

## ZDALNE NAUCZANIE

**Skupienie się na regularnej nauce w domu, gdy zajęcia przeniosły się do sieci, wcale nie jest łatwym zadaniem. Mamy jednak dla Ciebie kilka porad, dzięki którym poradzenie sobie z nauką kolejnych przedmiotów – będzie nieco łatwiejsze.**



### **1. Przygotuj się tak, jakbyś miał wyjść z domu**

Na początek jedno z trudniejszych zadań: to, że nauka odbywa się zdalnie, z reguły nie oznacza, że można wylegiwać się w łóżku do późna. Wstań raczej wcześniej i wykonuj wszystkie te czynności, które zawsze robisz przed wyjściem – prysznic, ubieranie, śniadanie. Dzięki temu nie wypadniesz z rutyny, a i odpowiednie przygotowanie sprawi, że podejdziesz do czekających cię zadań "na serio".

### **2. Pozbądź się rozpraszaczy**

Wyłącz telewizor. Z telefonem pewnie nie będzie już tak łatwo. Koniecznie zamknij portale społecznościowe otwarte w kolejnych kartach przeglądarki internetowej. I nie przeglądaj kolejnych poradników z serii "100 filmów/seriali/książek, które musisz obejrzeć/przeczytać", chociaż wiemy, że kusi. Polecamy też posprzątanie pokoju, w którym masz zamiar to robić – bałagan rozprasza, a w czystych miejscach nauka jest po prostu przyjemniejsza.

### **3. Ustal plan dnia**

Odpowiednio opracowany harmonogram dnia to już połowa sukcesu. Zaplanuj, co, o której i przez ile czasu będziesz robił. Obowiązkowe zajęcia e-learningowe ze szkoły albo uczelni? Zadania domowe? Podziel dzień tak, by znaleźć czas nie tylko na naukę, ale też na odpowiednie przerwy. Jeśli będziesz działał wedle rozpisanego planu dnia, powrót do szkoły czy na uczelnię będzie łatwiejszy. PS. Polecamy jednak, by rozpiska nie wyglądała tak: film, serial, książka, 15 minut na naukę, ćwiczenia, film, serial, książka, prysznic, sen ;-)

### **4. Czasami trzeba się zmusić**

Wiemy, że siedząc w domu i mając wokół siebie tyle pokus, zebranie się do nauki wcale nie jest łatwe. Czasami po prostu musisz... się zmusić. Może warto zastosować system gratyfikacji i np. zagrać na PlayStation albo zjeść coś słodkiego dopiero w ramach nagrody?

### **5. Najtrudniejsze zadania na początek**

W myśl teorii, że kiedy jesteś wyspany, to organizm pracuje najlepiej, w planie dnia najtrudniejsze zadania ustaw sobie na początku. Łatwiej będzie uczyć się od tego, na co najbardziej nie mamy ochoty, wiedząc, że czekające nas za chwilę zagadnienia są o wiele łatwiejsze i przyjemniejsze.

### **6. Nie katuj się jednym przedmiotem przez cały dzień**

Jeżeli tylko masz taką możliwość, nie poświęcaj całego dnia na przyswojenie jak największej części materiału z jednego przedmiotu. Po pewnym czasie uczenia się o tym samym,

wszystko ci się pomiesza, a nowe treści nie będą wchodziły do głowy. Dlatego tak ważne jest, by w miarę możliwości skupiać się na mniejszej ilości materiału, ale za to z kilku różnych przedmiotów.

### **7. Najpierw teoria, potem praktyka**

Masz zrobić ćwiczenia, więc od razu się za nie zabierasz? Odradzamy. Powinno pójść łatwiej (a może i szybciej), jeśli najpierw poświęcisz chociaż chwilę na przypomnienie sobie teorii.

### **8. Przygotuj „wałówkę”**

Warto pamiętać, że podczas nauki organizm zużywa bardzo dużo energii i kalorii potrzebuje równie mocno, co tlenu. Kiedy umysł pracuje na zwiększonych obrotach, należy dostarczać mu odpowiednich płynów i posiłków. W miarę możliwości najlepiej ustaw je obok swojego stanowiska do nauki, dzięki czemu nie będziesz musiał co chwilę wychodzić do kuchni. Podobno każdy pretekst do przerwy jest dobry, ale nie należy przesadzać w żadną ze stron.

### **9. Zadbaj o odpowiednie oprogramowanie**

Odpowiednie oprogramowanie może okazać się niezbędne podczas nauki zdalnej.

### **10. Zrób sobie przerwę!**

Dochodzimy do najprzyjemniejszego punktu programu, czyli odpoczynku! Oczywiście trzeba pamiętać, by nauka była przeplatana przerwami, a nie przerwy – nauką. Umysł także potrzebuje odpoczynku!

Źródło: <https://www.redbull.com/pl-pl/poradnik-skuteczne-zdalne-nauczanie-e-learning-w-domu>