

JAK ZORGANIZOWAĆ WARUNKI NAUKI W DOMU?

Drodzy Uczniowie!

Przygotowałam dla Was kilka (-naście) 😊 wskazówek dotyczących efektywnej organizacji czasu w trakcie zawieszenia działań szkoły. Staralam się o minimalizm.

Do tej pory nasz czas był odgórnie zaplanowany z uwagi na szkołę i pracę. Każdy wiedział co ma robić i ile czasu mu to zajmie. Obecnie stoimy przed dużym wyzwaniem i to bez wyjątku wszyscy, także Wasi rodzice i nauczyciele. Ale to też szansa na lepsze poznanie siebie i swoich rodzin oraz na rozwój osobisty. Wiem, że gdy przychodzą ferie wielu z Was ma ochotę na relaks z dala od nauki. Często te dwa tygodnie schodzą szybko i nie zawsze wiadomo, na co straciliśmy nasz cenny czas. Ale obecna sytuacja wymaga od nas ćwiczenia silnej woli, cierpliwości, a przede wszystkim pracy nad organizacją. Poniżej znajdziecie punkty, które uznałam za najistotniejsze. Mam nadzieję, że będą one wsparciem i dadzą Wam możliwości do pracy nad sobą. Powodzenia!!!

Zacznijmy od podstaw, czyli...

Harmonogram dnia

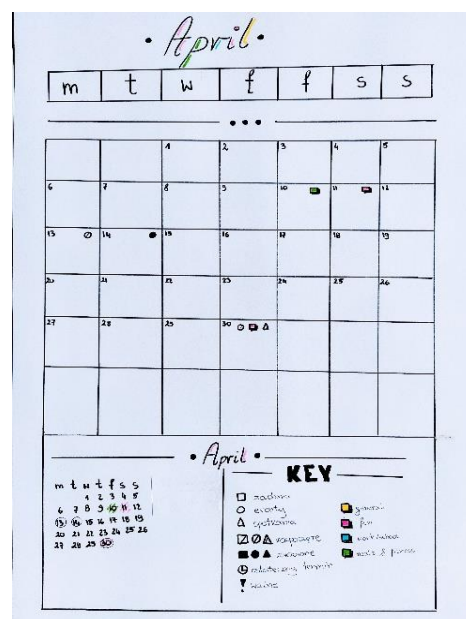
Higiena i ergonomia pracy

Ważne, o ile nie najważniejsze, bo w domu człowiek się rozleniwia. Nie mówię o osobach ciągle aktywnych i chętnych do działania, które genetycznie odziedziczyły napęd do sprzątnięcia, nauki, aktywności fizycznej i uwielbiają napędzać innych (co nie rzadko staje się powodem do kłótni).

W internecie jest mnóstwo planerów do pobrania, ale możecie teraz stworzyć własny.

➡ Ważne:

1. Wypisz stałe aktywności dnia i odhaczaj te zrealizowane.
2. Postaraj się, aby dzień rozplanować trochę tak, jakbyś chodził do szkoły. Wszystko zależy od ilości materiału do nauki oraz od zaplanowanych zajęć on-line.
3. Oddziel grubą kreską naukę od zadań domowych pt wyniesienie kubka z pokoju, odkurzenie, wyprowadzenie psa. Uświadom także rodziców, że to jest Twój czas na naukę. Po nim będzie czas na resztę ciekawych aktywności np. wyniesienie śmieci. Oczywiście obowiązki domowe w tej sytuacji bywają zbawienne, gdyż jest to forma ruchu, widać efekt, a więc nie wychodząc z domu mamy osobisty sukces.
4. Uwzględnij czas na przerwę!!! To bardzo ważne, mózg nie lubi ciągłej i jednostajnej aktywności, gdyż zaczyna resetować się do ustawień fabrycznych. Jeżeli potrzebujesz drzemki to ją zrób, ale niech nie trwa dłużej niż 20 minut (nastaw sobie budzik).



