**5 porad, dzięki którym skrócisz swój czas odrabiania lekcji**

**Zapewne nie raz znalazłeś się w sytuacji, w której natłok zadań domowych nie**

**pozwolił Ci zrealizować planów. Nie mogłeś spotkać się z przyjaciółmi? Nie zagrałeś w**

**grę na konsoli? Nie wyspałeś się? To wcale nie musi tak wyglądać. Pokażemy Ci 5**

**sposobów, które pozwolą szybko uporać się z lekcjami.**

Często wydaje się, że nauczyciel zadał jedynie kilka przykładów do rozwiązania, albo tylko

kilka zagadnień do powtórzenia. Teoretycznie taka praca powinna zająć chwilę. W praktyce

potrafi pochłonąć całe popołudnie. Zastanówmy się – dlaczego odrabianie zadań trwa

czasami tak długo?

Zanim zaczniesz obwiniać swój podręcznik, długopis, albo nauczyciela, pomyśl chwilę nad

sobą. Zastanów się, czy rozpoczynając odrabianie lekcji jesteś zawsze dobrze

przygotowany. Co właściwie oznacza takie dobre przygotowanie? Oto zasady, dzięki którym

szybko odrobisz lekcje.

**1. Skup się**

Wydawałoby się, że koncentracja uwagi to prosty wymóg. Tej umiejętności uczymy się już w

wieku 3 lat, a później nieustannie ją rozwijamy. Niestety często nie potrafimy jej odpowiednio

wykorzystać. Winne są temu rozmaite bodźce rozpraszające – tzw. dystraktory. Spokojnie,

nie musisz jednak używać tego pojęcia, żeby wyeliminować problem nieuwagi. Wystarczy,

że przed odrabianiem lekcji zadbasz o zupełną ciszę. Wyłącz telefon, tablet, ścisz muzykę.

Uwolnij się od wszystkiego, co choćby w najmniejszym stopniu Cię rozprasza. Podczas

odrabiania lekcji uwaga ucznia musi być w 100% skupiona na jego zadaniu.

Można łatwo sprawdzić czy tak jest. Wystarczy zasiąść przy biurku i postarać się wyciszyć.

Należy zapomnieć o troskach, o radościach, o wszystkim, czego nie dotyczy zadanie

domowe. Jeśli przez minutę uda się utrzymać stan skupienia, można przejść do kolejnego

kroku.

**2. Zaplanuj swoją naukę**

Nauka w szkole ma nad domową edukacją jedną wielką przewagę. Budynek szkoły i jej

atmosfera motywują do nauki. Dźwięk dzwonka zdecydowanie sygnalizuje czas na pracę i

na odpoczynek.

Zadania domowe wymagają od uczniów nowej umiejętności – planowania własnych zajęć.

Rozpoczynając naukę warto rozeznać się, jak wiele trzeba zrobić i ile jest na to czasu.

Pierwsze kilka minut powinno ograniczać się do stworzenia listy zadań do

wykonania. Gdy określisz już, jakim czasem dysponujesz, rozpisz obowiązki i oszacuj, jak

długo może zająć ich wykonanie. Traktuj tę rozpiskę jako rozkaz. Staraj się działać prężnie i

bez zwłoki, aby zdążyć przed wyznaczonym terminem. Za każdą udaną realizację możesz

się nagradzać np. cukierkiem albo owocem, które zmotywują Cię do dalszej nauki.

**3. Korzystaj z pomocy**

Często bywa tak, że uczeń rezygnuje gdy natrafi na trudniejsze zadanie czy zagadnienie.

Strach przed porażką zniechęca do dalszej nauki, a w rezultacie spowalnia jej tempo i

obniża efektywność. Czy takiemu problemowi da się zaradzić? Oczywiście!

Uczeń musi sobie zdawać sprawę z tego, że zadania domowe nie tylko mają utrwalić

informacje zdobyte na lekcjach, ale też poszerzyć jego wiedzę. Nie ma nic złego w brakach

wiedzy, o ile będziesz chciał je uzupełnić.

