

Jak skutecznie uczyć się w domu?



1. Zorganizuj dla siebie wygodne, przestronne miejsce do codziennej nauki. Niech to będzie jedno wyznaczone stanowisko do pracy zdalnej i tylko do pracy. Utrzymuj na nim porządek, dbaj o estetykę, wyeliminuj zbędne i rozprasające przedmioty. Zadbaj o dobre oświetlenie i dotlenienie. Zadbaj o wygodne siedzenie – czyli o swój kręgosłup.
2. Zrób konkretny plan działań:
 - dbaj o sen i zdrową dietę
 - wstawaj o tej samej godzinie - nastaw budzik
 - jedz śniadanie o stałej porze
 - ubierz się (nie chodź w piżamie)
3. Opracuj plan pracy (zapisz go), wyznacz krótkoterminowe cele na dany dzień – odhaczaj wykonane zadania (to zwiększy Twoją motywację).
4. Zaplanuj czas rozpoczęcia i zakończenia pracy.
5. Wraz z rodziną (domownikami) ustalcie wspólnie harmonogram dnia - ustal reguły i zasady pracy w domu.
6. Konsekwentnie przestrzegaj rytmu dnia.
7. Podziel materiał do nauki na części.
8. W czasie nauki wyłącz powiadomienia z Facebooka i innych mediów społecznościowych, wycisz telefon, jeżeli łączysz się z nauczycielem podczas zajęć- załóż słuchawki.

9. Rozpoczynaj naukę od najtrudniejszych (według Ciebie) rzeczy – wytyczaj priorytety.
10. Zaplanuj czas na jedzenie i odpoczynek – wstawaj od komputera / biurka co 45 minut, jedz i odpoczywaj od pracy w sposób zaplanowany i o stałych porach. Wietrz pomieszczenie - otwieraj okna/wychodź na balkon co 2 godziny.
11. Rób krótkie przerwy na rozluźnianie ciała – pozwól odpocząć mięśniom i oczom (rób przerwy na krótkie ćwiczenia).
12. Unikaj rozpraszaczy w czasie zaplanowanym na pracę (np. media społecznościowe).
13. Po pracy podziękuj i werbalizuj wdzięczność za to, że domownicy starają się nie przeszkadzać.
14. Po pracy poświęć domownikom swój czas i uwagę.
15. Zaplanuj spotkania z rodziną i przyjaciółmi (komunikatory - rozmowy z dziadkami i znajomymi).
16. Wyznacz czas, w którym będziesz odpoczywać i regenerować siły. Zorganizuj miejsce odpoczynku.
17. Pamiętaj o swojej kondycji fizycznej.

**PAMIĘTAJ, TO JAK SIĘ CZUJESZ ZALEŻY OD CIEBIE –
DBAJ O SIEBIE I O RELACJE Z INNYM**

3xS: samodyscyplina, samorozwój, samokontrola!



Wskazówki zostały opracowane na podstawie materiałów Anny Płoskiej z Centrum Szkoleń i Promocji Zatrudnienia oraz prezentacji psychologa Marii Rotkiel ze szkolenia Pracuj.pl dla Pracodawców