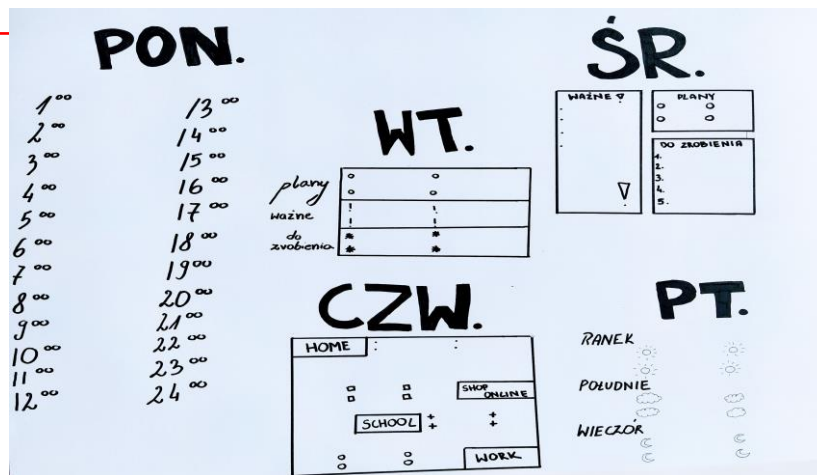
Nie ucz się ciągiem dłużej niż 30 minut. Rób 5 minutowe przerwy. Możesz w tym czasie robić to, co chcesz, ale uwaga! Staraj się nie tracić jej na telefon lub komputer, bo trudno będzie wrócić do poprzedniej czynności. Po powrocie z przerwy przypomnij sobie krótko materiał, którego wcześniej się uczyłeś.

Zrób research wiadomości.

5. Jak zacząłeś zadanie, czynność, aktywność to ją dokończ. Nie zostawiaj „rozgrzebanych” zadań, to nie służy niczemu dobremu, bo będziesz 10x wracać do tego samego. Idź do przodu, ważny jest widoczny progres, gdyż wtedy wzrasta motywacja i znowu – mamy poczucie sukcesu.
6. Uwzględnij także : czas na aktywność fizyczną oraz przyjemności.
7. Podsumowując dzień wypisz, co się udało, a co nie. Wstępnie zaplanuj następną dzień.

Harmonogramy mogą przybierać różną formę i wygląd.

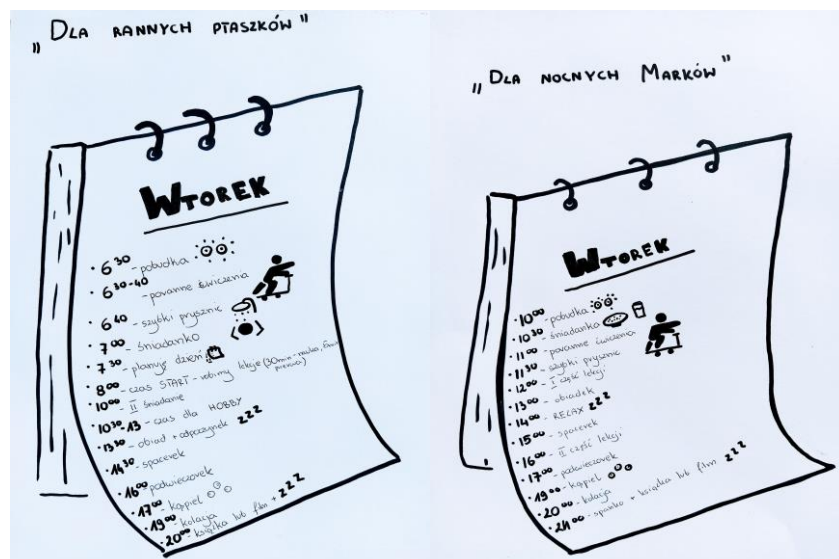
Na zdjęciach parę propozycji dostosowanych do zegara biologicznego, ilości aktywności, ale to są tylko przykłady. Przeanalizuj swój dzień oraz swoje potrzeby i stwórz personalny harmonogram.



Oczywiście nie każdy jest „rannym ptaszkiem”. Wszystko zależy od naszego rytmu dobowego, który jest ściśle zaprogramowany w naszym mózgu. „Nocne marki” mogą pobyc przez chwilę w swoim żywiole.

Ważne, abyście nie rozregulowali rytmu dobowego. Jeżeli lepiej Wam się uczyć w nocy – ok.

Pamiętajcie tylko, aby sen nie zabierał Wam połowy dnia.



Mówiąc o warunkach pracy miałam na myśli otoczenie, gdzie się uczycie oraz jak organizujecie sobie miejsce pracy. Zarówno uczniowie, jak i nauczyciele mają doświadczenie w tej materii. Uczeń jest przyzwyczajony do prac domowych, a nauczyciel często zabiera pracę do domu. Więc w czym problem? Wiemy jak to robić? Nie do końca.

Rozmawiając z uczniami często poruszamy tematy pracy i nauki w domu, gdyż okazuje się, że dla wielu z nas jest to trudne. Tak jak wcześniej wspomniałam dom rozleniwia, trzeba mieć w sobie dużo silnej woli, aby nie zasnąć przy drugiej kserówce lub stronie w książce, dlatego:

Pamiętaj:

- Łóżko nie powinno służyć do nauki!

