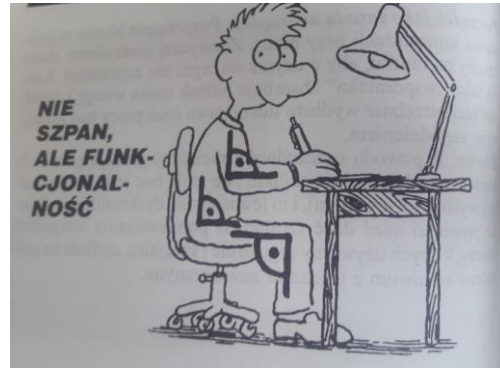


MOJE MIEJSCE NAUKI

Miejsce pracy ma szczególne znaczenie. Jest istotnym warunkiem efektywnej pracy.

Zadbaj byś się dobrze w nim czuć.



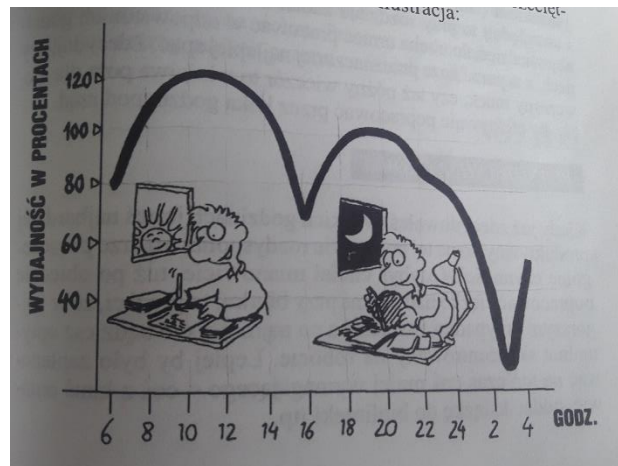
1. Miejsce, gdzie jest cicho i spokojnie np. własny pokój. Nawet, gdy osoba ucząca się twierdzi, że np. muzyka, telewizor, rozmowy w tle jej nie przeszkadzają, bo już się do tego przyzwyczaiła, to i tak cisza jest zdecydowanie lepsza!
2. Wywietrzenie pomieszczenia przed nauką.
3. Odpowiednia temperatura, najlepiej 18-19 stopni Celsjusza. Ciepło usypia!
4. Właściwe oświetlenie - światło powinno padać z lewej strony (u dziecka leworęcznego – z prawej).
5. Biurko i miejsce do siedzenia muszą być dopasowane do wzrostu.
6. Miejsce pracy powinno być uporządkowane. Jeśli przed rozpoczęciem pracy trzeba długo szukać zeszytów, powstaje u dziecka stres, jeszcze zanim wzięło się do lekcji.
7. Niezbędne przybory szkolne (ołówki, słowniki, kalkulator) powinny zawsze być pod ręką.
8. Zabawki, gadżety czy podręczniki, których dziecko nie potrzebuje przy odrabianiu lekcji, powinny być sprzątnięte z biurka - pole widzenia "wyczyszczone".
9. Telefon, tablet czy komputer, jeśli nie jest używany akurat do nauki, powinien być poza zasięgiem ręki i wzroku. Gdy nauka odbywa się z użyciem komputera/tabletu najlepiej wyłączyć wszystkie aplikacje i pozamykać niepotrzebne strony.
10. Duży kosz na śmieci, żeby nie trzeba było ciągle wstawiać.

ROZSĄDNY PODZIAŁ ZAJĘĆ W CIĄGU DNIA

1. Ucz się o właściwej porze.

Przeciętny człowiek osiąga absolutne maksimum swoich możliwości rano między 9.00 a 11.00. Wczesnym popołudniem następuje spadek. Potem nasz możliwości rosną, by osiągnąć drugie dzienne maksimum ok. godz. 17.00.

Najtrudniejsze zadania wykonuj w okresie największej sprawności!



- Rób przerwy podczas nauki**, ale niezbyt długie (5-10 minut). Napij się czegoś, posłuchaj muzyki, zrób parę ćwiczeń gimnastycznych.
- Zmieniaj rodzaj zajęcia**, przechodząc np. od czytania do pisania, uczenia się na przemian przedmiotów łatwiejszych i trudniejszych. Zbyt długie koncentrowanie się na jednym temacie prowadzi do znużenia.
- Ruszaj się**. Uprawiaj sport, turystykę, pomagaj w pracach domowych itp.
- Przeznacz choć krótką chwilę na swoje hobby** np. sport, malowanie, taniec, majsterkowanie, najlepiej po nauce. Ta metoda daje bardzo dobre rezultaty!
- Godzinę, najmniej pół godziny przed snem "główka nie pracuje"**. Inaczej będziesz gorzej spał i gorzej pracował następnego dnia.
- Zadbaj o swój sen.**
 - Ludzie młodzi - w wieku 10-15 lat - potrzebują ok. 10 godzin snu.
 - Najkorzystniej jest zasypiać ok. godz. 20.30/21.00, najpóźniej o 22.00.
 - Ważne jest także, by chodzić spać i wstawać o jednej i tej samej porze. Dzięki temu o wiele szybciej i łatwiej będziesz zasypiał i niemal automatycznie będziesz się budził o określonej godzinie.
 - Wywietrz pokój przed snem. Tlen jest potrzebny do regeneracji organizmu.
 - Zasypiaj w ciemności.
 - Zasypiaj w ciszy. Wyłącz wszystkie odbiorniki np. radio, telewizor, komputer. Telefon komórkowy wynieś z pokoju, a zainwestuj w budzik!
- Jedz regularne i zdrowe posiłki.**

POWTÓRKA Z BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

To wszystko już wiecie, ale nie zaszkodzi powtórzyć raz jeszcze.

