatrzeć sobie przez okno, co wpływa korzystnie na zmęczone oczy i uspokaja. Możesz zrobić parę przysiadów, żeby rozruszać zdrętwiałe mięśnie lub zjeść kawałek czekolady.

5. Powtórki

Naukę każdego dnia warto rozpocząć od krótkiej powtórki tego, co nauczyłeś się ostatnio. W ten sposób utrwalisz przyswojoną wiedzę. Jest to także doskonała rozgrzewka dla umysłu, przygotowująca go do większego wysiłku jakim jest nauka.

6. Nagroda za wytrwałość

Łatwiej jest wykonywać jakieś zadanie, kiedy widzimy przed sobą cel. Za każdym razem, gdy uda Ci się zrealizować zaplanowaną na dany dzień partię materiału, zrób sobie jakąś przyjemność. Może to być obejrzenie ciekawego filmu lub cokolwiek co sprawia, że się odprężysz. Pamiętaj, że relaks jest nie mniej ważny niż nauka.

7. Ucz się dla siebie

Pamiętaj, że uczysz się dla siebie, a nie po to, by zadowolić innych. Uczysz się dla własnej satysfakcji i dla swojej przyszłości.

Kamila Majcherczyk - Psycholog PPPP