Często Wam powtarzam: aby wywołać skupienie uwagi warunki muszą sprzyjać naszemu mózgowi. Dlatego sprawdź, w jakiej pozycji i otoczeniu najlepiej przyswajasz wiedzę. Dobrym pomysłem okazuje się stworzenie warunków podobnych do tych, w których będziemy musieli odkodować nabytą wiedzę. Np. jeżeli uczysz się do egzaminu maturalnego, to czy będziesz odkodowywać informacje na leżąco? Nie sądzę...

Dlatego usiądź w tej samej pozycji, użyj tych samych perfum, , poproś kogoś, aby Cię przepytał jak egzaminator. Oczywiście same warunki przyswajania wiedzy powinny być sprzyjające, podparte licznymi powtórzeniami (mózg uwielbia powtórzenia), ale ciało ma pamięć mięśni, więc gdy sprawdzasz swoją wiedzę naucz swoje ciało dostosowywać się do „trudniejszych” warunków.

W domu, gdy czujesz się bezpiecznie i wygodnie, ciało jest rozluźnione, ale podczas egzaminu spina się, a mózg szaleje od ilości hormonu stresu.

Dlatego:

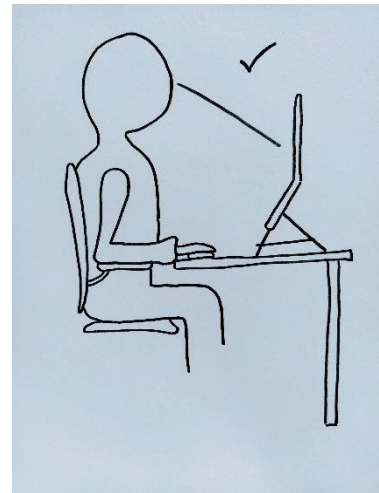
- Ćwicz relaksację
- Zapoznaj się z treningiem autogennym (jest znakomity zarówno na stres, jak i na zaparcia)
- Sprawdzaj reakcje ciała w różnych pozycjach, warunkach pracy, będziesz mieć lepszy wgląd w to, czego potrzebujesz.

Co dalej?

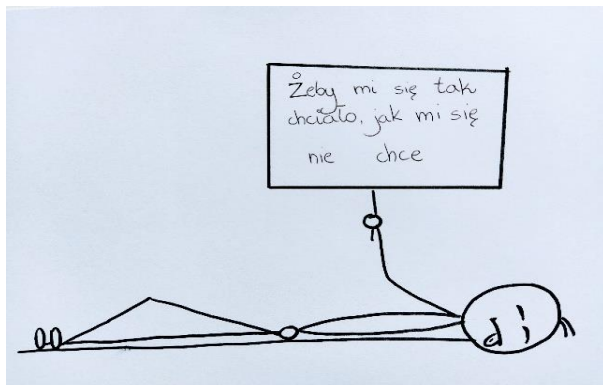
- Nie chodź cały dzień w piżamie czy dresach, zadbaj o siebie, to pomaga zachować rytm dnia.
- Stwórz sobie miejsce do pracy, niech to będzie oddzielny pokój, kąt, gdzie będą tylko potrzebne rzeczy.
- Otoczenie ma sprzyjać Tobie (jeżeli masz trudności z koncentracją uwagi wynieś z pokoju telefon, uprzątnij miejsce pracy, w pomieszczeniu powinno być widno, a nie „błogo i przytulnie”).
- Wietrz pomieszczenie
- Usuń „rozpraszacze” , poświęć te 30 minut tylko na skupienie uwagi

- Dbaj o swój kręgosłup i czas spędzany przed monitorem.

Obserwuj reakcje swojego ciała i stan psychofizyczny. Ciało szybko daje znać, że za długo pozostaje w jednej pozycji, robimy się senni i coraz mniej mamy ochotę wyjść z pokoju lub podjąć kolejną aktywność. Podczas siedzenia przy komputerze podłóż poduszkę pod plecy, staraj się zachować zasady ergonomii (kiedyś Twoje ciało Ci za to podziękuje, może uda Ci się uniknąć rehabilitacji, gdy kręgosłup zacznie odmawiać posłuszeństwa).



