

Szanowni Rodzice!

Drogi Uczennice i Uczniowie!

Od paru dni realizujemy zdalne nauczanie. Jest to dla nas wszystkich całkiem nowe doświadczenie i wyzwanie. Jak już zapewne większość z Was zdążyła zauważyć nie jest to okres ferii ani wolnego od szkoły a swoisty czas próby charakteru i odpowiedzialności za siebie i innych. Kierujemy do Was te kilka słów aby pomóc się Wam odnaleźć w nowej rzeczywistości.

Są to głównie porady skierowane bezpośrednio do uczniów – świadomych i odpowiedzialnych licealistów. Jednak Wy drodzy Rodzice po zapoznaniu się z nimi również możecie pomóc Waszym dzieciom ułatwiając im organizację zdalnego uczenia się.

Po pierwsze będzie kilka zdań o tym w jaki sposób się motywować kiedy nie robi tego za nas szkolny dzwonek i wyznaczone terminy sprawdzianów.

Po drugie jak organizować czas i przestrzeń do nauki w domu – czyli wszystko o planowaniu.

Po trzecie jak nie ulec pokusom i zachować bezpieczeństwo w sieci w czasie kiedy jest ona dla większości z nas przestrzenią do funkcjonowania społecznego, kulturalnego, edukacyjnego i zawodowego.

MOTYWACJA

Trudno mówić o jakiegokolwiek motywacji do działania, jeżeli nie wiemy po co je podejmujemy i w jakim kierunku ma nas ono zaprowadzić. Dlatego najważniejsze jest ustalenie **celu**, dla którego podejmujemy daną aktywność.

Najpierw ważne jest ustalenie **celu długoterminowego**, czyli takiego, dlaczego chcemy się uczyć tego właśnie przedmiotu i do czego on właściwie nam się przyda.

(„Anatomia człowieka przyda mi się w dorosłym życiu, kiedy będę mógł z pewnością powiedzieć lekarzowi, czy boli mnie żołądek, czy wątroba”, „Ważne jest dla mnie nauczanie się biologii na poziomie rozszerzonym, ponieważ dobry wynik z egzaminu maturalnego pomoże mi dostać się na studia medyczne”, „Historia starożytna będzie niezbędną na początku studiów prawniczych, o których marzę”, „Dzięki nauce matematyki w przyszłości bez problemu obliczę ile litrów benzyny spala moje wymarzone BMW”).

Potem konieczne jest wyznaczenie sobie celów **szczegółowych**, czyli takich, które pomogą mi w realizacji celu długoterminowego. Dzięki rozpisaniu go na mniejsze części składowe łatwiej będzie mi realizować kolejne etapy, aby go osiągnąć.

(cel główny: „Ważne jest dla mnie nauczanie się biologii na poziomie rozszerzonym, ponieważ dobry wynik z egzaminu maturalnego pomoże mi dostać się na studia medyczne”

przykładowe cele szczegółowe: nauka anatomii człowieka, powtórka z genetyki, powtórzenie działów których nie pamiętam, konsultacja z nauczycielem odnośnie tematów, których nie rozumiem)

Jak poprawnie sformułować cele?

Cel powinien być:

- **Konkretny**

- Należy sformułować cel tak konkretnie, jak to tylko możliwe, np. „powtarzam genetykę” zamiast „uczę się biologii”
- **Pozytywny**
 - Myślimy w kategoriach tego co zrobimy, zamiast tego czego nie zrobimy lub będziemy unikać np. „po każdej lekcji matematyki odrabiam zadanie domowe” zamiast „nie zapominam o zadaniu domowym”
- **Określony w czasie**
 - Staramy się określać możliwe jak najdokładniejszy czas jego realizacji np. „dzisiaj czytam lekturę, jutro piszę zadaną rozprawkę na jej temat” zamiast „w tym tygodniu zrobię wszystko na język polski”
- **W czasie teraźniejszym**
 - Dzięki czemu nabieramy większej pewności siebie, bo zakładamy, że założony cel zostanie przez nas osiągnięty np. „dzisiaj przeczytam Pana Tadeusza” zamiast „będę czytał Pana Tadeusza”
- **Mierzalny**
 - Musimy wiedzieć, w jaki sposób poznamy, że go osiągnęliśmy np. „maturę próbną z matematyki zdałem na 45%” zamiast „byle zdać maturę próbną”
- **Realny**
 - Jesteśmy w stanie go osiągnąć np. „dzisiaj powtarzam pozytywizm” zamiast „dzisiaj powtarzam materiał z klasy I i II”
- **Zapisany**
 - W miejscu, o którym o nim nie zapomnimy np. w kalendarzu, notatniku, w specjalnej liście zadań do realizacji na dany dzień

