

# Jak zwiększyć swoją motywację do nauki?

## WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW

Droży Uczniowie!

**W sytuacji ograniczenia możliwości bezpośredniego kontaktu ucznia z nauczycielem musimy wykorzystać możliwości zdalnego nauczania, które jest coraz bardziej rozwijającą się gałęzią edukacji.**

**Uważamy, że należy wykorzystać tę formę pracy, abyście mogli jak najbardziej efektywnie wykorzystać ten trudny dla nas wszystkich okres izolacji.**

**Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek i porad ułatwiających organizację nauki w domu.**

**Drogi Uczniu!**

1. Należy przeznaczyć odpowiednią ilość czasu na odrabianie lekcji i naukę.  
Konieczny jest czas na odpoczynek.
2. Pomoc rodziców dla Was musi być przemyślana, nie może Was wyręczać w pracy.
3. Należy zadbać w domu o odpowiednią atmosferę spokoju i bezpieczeństwa.

**Przygotuj się do nauki**

- miejsce do nauki (miejsce, w którym będą dostępne potrzebne pomoce, wygodne meble, a na biurku panował ład);
- zmień piżamę na ubranie, nie jedz i nie oglądaj telewizji, kiedy się uczysz;
- w czasie, w którym się uczysz, zapewnij sobie ciszę (oczywiście w miarę możliwości) bez tzw. „rozpraszaczy” - czyli np. głośnych rozmów lub muzyki,
- pamiętaj, aby przestrzeń, w której się uczysz była odpowiednio doświetlona dla Ciebie, pokój był wywietrzony;
- jeśli korzystasz z komputera lub książek po zmierzchu – zadбай o doświetlenie i światło ogólne- nie pozostawaj w ciemnościach;),
- kiedy pracujesz przy komputerze pilnuj, aby odległość od monitora była optymalna (najlepiej 30 cm); pamiętaj o stosowaniu kontrastu, powiększeniu obrazu i czasie pracy przy komputerze.

Ważne, żeby określić miejsca w domu, które będą się kojarzyły Ci się z nauką i przerwami w niej i nie myliły się z miejscem, gdzie spędzasz czas wolny „po szkole”.

### **Opracuj plan dnia i organizację czasu wolnego:**

- w jakich godzinach się uczysz, jakiego przedmiotu i jak długo (można włączyć stoper, budzik itp.),
- określ cel - po co się tego uczysz? Co będziesz umiał i do czego może Ci się to przydać?
- sprawdź czy wszystkie potrzebne materiały do pracy są przygotowane obok Ciebie.
- po zapoznaniu się z zadaniem upewnij się, czy wiesz co masz zrobić (jeśli masz wątpliwości zapytaj rodzica, nauczyciela, kolegów)

Praca może odbywać się w „blokach” dla starszych uczniów 1,5 godziny pracy i 20 minut odpoczynku (2 godziny pracy i 30 minut odpoczynku), dla młodszych uczniów 30-40 minut pracy i 10 minut odpoczynku najlepiej w ruchu.

Podczas pracy wyłączamy telefony komórkowe (jeśli nie ma wskazania nauczyciela), telewizor (wyjątek – polecany do obejrzenia film lub program TV).

### **W czasie przerw w nauce należy:**

- przewietrzyć pomieszczenia
- zapewnić relaks oczu:
  - # patrząc przez okno, obierz sobie najdalszy punkt, który jesteś w stanie dokładnie widzieć i patrz na niego przez chwilę, później spójrz na coś w odległości około 1m, następnie na przedmiot z bliskich odległości ok. 30 cm i znów przenieś spojrzenie w dal - Twoje oczy odprężą się;
  - # inny sposób na relaks oczu, to mruganie powiekami, ale nie zaciskając mocno powiek;
  - # jeszcze inny sposób to wygodne siedzenie w fotelu, oparcie głowy i zamknięcie powiek na kilka minut;
- zrób kilka głębszych wdechów i wydechów;
- wypij szklankę wody / herbaty;
- wykonaj kilka niewyczerpujących ćwiczeń fizycznych, chwilę się pobaw, porozmawiaj.

### **Ważny jest kontakt z rówieśnikami.**

Uczniowie danej klasy mogą (za zgodą rodziców) umówić się na wspólną przerwę w nauce np.: 13.05-13.25 w czasie której będą spożywać posiłek i jednocześnie mieć ze sobą kontakt za pośrednictwem urządzeń tj. telefon, skype`a. Podtrzymuje to

codzienną rutynę dnia w szkole (zastępuje wspólny posiłek w szkole) i daje wyjatkowa możliwość korzystania z telefonów podczas nauki!

Każdego dnia powinniście mieć kontakt z kolegami. To że nie możecie spotkać się osobiście nie oznacza, że tracicie kontakt z kolegami. Wszyscy są w takiej samej sytuacji. Potrzebujemy się nawzajem.

### **W sytuacjach zniechęcenia i obniżenia się motywacji do pracy albo nastroju dobrze jest:**

- Porozmawiać z rodzicem, psychologiem, pedagogiem, że taka sytuacja nie będzie trwała zawsze i niedługo wrócimy do szkoły.
- Masz prawo odczuwać niepokój i mieć obawy (pozwól Sobie na swobodne wypowiedzianie się o swoich emocjach).
- Nie udawaj, że nie ma problemu i sam musisz sobie z nim poradzić – wszyscy jesteśmy
- Skupiaj uwagę na pozytywnych informacjach dotyczących epidemii:
  - dorośli podejmują działania, które mają na celu poprawę sytuacji,
  - większość osób nie choruje, te osoby które są zarażone w większości mają łagodny przebieg choroby i zostają wyleczone.
- Włącz się do pomagania innym poprzez np.: wykonanie rysunków (np.: akcja „Rysunek dla Bohatera”), wspólne działania w domu z innymi członkami rodziny.
- Przypomnij sobie na wcześniejsze swoje sukcesy i pamiętaj o tym, że po porażce nadchodzi sukces.

Ważne jest zachowanie spokoju i równowagi psychicznej, aby wzmocnić odporność fizyczną i psychiczną.

### **Buduj odporność psychiczną (pomimo trudnej sytuacji jesteśmy w stanie pracować i efektywnie realizować zadania) poprzez:**

- Działanie według planu dnia i zachowanie rutyny dnia codziennego.
- Prawidłowe odżywianie (ograniczenie spożywania cukru i żywności przetworzonej) i nawadnianie się (wodą).
- Aktywność fizyczną (słuchaj swojego ciała – np.: kiedy czujesz napięcie w mięśniach to potrzebujesz chwili przerwy lub zmiany pozycji, w której jesteś).
- Relaks (swobodna zabawa, słuchanie muzyki, taniec).
- Rozwijanie swoich zainteresowań/hobby, tworzenie prac plastycznych, literackich itp.
- Sen zgodnie z codziennym rytmem dnia.
- Podtrzymywanie kontaktów z rówieśnikami (poprzez media społecznościowe, telefony, skype`a itp.).
- Wykonywanie różnych czynności wspólnie z rodziną.

Zespół psychologiczno- pedagogiczny