

Porady dla uczniów klas 8 na czas zawieszenia zajęć w szkole

Drogi Uczniu!

Rzeczywistość, w której obecnie funkcjonujemy jest trudna dla wszystkich, a dla Ciebie z pewnością podwójnie. Zbliża się termin egzaminu na zakończenie szkoły podstawowej, a ze względu na konieczność pozostania w domu, nie możesz utrzymywać materiału w szkole - pod bezpośrednim nadzorem nauczyciela i w towarzystwie swoich przyjaciół. Żeby pomóc Ci odnaleźć się w tej sytuacji mamy dla Ciebie kilka rad i pomysłów, które pomogą Ci w zmotywowaniu się do nauki i utrzymaniu samodyscypliny. Mogą Ci się one wydać banalne – ale spróbuj je wdrożyć! Przekonasz się, że jeżeli będziesz sumiennie ich przestrzegał, okażą się skuteczne.

1. **Zadbaj o porządek w swoim miejscu nauki** – zabierz z niego wszystkie przedmioty niezwiązane z nauką, ustaw dobre światło. Wywietrz pomieszczenie przed przystąpieniem do nauki. Zapoznaj się z materiałami przesłanymi przez nauczycieli za pomocą dziennika elektronicznego.
2. Zaplanuj **stałe godziny nauki** i konsekwentnie się ich trzymaj. Nasze zdolności intelektualne i koncentracja są najlepsze w godzinach od 6.00 do 13.00 oraz mniej więcej od 15.00 -18.00 – weź pod uwagę te przedziały czasowe określając swój plan dnia.
3. Zrób **plan nauki** – rozpisz sobie kiedy i o której godzinie uczysz się z danego przedmiotu. Uwzględnij fakt, że więcej zapamiętasz ucząc się kilku przedmiotów, a krócej, niż jednego przedmiotu przez cały dzień.
4. Rób **przerwy**. Co 20-30 minut nauki zrób 5 minut przerwy (ale nie odwrotnie! 😊). W tym czasie możesz napić się wody, rozciągnąć się, zrobić kilka skłonów itp. Robienie przerw zwiększa skuteczność zapamiętywania.
*Podczas krótkiej przerwy w nauce nie sięgaj po telefon i nie zaglądaj do Internetu – te czynności rozproszą Cię, odciągną Twoją uwagę i sprawią, że w rezultacie nauka potrwa o wiele dłużej!
5. **Rób powtórki**, ale nie męczące trwające tyle samo czasu co nauka, tylko szybkie. Np. jeśli uczyłeś się biologii przez 1 godzinę to zanim odłożysz książkę, postaraj się szybko, w ciągu 1-2 min powtórzyć jak najwięcej informacji, które zapamiętałeś. Potem uczysz się geografii przez 1h i zrób to samo – szybka powtórka przez 1-2 min z geografii oraz 1-2 min powtórki z biologii itd. Na końcu nauki danego dnia zrób szybkie powtórki z wszystkich przedmiotów.
6. **Nie wkuwaj** materiału „na blachę” – staraj się go zrozumieć. Po przeczytaniu ze zrozumieniem danego tekstu np. 5 razy bez wysiłku zapamiętasz przynajmniej część materiału.
7. Nie polecamy grania na komputerze, jednak jeżeli bardzo to lubisz, to nie zaczynaj dnia od gier! Potem trudno będzie Ci się skupić na nauce. **Potraktuj grę jako nagrodę** za to, że byłeś sumienny i pracowity.

A jak radzić sobie ze stresem w obecnej sytuacji?

1. Staraj się nie śledzić bieżących informacji dotyczących koronawirusa. Nie oglądaj kanałów informacyjnych w TV, nie słuchaj wiadomości w radio, nie otwieraj stron w internecie, na których aktualizowane są informacje na temat obecnej sytuacji. W niczym Ci to nie pomoże, a zwiększy Twój strach i lęk. Negatywne emocje spowodują, że trudniej będzie skupić się na nauce. Wystarczy, że będziesz stosował się do zaleceń - nie wychodził z domu i mył ręce.
2. Wykorzystaj ten czas na naukę, rozwijanie własnych zainteresowań, nadrobienie zaległości w czytaniu książek, słuchaniu muzyki, oglądaniu interesujących filmów czy - co tam lubisz. Dobrze się wysypiaj i odżywiaj by wzmacniać swoją odporność.
3. W standardowych okolicznościach na pewno masz mało czasu dla najbliższych. Teraz możesz nadrobić zaległości! 😊
Rozmawiajcie, grajcie w planszówki, wspólnie gotujcie, stwórzcie domowe rytuały. Razem zadbajcie by dom był Waszym bezpiecznym i spokojnym miejscem.

Pozdrawiamy,

Pedagogzy szkolni