**Kilka porad jak uczyć się skutecznie w domu**

W dobie zdalnego nauczania skupienie się na regularnej nauce w domu nie jest łatwe. Oto kilka porad, dzięki którym nauka poszczególnych przedmiotów będzie łatwiejsza i przyjemniejsza.

1. **Wyznacz sobie czas na naukę**

Zaplanuj godziny, w których będziesz się uczył. Najlepiej codziennie o tej samej porze dnia np. o godz. 9.00. Zjedz śniadanie, ubierz się. Sprawdź ile masz materiału do opanowania. Jeśli trzeba podziel go na mniejsze części.

1. **Zorganizuj przestrzeń do nauki**

- zapewnij sobie wygodne miejsce do pracy: puste biurko lub stół, krzesło lub fotel

- przygotuj niezbędne pomoce: podręcznik, zeszyt, piórnik itp.

- zadbaj o dobre oświetlenie

- wyłącz telewizor, radio, wyloguj się z portali społecznościowych i komunikatorów

- poproś domowników o to, aby ci nie przeszkadzali

Polecam też posprzątanie pokoju, w którym masz zamiar uczyć się – bałagan rozprasza,
a w czystych miejscach nauka jest po prostu przyjemniejsza.

1. **Zadbaj o odpowiednie nastawienie do nauki**

Brak motywacji, przemęczenie, brak odpowiedniej ilości snu czy złe samopoczucie mogą negatywnie wpłynąć na jakość uczenia się. Warto zastosować system gratyfikacji i np. zagrać na PlayStation, albo zjeść coś słodkiego dopiero w ramach nagrody.

1. **Zaangażuj do nauki wszystkie zmysły. Skup się!**

Najskuteczniejszą metodą nauki i zapamiętywania jest wykorzystanie sposobu polisensorycznego czyli angażującego wszystkie zmysły:

- patrząc

- słuchając

- notując

- rysując

- opowiadając

- powtarzając

- śpiewając

1. **Rób przejrzyste notatki**

- zapisuj najważniejsze informacje

- używaj kolorów, podkreśleń, strzałek

- twórz mapy myśli

- pisz czytelnie

1. **Najtrudniejsze na początek**

Łatwiej będzie uczyć się od tego, na co najbardziej nie masz ochoty, wiedząc, że czekają
za chwilę zagadnienia, które są o wiele łatwiejsze i przyjemniejsze.

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.

- nigdy nie ćwicz zbyt długo z użyciem tej samej techniki

- łącz różne typy zadań

- ucz się naprzemiennie przedmiotów ścisłych z humanistycznymi

- po każdym zadaniu przejrzyj swoje błędy i staraj się zrozumieć dlaczego je popełniłeś

1. **Czas na przerwę**

Kiedy czujesz zmęczenie, frustrację lub nie radzisz sobie z zadaniem zrób sobie przerwę. Przewietrz mieszkanie, przygotuj sobie coś do picia lub jedzenia, zrób kilka ćwiczeń odprężających.
Oczywiście trzeba pamiętać, by nauka była przeplatana przerwami, a nie przerwy – nauką!!!

Warto wykorzystać czas w domu na czytanie lektur, na które wcześniej nie było czasu, a także na oglądanie ekranizacji klasyków literatury. Utrwalić wiedzę może z pomocą quizów internetowych, np. na platformie QuizMe.

 Nauka w domu to także oglądanie spektakli teatralnych online.

Można też obejrzeć Muzeum Powstania Warszawskiego, wystawę w POLIN Muzeum Historii Żydów Polskich, Wawel, Muzeum Zamkowe w Malborku, Kopalnię Soli w Wieliczce czy Luwr itp.

<https://wawel.krakow.pl/gra>

<http://www.zamek.malbork.pl/>

[https://www.ai360.pl/panoramy/278,kopalnia-soli-w-wieliczce-trasa-turystyczna](https://www.ai360.pl/panoramy/278%2Ckopalnia-soli-w-wieliczce-trasa-turystyczna)

<https://www.e-muzeum.eu/>