

**UCZNIU!
PA
MIĘ
TAJ**

PRACUJ TECHNIKĄ POMODORO

Przykład:

20 minut pracuję z e-materiałami

5 minut przerwy

20 minut pracuję z zadaniami

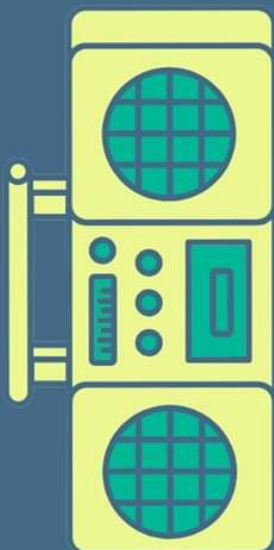
15 minut w-f

20 minut pracuję z e-materiałami

czas na zabawę

TANDEM
WARSZTATY PEDAGOGICZNE
PROFILAKTYKA UZALEŻNIEN

PRZYJEMNOŚCI PO LEKCJACH

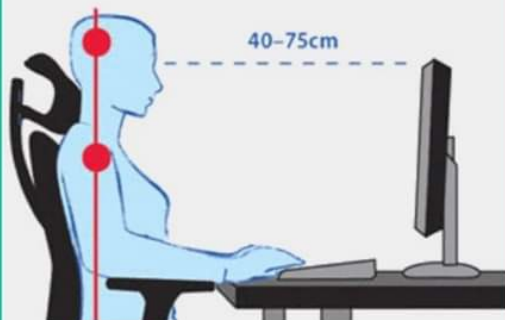


**USTAL
PLAN DNIA**



**UCZ SIĘ
RANO I
POPOŁUDNIU**

**WEEKEND
FREE**



**GDY NAUKA
JEST ON-LINE**

**AKTYWNOŚĆ
NA PORTALACH
OFF-LINE**

**NAUCZYCIELE PRACUJĄ Z TOBĄ!!!
ZGŁASZAJ PROBLEMY, PROŚ O POMOC**

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO SYSTEMATYCZNEJ NAUKI POZA SZKOŁĄ?



KROK 1: PORANNA RUTYNA

Sposób w jaki rozpoczynamy poranek determinuje resztę dni. Kiedy nie musimy opuszczać mieszkania łatwo ulec pokusie spędzenia całego dnia w piżamie leżąc w łóżku lub na kanapie. Z dużym prawdopodobieństwem skończymy taki dzień myśląc "nic nie zrobiłem".

Bardzo ważne jest utrzymanie stałego rytmu dnia.

Wstawanie o ustalonej porze, zjedanie wartościowego śniadania, orzeźwiający prysznic, korzystnie wpływają na naszą gotowość do działania.

Osoby znane z wysokiej produktywności zwykle mają swój szczególny sposób na rozpoczęcie dnia. Ich poranna rutyna często obejmuje takie działania jak: ćwiczenia fizyczne, czytanie, a także wyznaczanie celów czy prowadzenie dziennika.

KROK 2: MIEJSCE DO NAUKI

Wyznaczenie i zorganizowanie odpowiedniego miejsca do nauki to kolejny krok do sukcesu.

Prawdopodobnie każdy z nas ma swoje ulubione miejsce w domu. Sprawmy by stało się ono odpowiednim miejscem do pracy.

Nauczanie na odległość daje niepowtarzalną możliwość zdobywania wiedzy w najbardziej komfortowej i inspirującej dla nas przestrzeni.

Trudno skoncentrować się kiedy otoczenie jest chaotyczne. Warto więc zadbać o to, by stanowisko do nauki było czyste i dobrze zorganizowane.

Pod ręką powinny znajdować się potrzebne materiały, a także woda do picia.

Nie bez znaczenia jest odpowiednie oświetlenie i wygodne miejsce do siedzenia.

Nauka z wykorzystaniem narzędzi audiowizualnych wymaga również dostępu do odpowiednich urządzeń jak komputer, laptop, tablet lub smartfon oraz stałego łącza internetowego.

Warto wcześniej uprzedzić pozostałych domowników, że w określonych porach potrzebujemy ciszy i spokoju niezbędnego by skupić się na pracy.



KROK 3: WSPARCIE

Jednym z powodów niskiej motywacji do nauki może być brak możliwości dzielenia się wiedzą z innymi i nauka w samotności. Warto poszukać partnera lub grupy osób, z którymi będziemy mogli pozostawać w stałym kontakcie (np. przez Messenger/telefon/Skype) i wspólnie sprawdzać postępy w nauce. Rozmowy o tym co było ważne, ciekawe, wzajemne zadawanie pytań może zwiększyć chęć dalszego pogłębiania wiedzy.

Brak spotkań na szkolnych korytarzach warto zastąpić kontaktem telefonicznym lub on-line.

Do dyspozycji pozostają również nauczyciele, wychowawcy, pedagog i szkolny psycholog.

KROK 4: NAGRODA

Znacznie łatwiej zmotywować się do działania kiedy na horyzoncie widać czekającą nagrodę. Szczególnie kiedy realizujemy długotrwałe cele jak np. przygotowanie do egzaminów dojrzałości czy ukończenie klasy. To duże wyzwanie, które wymaga zainwestowania wiele czasu i energii.

Pomocne jest dzielenie materiału na mniejsze partie i wspieranie się systemem nagród. Kiedy zrealizujemy główny cel możemy pozwolić sobie na coś ekstra.

Nagrodą może być cokolwiek sprawiającego nam przyjemność - kolejny odcinek serialu, nowa książka czy płyta, zabawa ze zwierzakiem czy spacer po lesie.



JAK WZMOCNIĆ PAMIĘĆ?



W STRESIE TRUDNO JEST SOBIE COŚ PRZYPOMIEĆ

CZYTAJĄ KSIĄŻKI
WZROKOWCY ROBIĄ NOTATKI

BOGATA DIETA



- WARZYWA
- OWOCE
- ORZECHY
- WODA WZMACNIA MÓZG

PAMIĘĆ ĆWICZY SIĘ TAK, JAK CIAŁO



ZAPISUJ NA MARGINESIE SŁOWA KLUCZE



1 WYOBRAŹ SOBIE INFORMACJĘ



NAJTAŃWIEJ: SKOJARZ Z CZYMŚ

RYSUJ!



"TO MI SIĘ NIE PRZYDA"



Kasia Krogulec | Notatki Wizualne

ABSURDALNOŚĆ
POCZUCIE HUMORU

3 NADAJ AKCJĘ

ZAAANGAŻUJ ZMYŚLY

2



PRZY DEPRESJI WYSTĘPUJĄ PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ



ŚWIEŻE POWIETRZE



POZYTYWNE EMOCJE UŁATWIĄJĄ ZAPAMIĘTYWANIE



BLOKUJE ZAPAMIĘTYWANIE

