

## JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W PRACY ZDALNEJ

Na początek odpowiedz sobie na pytanie: dlaczego się uczysz i czego chcesz się nauczyć... Motywacja do nauki, wysiłku umysłowego jest znacznie większa jeżeli uświadomisz sobie, w czym jesteś dobry. Znacznie łatwiej nauczysz się przedmiotów, które lubisz - więc staraj się polubić ich jak najwięcej. Obecny system nauczania wymaga od ciebie dużej samodzielności, uwagi i systematyczności, ponieważ pracujesz sam. Może czujesz lęk, niepokój, ale nie martw się, spełnij tylko te warunki:

- ważne abyś miał jedno stałe miejsce, w którym będziesz się uczył;
- kiedy już masz przygotowane miejsce i zebrane materiały potrzebne do nauki, sporządź plan pracy /bardzo ważne jest, byś nauczył się planować swoją pracę i nie odkładał jej na później/;
- przejrzyj materiał i podziel go na części /łatwiej wypracować nawyk systematyczności, jeśli mamy uczyć się mniejszych partii materiału/;
- po opanowaniu małej partii materiału, przejdź do następnej, powtarzając wcześniej wyuczoną – takie postępowanie sprzyja koncentracji uwagi, bez której nie będziesz mógł się uczyć efektywnie;
- kiedy jest ci coraz trudniej koncentrować się, to wyznacz sobie np. koniec następnej strony i dopiero po jej opanowaniu zrób sobie przerwę;
- dobrze jest zacząć uczenie się od rzeczy najtrudniejszych, ponieważ daje to dużą satysfakcję.

### UNIKAJ:

- bałaganu w miejscu pracy ponieważ tworzy to "szum informacyjny", nadmiar bodźców, które nie pomagają w koncentracji uwagi;
- - głośnej, hałaśliwej muzyki, piosenek z tekstem, one pozornie sprzyjają uczeniu się; dopuszczalna jest muzyka "cicha" i nie absorbująca;
- uczenia się w łóżku, które służy do spania i wywołuje takie skojarzenia, to nie sprzyja trwałemu zapamiętywaniu /mózg jest w stanie półczuwania/;
- jedzenia w trakcie uczenia się, to zły nawyk, bowiem nie sprzyja koncentracji, lepiej pić wodę niegazowaną;
- nocnego uczenia się – następnego dnia nie będziesz w stanie pracować;

- sięgania po używki, ich destruktywne działanie na korę mózgową wywołuje poważne efekty uboczne, które prowadzą do zakłóceń pamięci;

#### PAMIĘTAJ:

- najlepiej zapamiętujemy to co jest na początku i na końcu; najłbiej "środek" dlatego należy dzielić materiał na części;
- w trakcie uczenia się szukaj związków logicznych;
- stosuj wyróżniki /podkreślenia, kolory itp./;
- często powtarzaj, szczególnie gdy przechodzisz do następnej partii materiału, angażując przy tym różne zmysły: wzroku, słuchu, ruchu, karteczki z hasłami;
- trwale zapamiętujemy treści, którym towarzyszą zainteresowanie, emocje, doświadczenie, przykłady;
- odwołuj się do skojarzeń nawet tych absurdalnych, szczególnie przy trudnych partiach materiału;
- różnorodne ćwiczenia umysłu zwiększają efekt uczenia się.