

Temat: Techniki efektywnego uczenia się.

*Techniki szybkiego uczenia nie są żadną magią - nie polegają również na wiedzy tajemnej. Najlepsze są najprostsze rozwiązania, a tych w kontekście uczenia się zdecydowanie nie brakuje.*

Na proces uczenia się szkolnego mają wpływ nie tylko właściwe techniki ale inne czynniki:

- predyspozycje indywidualne, z którymi się rodzimy -potencjał intelektualny
- warunki pracy :fizyczne i oraz psychiczne, które w pewnym stopniu zależą od nas i otoczenia.

*W okresie zdalnego nauczania w pierwszej kolejności zadbajmy o warunki pracy we własnym domu, czyli :*

- stałe, uporządkowane, dobrze oświetlone miejsce do pracy, najlepiej cichy kącik nauki z biurkiem i odpowiednio dopasowanym krzesłem.
- przyjazną atmosferę w domu, wolną od agresji, sprzeczek i kłótni, -higienę osobistą
- odpoczynek między kolejnymi zadaniami w ciągu dnia, -dopływ świeżego powietrza
- właściwe odżywianie, - odpowiednią ilość godzin snu.

*Dla równowagi psychicznej ważne aby:*

- podtrzymywać kontakty z rówieśnikami choćby wirtualne
- rozwijać własne pasje lub zainteresowania - zaplanować ciekawy relaks w weekend

*W przypadku kilkorga dzieci-uczniów można ustalić rotacyjne korzystanie z komputera według ustalonego porządku zapewniając w tym czasie rodzeństwu inne stanowisko pracy lub relaks.*

O technikach efektywnego uczenia się dowiedzie się z filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=gf9OKC6G2Mc> - po obejrzeniu spróbuj powtórzyć lub wypisać

wymienione techniki, analizując poniższe scenki zastanów się jak często popełniasz błędy podczas nauki w domu.

**WORKING FROM HOME**