Wyobraź sobie, że Jaś musi zrobić 10 zadań z matematyki. Zadanie nr 6 sprawia mu

problem. Zaczyna główkować, aż w końcu poddaje się. Czeka i myśli, mając nadzieję, że

rozwiązanie przyjdzie samo. To błędne koło! Co powinien zrobić Jaś? Powinien sięgnąć po

pomoce naukowe. Mogą to być książki, notatki albo filmy instruktażowe.

Najlepszym pomysłem będzie jednak rejestracja na edukacyjnych portalach internetowych,

które zawsze są w zasięgu ręki. Wystarczy mieć laptop lub smartfon. Dlaczego są tak

pomocne? Niektóre z nich, jak np. Odrabiamy.pl, pozwalają znaleźć rozwiązania

konkretnych zadań. Nie oferują tylko teoretycznej wiedzy, która nie zawsze bywa pomocna,

ale także tłumaczą krok po kroku, jak uzyskać odpowiedź.Chcesz ocenić ich przydatność? Zajrzyj

na nie sam.

**4. Odpoczywaj**

Czy odpoczynek może być konstruktywnym elementem nauki? Oczywiście! Uczeń

zmęczony nie jest uczniem efektywnym. Nawet jeśli skupisz się, dobrze zaplanujesz swoje

obowiązki, a w razie potrzeby sięgniesz po pomoc, bez energii nie odrobisz szybko lekcji.

Dzieci i młodzież powinni pamiętać, że optymalną dawką snu jest 8-9 godzin dziennie.

Można również zastosować się do zasad zdrowego snu. Oznacza to odłożenie telefonów

komórkowych, komputerów i innych urządzeń elektronicznych, na kilka godzin przed snem.

Uzyskujemy w ten sposób dodatkowe kilkadziesiąt minut odpoczynku dla umysłu.

Należy jeszcze dodać, że odpoczynek to nie tylko sen. Równie ważne są przerwy w trakcie

nauki. Jeśli odrabianie lekcji zaplanowałeś na więcej niż godzinę, możesz wpleść do planu

przerwy. Po każdych 30 minutach nauki odpocznij 5-10. Pamiętaj jednak, żeby przerwy nie

były częstsze, bo zniknie Twoja wypracowana koncentracja.

**5. Sprawdzaj i weryfikuj**

Jeśli notatki, z których należy się przygotowywać do lekcji są niepełne, należy je uzupełnić

przed nauką. Duże znaczenie ma źródło, do którego wówczas sięgniemy. Nie warto

marnować swojego cennego czasu na samodzielną weryfikację każdej znalezionej w sieci

informacji. Wygodniej wybrać jeden, sprawdzony portal edukacyjny i to na nim każdorazowo

się opierać.

Nauka z rzetelnego, dobrze opracowanego źródła pozwoli uniknąć problemów w przyszłości.

Cykliczne powtórki wiedzy staną się łatwiejsze i przyjemniejsze. Sprawdziany i kartkówki nie

będą zaskakiwały już tak bardzo, jak dotychczas. Prościej będzie również zdobyć dobrą

ocenę w pierwszym terminie.

W przypadku zadań, każde rozwiązanie warto sprawdzić z odpowiedziami z tyłu

książki. Jeśli ich tam nie ma, można sięgnąć do internetu. Pomocne będzie

Odrabiamy.pl. Fakt, sprawdzenie informacji i rozwiązań zajmuje kilka dodatkowych minut,

ale przyniesie nieocenione korzyści.

Efektywność przy odrabianiu lekcji zależy przede wszystkim od ucznia. Przy

odpowiednich warunkach do nauki i dostępie do internetu można naprawdę szybko i

skutecznie odrobić pracę domową. Aby uczyć się krótko, ale efektywnie, już dziś

przygotuj sobie planer do obowiązków, załóż konto np. na Odrabiamy.pl i przede

wszystkim odpocznij.