

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO SYSTEMATYCZNEJ NAUKI POZA SZKOŁĄ?

1. PORANNA RUTYNA



Sposób w jaki rozpoczynamy dzień determinuje cały jego przebieg. Bardzo ważne jest utrzymanie stałego **rytmu dnia**.

Wstawanie o ustalonej porze, zjedzenie **wartościowego śniadania, orzeźwiający prysznic, gimnastyka,** wyznaczenie sobie celów na resztę dnia, korzystnie wpływają na naszą gotowość do działania.



2. MIEJSCE PRACY

Nauka na odległość daje niepowtarzalną możliwość pracy w najbardziej komfortowej i inspirującej dla nas przestrzeni. Prawdopodobnie każdy z nas ma swoje **ulubione miejsce w domu**. Sprawmy by stało się ono odpowiednim miejscem do pracy.

Warto zadbać o to by stanowisko do nauki było **czyste i dobrze zorganizowane**. Pod ręką powinny znajdować się **potrzebne materiały, przybory** a także **woda czy owoce** aby co chwilę nie odrywać się niepotrzebnie od pracy.

Ważne jest odpowiednie **oświetlenie i wygodne miejsce do siedzenia**.



3. WSPARCIE DOMOWNIKÓW, KONTAKT Z RÓWIEŚNIKAMI



W czasie, kiedy dzieci nie mogą wyjść z domu, żeby spotkać się z kolegami, dobrą motywacją do sprawnego poradzenia sobie z zaplanowaną na dany dzień nauką, jest perspektywa „spotkania” się z rówieśnikami po zakończeniu nauki na mediach społecznościowych czy pogrania online w grę komputerową.

Trzeba pamiętać, że kontakty z rówieśnikami są ważną potrzebą rozwojową dzieci. Warto również poszukać partnera lub grupy osób z którymi uczeń może pozostawać w stałym kontakcie (Messenger/Skype) i wspólnie sprawdzać postępy w nauce. Rodzice powinni także dawać dzieciom do zrozumienia, że nauka jest ważna, interesować się tym, co robią. Jeżeli mamy taką możliwość można wspólnie z dzieckiem obejrzeć zaproponowany przez nauczyciela film czy wybrać się na wirtualną wycieczkę np. do muzeum gdy z historii jest omawiany dany temat.



Warto wspólnie w gronie wszystkich domowników ustalić pory nauki kiedy uczeń będzie potrzebował ciszy i spokoju niezbędnego by skupić się na pracy. Godziny przedpołudniowe, zwłaszcza między 9 a 12 sprzyjają przyswajaniu wiedzy przez pamięć krótkotrwałą. W związku z tym zaleca się wprowadzanie w tym czasie nowych wiadomości, zapoznawanie się z nimi, a w godzinach popołudniowo-wieczornych powtarzanie.

Godziny popołudniowe, szczególnie między 16 a 19 ułatwiają zapisywanie informacji w pamięci długotrwałej.



4. PODZIAŁ PRACY, PRZERWY I NAGRODY



Poradzenie sobie z całym materiałem zaplanowanym na dany dzień będzie dużo łatwiejsze gdy podzielimy go sami czy z pomocą rodziców na mniejsze partie i ustalimy system nagród za zainwestowany czas i energię. Nagrodą może być cokolwiek sprawiającego nam przyjemność jak kolejny odcinek serialu czy nowa książka. Pamiętajmy o przerwach, szczególnie przy pracy przed ekranem, w trakcie których powinniśmy poruszać się, zaczerpnąć świeżego powietrza czy posłuchać muzyki lub porozmawiać ze znajomymi przez telefon.