Drodzy uczniowie klas IV-VIII.

 Czas kwarantanny jest dla Was zapewne trudny pod wieloma względami. Zamknięcie placówek oświatowych i w rezultacie przejście na nauczanie zdalne oznacza wiele zmian zarówno dla uczniów jak i nauczycieli. W obecnej sytuacji, uczniowie muszą wykazać się większą samodzielnością oraz umiejętnością organizacji nauki. Chciałabym podzielić się z wami pewnymi wskazówkami, które mogą pomóc w efektywnej nauce.

**SIEDEM ZASAD EFEKTYWNEJ NAUKI**

1. **Koncentruj się tylko na jednym zadaniu.**

 Rozpoczynając naukę schowaj wszystkie „rozpraszacze”: telefon, pilot od telewizora, smartwatch wysyłający powiadomienia. Może wydawać się, że da się jednocześnie uczyć, rozmawiać na czacie i słuchać muzyki. Jednak badania pokazują, że zabiera to więcej czasu niż zrobienie tych czynności oddzielnie, po kolei.

1. **Systematycznie ucz się małych partii.** To najłatwiejsza i najtrudniejsza w zastosowaniu reguła. Odwlekanie nauki powoduje nawarstwianie się materiału i zwiększa stres.

**3. Pamiętaj o przerwach w nauce.**

Ucząc się, rób sobie przerwy co około 40 minut. Zrób wtedy coś miłego.

4. **Ucz się różnych przedmiotów.**

Przeplataj naukę przedmiotów. Mózg nie lubi wykonywać podobnych zadań przez dłuższy czas.

**5. Wspólna nauka.**

Najefektywniejszy sposób nauki to tłumaczenie tego zagadnienia komuś innemu – ucz się razem ze znajomymi lub tłumacz rodzicom.

**6. Bądź aktywny podczas nauki.**

Im więcej twojej aktywności tym więcej zapamiętujesz. Samo czytanie to może być za mało, by utrwalić materiał. Angażuj w naukę jak najwięcej zmysłów – wzrok, słuch, dotyk. Wtedy lepiej zapamiętasz treści, których się uczysz. Możesz także próbować uczyć się w ruchu, np. chodząc po pokoju, siedząc na dużej dmuchanej piłce, na której zachowanie równowagi wymaga stałych zmian pozycji ciała.

**7. Opracuj własny styl uczenia się.**

Poznaj najskuteczniejsze dla ciebie formy nauki – wzrok – czytanie, oglądanie tabeli, wykresów, słuch - czytanie na głos, mówienie komuś, odpowiadanie na głos na zadawane sobie pytania, dotyk – robienie notatek, rysowanie, podkreślanie.