

UCZYMY SIĘ W DOMU SAMODZIELNIE..... ALE JAK?

Przede wszystkim podkreślmy jedną ważną rzecz:

SYTUACJA, W KTÓREJ SIĘ ZNALEŻLIŚMY JEST DLA NAS WSZYSTKICH SYTUACJĄ NOWĄ, NIESPODZIEWANĄ, KŁOPOTLIWĄ.

Większość przymusowych zmian w naszym życiu niesie za sobą lęk, opór, początkowy chaos, niepewność. I jest to zupełnie normalne i naturalne!

Co możemy zrobić w tej nowej sytuacji?

Przede wszystkim przyjmijmy, że tak właśnie jest i my nie mamy na to wpływu, więc nasz opór tylko i wyłącznie pozbawi nas energii i motywacji do poszukiwania rozwiązań.

Pomyślmy, że wszyscy czujemy to samo, dzieci, nauczyciele, rodzice więc próbujmy współpracować, pomagać sobie nawzajem, nastawmy się życzliwie jedni do drugich ☺

WSPÓŁPRACUJMY, NIE RYWALIZUJMY !!!!!

Jedną z rzeczy, które mogą ułatwić uczniom samodzielną naukę w domu jest dobra organizacja ☺, dlatego poniżej kilka wskazówek, które mogą pomóc:

1. **POSRZĄTAJCIE SWÓJ POKÓJ** – wiem, to nudne i komu się chce? Ale wiem też, że dacie radę, a może ktoś Wam pomoże? To ważny punkt, bo:

CHAOS NA BIURKU I W POKOJU, W KTÓRYM SIĘ UCZYSZ JEST NAJGORSZYM ROZPRASZACZEM!!

2. **WYŚPIJCIE SIĘ** – to nie znaczy, że proponuję Wam, abyście wstawali w południe... nie, nie, nie o to chodzi. Kładźcie się spać na tyle wcześnie, żebyście wstając o 8:00/9:00 byli wyspani. Pamiętajcie:

ŚPIĄCY UMYSŁ TO GŁUPI UMYSŁ!

3. **ZACZNIJCIE SZYBKO** – jeszcze przed śniadaniem, poświęć 10 -15min np. na sprawdzenie Librusa, albo na zrobienie planu dnia.

SZYBKO ZACZNIECIE – ŁATWIEJ BĘDZIE O MOTYWACJĘ!☺

4. **PRZYJEMNOŚCI NA KONIEC** – najpierw zróbcie, to co przysparza Wam najwięcej kłopotów, czego najbardziej nie lubicie. Na koniec, to co dla Was jest bardziej przyjemne i łatwiejsze.

ZŁOTA ZASADA: NAJPIERW OBOWIĄZKI PÓŹNIEJ PRZYJEMNOŚCI! 😊

5. **ZRÓBCIE PLAN RZECZY DO ZROBIENIA NA DZISIAJ** – 1. Wykorzystajcie do tego Wasz plan lekcji, 2. Dłuższe zadania (np. napisanie opowiadania, albo więcej zadań z matematyki) podzielcie na kilka etapów, 3. Odhaczajcie każde wykonane punkty z planu – gwarantuję, że to ogromna satysfakcja 😊

DOBRY PLAN RZECZY DO ZROBIENIA – MNIEJ CHAOSU! 😊

PRZYKŁAD:

RZECZY DO ZROBIENIA NA DZISIAJ	
<input type="checkbox"/>	MATEMATYKA – 3 ZADANIA
<input type="checkbox"/>	JĘZYK POLSKI – PLAN OPOWIADANIA
<input type="checkbox"/>	HISTORIA – ZADANIE
<input type="checkbox"/>	MATEMATYKA – 3 ZADANIA
<input type="checkbox"/>	PLASTYKA - RYSUNEK
<input type="checkbox"/>	ITP.

6. **ZRÓBCIE PLAN TYGODNIA** – ten jest bardziej ogólny niż plan dnia. 1. Określcie godziny, w których będziecie się uczyć, 2. Ustalcie przerwę na obiad, 3. Zaplanujcie w nim też kontakty z rówieśnikami, czas na hobby, na grę na komputerze i rzecz oczywista na pomoc rodzicom w domu, itp. 😊😊

DOBRY PLAN TYGODNIOWY – POŁOWA SUKCESU! 😊

7. **ZASTOSUJCIE TECHNIKĘ POMODORO** – a co to takiego? To bardzo prosta, sprawdzona metoda, która ułatwia skoncentrować się na zadaniu. Na czym polega?
- WYBIERZ ZADANIE DO WYKONANIA

- USTAW CZASOMIERZ NA 20 min (może być w telefonie, ale tylko wtedy, gdy masz silną wolę i nie dasz się skusić, żeby tylko na chwilkę zobaczyć co tam słyhać na fb 😊) (ten czas ustalcie sami, tak żeby Wam najbardziej odpowiadał) – TO JEST POMODORO;
- PRACUJ CAŁE POMODORO, NIE PRZERYWAJ SOBIE I NIE POZWÓL, ABY KTOŚ INNY CI PRZESZKADZAŁ;
- ZRÓB 5 – 10 MINUTOWĄ PRZERWĘ – PAMIĘTAJ NIE MOŻESZ JEJ OMINAĆ, JEST KONIECZNA – w tym czasie wstań, otwórz okno, porozciągaj się, napij się wody, albo coś przegryź;
- PO 4 POMODORO ZRÓB SOBIE DŁUŻSZĄ PÓŁGODZINNĄ PRZERWĘ.
- I TO CAŁY SEKRET – PROSTE PRAWDA?

**WYZWANIE: CIEKAWE CZY KTOŚ Z WAS ODKRYJE DLACZEGO
TECHNIKA NAZYWA SIĘ POMODORO? 😊**