

Edukacja zdalna

DOBRE PRAKTYKI DLA UCZNIÓW

- 1. Stwórz miejsce do pracy** – stolik, lampka, wygodne krzesło, komputer lub materiały do nauki. Staraj się utrzymać porządek, żeby nic Cię nie rozpraszało.
- 2. Jeśli rozprasza Cię obecność w internecie, wypróbuj aplikacje wspomagające skupienie się**, jak np. Forest czy technikę Pomodoro.
- 3. Zorganizuj swój czas** – rozpisz sobie zadania na cały dzień, ustal priorytety (może Ci w tym pomóc macierz Eisenhowera; <http://projektanczasu.pl/macierz-eisenhowera/>), staraj się trzymać planu.
- 4. Zorganizuj materiały do uczenia się** – stwórz folder na każdy przedmiot, używaj kodowania kolorami lub techniki, które lubisz.
- 5. Rób przerwy** – co jakiś czas wstań od biurka, zrób sobie herbatę czy pójdz na spacer z psem. Na przykład w technice Pomodoro co 25 minut możesz zrobić 5 minut przerwy – dostosuj jednak ten czas do siebie. Możesz też się pogimnastykować lub pomedytować. Dobrze działają również krótkie drzemki (tzw. power naps).
- 6. Jeśli masz taką możliwość, bądź elastyczny.** Ucz się wtedy, kiedy jesteś najbardziej produktywny. Jeśli jesteś skowronkiem – Twój szczyt funkcjonowania poznawczego przypada rano, jeśli sową – wieczorem. Dostosuj więc zadania, jakie wykonujesz do swojej formy – zadania wymagające uwagi i myślenia analitycznego zaplanuj w „godzinach szczytu”, a zadania kreatywne zaplanuj w innym czasie.
- 7. Kontroluj swoje tendencje do odkładania rzeczy na później:**
<http://www.superbelfrzy.edu.pl/glowna/o-walce-z-prokrastynacja/>.
- 8. Proś o pomoc** – kiedy nie rozumiesz tematu lub potrzebujesz wskazówki – zapytaj najpierw swoich rówieśników, a jeśli razem nie znajdziecie odpowiedzi, napisz do swojego nauczyciela.
- 9. Twórz kopię zapasową każdej swojej pracy** – komputery mają tendencję do psucia się w najmniej odpowiednim momencie. Najlepiej od razu pracuj w chmurze.
- 10. W przestrzeni internetowej, przestrzegaj netykiety.**