

Samodzielne uczenie się i planowanie czasu

„Gdybyśmy byli w stanie osiągnąć wszystko to,
do czego jesteśmy zdolni, zadziwilibyśmy samych siebie”

Thomas A. Edison

UCZENIE SIĘ

Proces poznawczy,
prowadzący do modyfikacji
zachowania osobnika pod
wpływem doświadczeń,
co zwykle zwiększa jego
przystosowanie do otoczenia.



UCZENIE

ZAMIERZONE

|

NIEZAMIERZONE

Uczenie zamierzone:

- dominuje w szkole
- przewidujemy cele i efekty
- skutkiem nauki jest nabycie określonej wiedzy i umiejętności
- wyniki uzależnione są od: pamięci, koncentracji uwagi, motywacji, zainteresowania, zdolności

Uczenie niezamierzone:

- towarzyszy nam w życiu codziennym
- zazwyczaj nie jest uświadomione
- pozwala na nabywanie istotnych umiejętności np. umiejętności miękkich

TO CO ZALEŻY OD UCZĄCEGO SIĘ



znajomość swojego stylu uczenia się



koncentracja uwagi – skupienie się na przedmiocie



wyznaczenie celów możliwych do realizacji



odpowiednia motywacja



dobre samopoczucie



właściwa organizacja miejsca pracy



równowaga między uczeniem się i relaksem

OD CZEGO ZACZAĆ? ORGANIZACJA MIEJSCA PRACY



stałe miejsce pracy



wygodne siedzenie



odpowiednie oświetlenie



uporządkowana przestrzeń wokół



właściwa temperatura w pomieszczeniu – warto przewietrzyć pokój



ograniczenie bodźców rozprasających np. hałas, telefon

JAK ZADBAĆ O SIEBIE?



Zachowywać właściwą dietę – pozostawanie w domu często prowadzi do złych nawyków żywieniowych 😊



Dbać o higienę osobistą – codzienne mycie, dbanie o wygląd - chodzenie cały dzień w piżamie nie jest dobrym pomysłem.



Starać się zachowywać aktywność fizyczną – także w domu możemy dbać o naszą kondycję.



Zadbać o odpowiednią ilość snu.



Pozostawać w kontakcie z bliskimi, przyjaciółmi – to zawsze jest istotne.

ZABIERAMY SIĘ DO PRACY



Określenie godzin nauki – w zależności od organizacji nauczania zdalnego – sami bądź zgodnie z terminarzem ustalonym z nauczycielami.



Najlepiej zaczynać pracę od rzeczy najtrudniejszych, a następnie przechodzić do łatwiejszych.



Warto przeplatać różne przedmioty, żeby się nie znudzić. Oczywiście jeśli coś jest bardzo interesujące należy zgłębiać temat.



Bardzo ważne jest zrozumienie – jeśli coś jest niejasne, macie zaległości, zajmijcie się tym najpierw, bo inaczej nic nie osiągniecie.

TRZY ETAPY NAUKI



Zapoznanie się z materiałem,
wybranie najważniejszych kwestii.



Podzielenie materiału na sensowne
części i powtarzanie każdej z nich
oddzielnie do pełnego zrozumienia i
zapamiętania.



Powtórzenie całości po pewnym
czasie, za dzień, dwa, tydzień,
miesiąc.

RÓWNIE ISTOTNE KWESTIE



Systematyczna praca – nie zostawiajcie nic na ostatnią chwilę, nie poradzicie sobie w dzień z materiałem z trzech czy czterech tygodni.



Ucząc się pamiętajcie o robieniu przerw zależnych od Waszych indywidualnych potrzeb – co 30, 45 minut.



Przerwa nie powinna być dłuższa od czasu nauki 😊



Każdego dnia poświęcajcie także czas Waszym pasjom (wg naukowców 20% czasu).



Dbajcie o Waszych bliskich, dzielcie się obowiązkami domowymi.



METODY PLANOWANIA CZASU:

60 : 40

60% CZASU, TO ZAPLANOWANE
CZYNNOŚCI,

20% - CZYNNOŚCI NIEOCZEKIWANE,
KTÓRYCH NIE SPOSÓB PRZEWIDZIEĆ,

20% - CZYNNOŚCI SPONTANICZNE, CZYLI
TWOJA AKTYWNOŚĆ TWÓRCZA I
WSZELKIEGO RODZAJU „ZACHCIAŃKI”.

PLANOWANIE
CZASU

GDZIE UCIEKA CZAS?



Na kartce wypisz dokładnie wszystkie czynności, które wykonujesz podczas doby i ile czasu im poświęcasz.



Przeanalizuj otrzymane dane.



Na drugiej kartce napisz, jak chciałabyś/chciałbyś wykorzystywać swój czas i spróbuj wprowadzić to w życie.

POWODZENIA!

