

10 rad na naukę zdalną.

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. Polecam 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, 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 będzie łatwiejszy.

Zadbaj jednak, by plan nie wyglądał tak: film, serial, książka, 15 minut na naukę, ćwiczenia, film, serial, książka, prysznic, sen ;-)

4. Czasami trzeba się zmusić

Wiem, 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? Odradzam. Powinno pójść łatwiej (a może i szybciej), jeśli najpierw poświęcisz chociaż chwilę na przypomnienie sobie teorii.

8. Przygotuj jedzenie

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. Najważniejsza kwestia, to opanowanie takich programów jak Webex czy Microsoft Teams, dzięki czemu wirtualne spotkania w większych grupach przestaną stanowić problem.

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, dlatego warto pamiętać, by poćwiczyć albo spędzić czas na świeżym powietrzu.

Poniżej załączam link do filmu „Jak ogarnąć naukę w domu”?
<https://www.youtube.com/watch?v=STYY0nUp7C8>