1. **Chroń swoją prywatność!**

Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy. Zadbaj o swój wizerunek. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

2. **Mów, jeśli coś jest nie tak!**

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer 116 111.

3. **Nie ufaj osobom poznanym w Sieci!**

Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

4. **Szanuj innych w sieci!**

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.



5. **Korzystaj z umiarem z Internetu!**

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu, pogorszyć kontakty ze znajomymi oraz spowodować zaniedbywanie nauki.



6. **Zainstaluj na komputerze program antywirusowy.**
Dbaj o to, aby był to program zawsze aktualny.
7. **Stosuj trudne do odgadnięcia hasła.**
8. **Nie otwieraj plików nieznanego typu,**
czytaj uważnie pojawiające się na ekranie komunikaty, nie reaguj na te, które zalecają otwarcie jakiegoś pliku od nieznanego dostawcy. Zawsze zwracaj uwagę, w co klikasz, bo przypadkiem możesz ściągnąć wirusa z plikiem muzycznym czy filmem..



OBUDŹ W SOBIE POTĘGĘ MOTYWACJI!

Wypracuj w sobie skuteczną motywację do nauki. Im bardziej wzmocnisz motywację, tym pilniej będziesz się uczyć. Dysponujesz większą ilością energii niż ci się wydaje. A jeśli twoje osiągnięcia nie są proporcjonalne do tej energii, to problem polega na tym, że brakuje impulsu, wprawiłby w ruch drzemiące w tobie siły.



1. Wyznacz sobie jasny cel.

Jeśli nie wiesz dokąd zmierzasz, będziesz się bezsensownie kręcił w kółko. Bądź konkretny! Zamiast mówić, że będziesz pomagał w domu, zdecyduj np., że będziesz codziennie wynosił śmieci, odkurzał mieszkanie czy opróżniał zmywarę.

2. Pomyśl o korzyściach,

jakie staną się twoim udziałem po osiągnięciu celu. Wyobraź sobie siebie po osiągnięciu celu. Zdobędziesz w ten sposób siłę i wytrwałość.

3. Wybierz zawód.

Zdobądź o nim maksimum informacji. Próbuje powiązać to, czego się aktualnie uczysz, z problematyką swojego przyszłego zawodu.

4. Pracuj z zapałem.

Nawet jeśli go nie czujesz, spróbuj go w sobie wzbudzić. To działa! Ustalaj sobie limity czasowe na określone zadania i ich przestrzegaj. Ucz się tak, jakby klasówka miała być za pół godziny. Podskoczy ci ciśnienie krwi i zainteresowanie tematem.

5. **Fakty i odkrycia naukowe posiadają najczęściej ciekawą historię.**

Uatrakcyjnij sobie naukę. Wypożycz dodatkowe książki, zapytaj znawcę...

6. **Znajomości pomagają.**

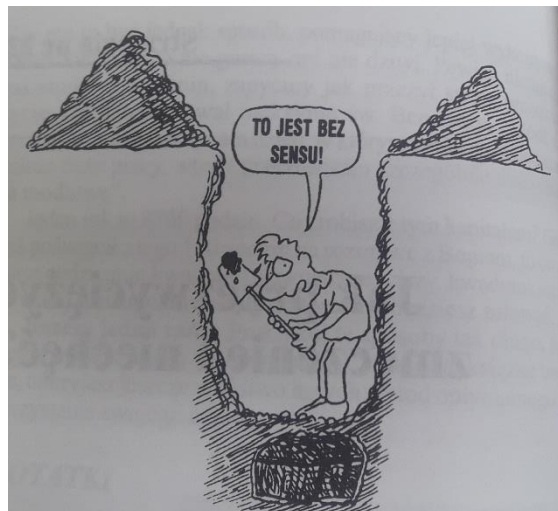
Nawiąż kontakt np. z Anglikiem, to spotęguje twoją motywację do nauki języka angielskiego.

7. **Sam się nagradzaj za osiągnięcia.**

Powiedz sobie :”Brawo ja!” i zaserwuj sobie jakąś przyjemność np.

8. **Nie poddawaj się!**

Bardzo często wyłączamy się, jak tylko czujemy zmęczenie. To błąd. Kiedy mimo zniechęcenia pracujemy dalej ze względu na termin – wtedy zmęczenie narasta do jakiegoś maksimum – i stopniowo zanika! Natrafiamy jakby na zapasy nowych sił do pracy. Bariery zmęczenia łatwiej pokonać, pracując na zmianę nad różnymi zagadnieniami.



Oczywiście, wcześniej czy później każdy dojdzie do takiego momentu, że zmęczenie uniemożliwi mu jakiegokolwiek sensowne działanie. Wtedy trzeba przestać.

9. **Myśl optymistycznie.**

W tworzeniu dobrego nastroju przy pracy można się wyćwiczyć. Można poczuć głębokie zadowolenie ze swojej pracy. Co wybierzesz? Czy skrzywiona minę, że przeczytałeś dopiero 50 stron z książki zawierającej ich 500, czy powiesz sobie: „Świetnie, 50 stron mam już za sobą, więc tę resztkę też pokonam” 😊.

Bibliografia:

Jorg Knoblauch, Sztuka uczenia się czyli, jak osiąść wiedzę, nie wpadając w stresy.

Jarosław Rudniański, Jak się uczyć.

Zborowski J., Nauka domowa uczniów szkoły podstawowej. Proces nauki domowej ucznia.

G. W. Green, Jak pomagać dziecku w nauce.

<https://epodreczniki.pl/a/bezpieczenstwo-w-sieci/DLCh59Wno>

<https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/zasady-bezpieczenstwa>