**JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?**

*Kilka porad dla uczniów.*

**STAŁA GODZINA WSTAWANIA**

Postaraj się wstawać codziennie o określonej godzinie.

Nie kładź się zbyt późno spać.

**AKTYWNY PORANEK**

Po przebudzeniu zrób jakąś czynność, która od razu daje efekt np. pościel łóżko.

Zacznij się uczyć już rano. Mózg najlepiej pracuje w godzinach porannych.

Postaraj się przed nauką nie korzystać bez potrzeby z komputera, telefonu itp.

**USTAL STAŁE GODZINY NAUKI**

Ucz się codziennie (poza weekendami) o stałych godzinach np. 9-13

**PRZYGOTUJ MIEJSCE DO NAUKI**

Uporządkuj biurko. Zostaw tylko potrzebne przybory, zeszyty i książki.

Wyłącz na czas nauki zbędne powiadomienia w komputerze/laptopie i telefonie.

**ZORGANIZUJ SWOJĄ NAUKĘ**

Zrób listę zadań do wykonania na dany dzień, tydzień.

Zacznij od trudniejszych zadań, później wykonuj proste, mechaniczne. Najmniej lubiane zadania zrób na początku.

Stosuj uczenie naprzemienne z różnych przedmiotów i różnych form pracy np. ustne, pisemne.

Duże partie materiału rozłóż na części.

Rób notatki wykorzystując różne metody.

Korzystaj z technologii.np obejrzyj film, spektakl lub wykład.

Stosuj przerwy. Na początku uczenia się krótsze, później dłuższe. Im trudniejszy materiał, tym więcej przerw.

Opowiedz domownikom, czego się nauczyłeś.

Rób powtórki opracowanego materiału.

**WSPARCIE**

To prawda jest trudniej niż zwykle! Pamiętaj jednak, że w razie potrzeby możesz liczyć na pomoc nauczycieli i kolegów wykorzystując e-mail, Messenger, sms.