Motywacja



Zaczęłam od podstaw, ale to najtrudniejsze zagadnienie i to nie tylko w czasie Koronawirusa. Motywacja jest zjawiskiem skokowym i bywa bardzo zmienna, w szczególności w okresie nastoletnim. Raz jest większa, raz mniejsza, uzależniona bardzo często od nastawienia, podejścia do przedmiotu, do szkoły lub samopoczucia, a także uzależniona od stanu zdrowia (szaleje, gdy np. mamy chorą tarczycę).

➔ Ważne:

- Nastawienie do...
- Motywacja wewnętrzna

Buduj stopniowo swoje nastawienie do nauki. Będzie ciężko, ale po paru dniach wejdzie Ci w krew. Nie warto odkładać nauki czy prac domowych na później, bo przyjdzie moment, gdy ilość materiału Cię przerośnie. Pomyśl, co Ci to da i co będziesz robić dalej.

Pamiętaj:

1. Są rzeczy, które po prostu trzeba zrobić bez gadania i tyle.
2. Czasami rób coś po prostu, aby „zabić” nudę.
3. Nie musisz uczyć się sam, skontaktuj się z kolegą/koleżanką np. na Skypie i ucicie się razem.

Proces motywacyjny określają następujące zjawiska:

- a) wzbudzenie potrzebnej do działania energii – nie każdy ją ma ukierunkowaną w stronę nauki, dlatego energię trzeba „karmić”, np. poprzez regularne ćwiczenia fizyczne, dzięki którym wydzielają się cudowne hormony wspierające nasz napęd psychoruchowy (oczywiście, jeżeli ktoś nie ćwiczył regularnie, niech się nie spodziewa cudów, energia rośnie i stabilizuje nasz nastrój, gdy aktywność jest regularna, systematyczna i uwzględnia treningi, podczas których nasza krew zaczyna krążyć w organizmie szybciej niż dotychczas)

b) ukierunkowywanie wysiłku na określony cel – i tu pojawiają się tzw Cele SMART

Zawierają w sobie komponenty: określone (specific), mierzalne (measurable), osiągalne (achievable), ważne (relevant), określone w czasie (timed).

Są to elementy niezbędne, aby nam się chciało + aby na końcu drogi dostrzec sukces (no i go poczuć w trzewiach).

c) zwiększenie wrażliwości wobec bodźców istotnych, zmniejszenie w odniesieniu do nieistotnych

Czyli priorytety i selekcja naturalna bodźców. Tu również ćwiczysz silną wolę.

d) zorganizowanie pojedynczych reakcji w zintegrowany wzorzec bądź sekwencję

Tak jak na początku rozpisujemy harmonogram dnia, tak proces realizacji naszych celów np. nauki rozpisujemy na konkretne czynności, które układamy w stabilny schemat działania. Oczywiście nie chodzi o to, żeby nauka była ciągle taka sama, nudna, wręcz przeciwnie.

Dostosuj proces przyswajania wiedzy do swojego stylu uczenia się – w końcu masz możliwość np. chodzić po pokoju (bo tak mają kinestetycy), słuchowcy uruchomią audiobooka, a wzrokowcy narysują mapę myśli.

e) konsekwentne kontynuowanie ukształtowanej czynności, dopóki warunki, które ją zapoczątkowały nie ulegną zmianie.

Proces motywacyjny zależy od dwóch podstawowych założeń:

- wynik czynności oceniasz jako potrzebny, pożądany
- masz przekonanie, że wynik tej czynności możesz w danych warunkach osiągnąć z prawdopodobieństwem wyższym od zera

Dieta, aktywność fizyczna, sen

Jedni z nas wrócą do szkoły okrągłejsi, bo lodówka była na wyciągnięcie ręki, a inni szczuplejsi z powodu stresu.

Odżywiaj się zdrowo, co to znaczy?

- W końcu mamy czas, aby bardziej świadomie tworzyć jadłospis. Zastanów się, jakie produkty kupujesz i dostarczasz do jelit.

Pamiętaj! Jelita odpowiadają w 80% za naszą odporność, a ta jest nam obecnie bardzo potrzebna.