Określenie celu długoterminowego i wyznaczenie konkretnych celów szczegółowych, które pomogą nam w jego realizacji, pomoże Nam uświadomić sobie, dlaczego właściwie chcemy się uczyć i do czego potrzebna nam jest wiedza, co spowoduje wzrost poziomu motywacji do nauki.

PLANOWANIE

To przede wszystkim odpowiedź na trzy kluczowe pytania

Co? Jak/ w jaki sposób? Kiedy?

Czego będę się uczyć, matematyki, angielskiego itd. W jaki sposób będę to robić czy tylko czytać przesłane materiały a może przerobię je na własne notatki czy mapy myśli lub będę powtarzać słówka i wykonywać karty pracy. I kiedy siądę do nauki? Rano kiedy mój umysł jest wypoczęty czy wieczorem a może w południe kiedy najwięcej spraw mnie rozprasza.

Dobrze jest taki plan dnia początkowo układać w formie pisemnej i odhaczać rzeczy już zrobione. Po pierwsze da nam to satysfakcję ile już osiągnęliśmy co będzie dla nas nagrodą i pozwoli uporządkować nowe zadania na kolejny dzień.

Ważne aby zapewnić sobie czas na wysiłek umysłowy i fizyczny. Mózg człowieka najlepiej pracuje rano, dlatego tak ważne jest aby wstawać w miarę wcześnie. Dzień jest coraz dłuższy więc dobrze tak rozplanować czas aby na naukę przeznaczyć sobie godziny przed południowe.

A po południu czas na relaks tak aby wypoczętym pójść spać. W ciągu tygodnia w swoim planie wyznacz sobie **stałe pory nauki** od – do. I co ważne staraj się ich przestrzegać.

Zorganizuj miejsce nauki, zgromadź niezbędne materiały i przybory. Przewietrz pokój. Zadbaj aby domownicy Ci nie przeszkadzali w tym czasie. Wyłącz smartfona, telewizor, muzykę i komputer jeśli nie jest niezbędny do nauki. Zdecydowanie pomoże Ci to w skupieniu się.

Rozplanuj naukę. Wyznacz sobie konkretne przedmioty i partie materiału, które musisz przyswoić. Częściowo będzie to narzucone przez nauczycieli, którzy wysyłają Ci partie materiałów. Ale od Ciebie zależy w jaki sposób będziesz się ich uczyć. Zacznij od najtrudniejszych i najbardziej czasochłonnych rzeczy – potem zrób łatwiejsze a na koniec powtórz to czego nauczyłeś się na początku. Część materiałów otrzymasz w gotowej opracowanej formie łatwiej będzie Ci się ich uczyć jeżeli zrobisz z nich samodzielne notatki i mapy myśli.

Rób przerwy. Tak jak w szkole tak i w domu rób sobie przerwy; ludzki umysł jest w stanie maksymalnie skupić się non stop przez 45 min potem potrzebuje odpoczynku. Otwórz okno, wyjdź z pokoju. Napij się wody.

W trakcie odhaczaj zrobione rzeczy. Dzięki temu będziesz wiedzieć ile jeszcze musisz pracować i jak dużo celów wyznaczonych w danym dniu osiągnąłeś.

Bądź systematyczny i nie odpuszczaj sobie !!!! To że jest ciężko oznacza tylko jedno: zmierzasz na szczyt 😊

Ogromnym plusem zdalnej nauki jest całkowita samodzielność. Możesz to robić kiedy chcesz i jak chcesz. Jeżeli wygodnie Ci w fotelu to właśnie tam się ucz. Nie ogranicza Cię szkolna ławka i mury szkoły, możesz w trakcie jeść i pić. Jesteś uczniem liceum więc masz już dużą samoświadomość jakie techniki nauki najlepiej sprawdzają się w Twoim przypadku. W domu możesz właśnie z nich korzystać.

POWODZENIA 😊