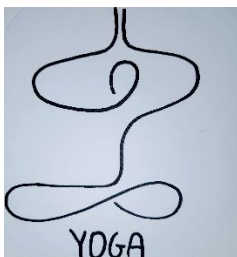
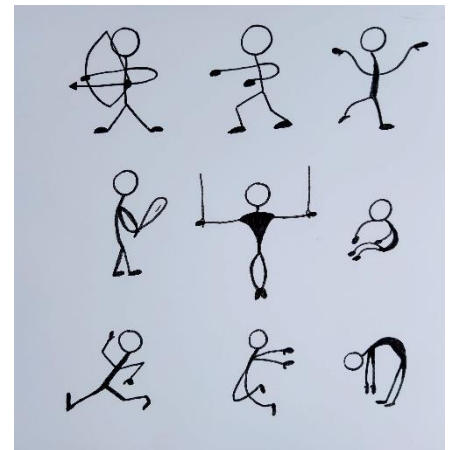


- Zrezygnuj z cukru, on nigdy dobrze nie wpływa na nasze zdrowie (jest przyczyną stanów zapalnych, grzybiczych), ogranicz pieczywo oraz mięso
- Unikaj produktów mocno przetworzonych
- Spożywaj produkty bogate w minerały, poprawiające koncentrację uwagi np. warzywa i owoce, proteiny zawarte w rybach, fasola oraz oliwę, nasiona są znane ze swoich właściwości stymulujących. Badania pokazały, że spożywanie protein w swoich posiłkach usprawnia myślenie, ale nie przesadzaj z owocami (to czysty cukier)
- Jedz często, ale małe ilości
- Zrezygnuj z przekąsek, alkoholu i papierosów , nie podjadaj co chwilę!

Aktywność fizyczna jest nierozdzielnie związana zarówno z dobrym samopoczuciem, jak i motywacją do aktywności. Siedząc w domu bez aktywności fizycznej jeszcze bardziej się rozleniwimy, będziemy senni i niechętni do wysiłku. To jest błędne koło, które najwyższy czas przerwać.

Pamiętaj:

1. Wpleć w każdy dzień aktywność fizyczną (nawet krótką)
2. Uwzględnij rozciąganie, jak i trening cardio
3. Youtube oferuje mnóstwo filmów motywacyjnych, relaksacyjnych oraz aktywizujących, skorzystaj z rad ekspertów, którzy wykonają ćwiczenia razem z Tobą. Obecnie sporo trenerów organizuje transmisje z treningami na żywo.
4. A może joga?



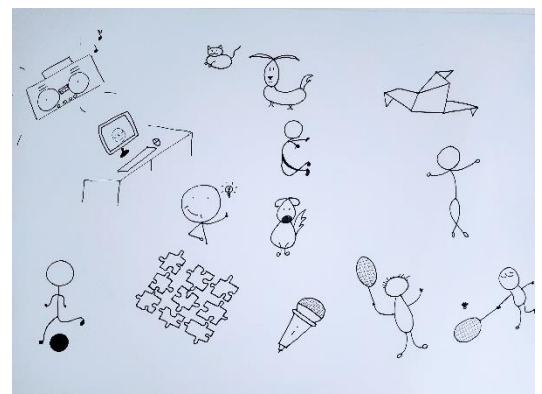
W końcu to Ty decydujesz o czasie, w jakim zaczynasz się uczyć i kiedy idziesz spać, ale pamiętaj nastolatek potrzebuje od 8 – 12h snu (zależy od osoby), kobiety min 8h z uwagi na hormon prolaktynę, który w trakcie nocy organizuje wiele ważnych dla nas procesów oraz chroni przed stresem. W trakcie snu następuje konsolidacja śladów pamięciowych, czyli „po polsku” materiał z całego dnia układa się w szufladki, a to co nie potrzebne mózg usuwa.



A MOŻE ROZWÓJ OSOBISTY?

Oprócz nauki:

- Nadal ćwicz umiejętności związane ze swoimi zainteresowaniami na tyle, na ile pozwala Ci na to metraż (nie rezygnuj z tego). Nie porzucaj swoich zainteresowań, możesz zmienić formę ich realizacji.
- Korzystaj ze szkoleń on-line, e-booków oraz filmów instruktażowych.



- Spróbuj czegoś nowego, na co wcześniej byś nie wpadł lub nie miałeś na to czasu.
- Wesprzyj młodsze rodzeństwo. Pobaw się, powygłupiaj, pomóż w nauce.
- Przepróś się z karimatą, patelnią, mopem, starą grą planszową.
- TED.com tam znajdziesz wiele wartościowych wykładów na różne tematy.
- Mindfulness – to zawsze się przyda (popracujesz nad oddechem, skupieniem)
- Nudzisz się? Nie szkodzi, to też jest w życiu potrzebne. Wtedy rodzą się najlepsze pomysły.

A ja wierzę, że macie mnóstwo własnych pomysłów i rzeczy do zrobienia, dlatego nie przemęczajcie się i dbajcie o siebie.

3mam za nas wszystkich kciuki



Do zobaczenia

Wasz psycholog szkolny

KWW