

5 KROKÓW DO EFEKTYWNEGO UCZENIE SIĘ W TRYBIE ON-LINE

„Żadne działanie nie jest możliwe, jeżeli nie ma woli do działania, wola natomiast z reguły nie jest możliwa bez właściwej motywacji”.

1. **DZIAŁAJ tak, jakbyś miał wyjść z domu i udać się na uczelnię.**

Staraj się nie wypaść z rutyny. Wstań wcześniej i wykonuj wszystkie te czynności, które zawsze robisz przed wyjściem – prysznic, ubieranie, śniadanie. Taka organizacja początku dnia pozwala na odpowiednie przygotowanie do podjęcia zadań „na poważnie”. Nastawienie i przekonania motywacyjne to podstawowe elementy budujące efektywność w procesie uczenia się.

2. **ZORGANIZUJ miejsce nauki**

Co prawda niektórzy twierdzą, że bałagan na biurku sprzyja kreatywności, ale z pewnością przeszkadza w koncentracji uwagi. Jeśli potrzebujesz dobrej organizacji miejsca, gdzie będziesz się uczyć, uporządkuj przestrzeń wokół siebie, biurko i notatki oraz przygotuj potrzebne materiały, usuń to wszystko co jest zbędne. Miejsce do nauki jest ważne, ponieważ tylko przy zachowaniu komfortu lepiej przyswajamy informacje.

3. **WYŁĄCZ „pożeracze czasu” i „rozpraszacze”**

Jeśli chcesz się uczyć efektywnie, wyłącz telewizor, zamknij portale społecznościowe otwarte w kolejnych kartach przeglądarki internetowej, ogranicz kontrolowanie telefonu. Często pokusa sprawdzenia Facebooka przeradza się w kilkanaście minut scrollowania tablicy, a wykład trwa... Koncentracja uwagi na tym, czego się uczysz jest podstawą procesu zapamiętywania. Bez niej nie uruchomisz pamięci operacyjnej, a utracone treści mogą być dużym problemem podczas zaliczeń czy egzaminów.

4. **ZAPLANUJ godziny nauki**

Zbierz potrzebny materiał oraz ustal harmonogram nauki. Stworzenie planu a następnie trzymanie się go oraz odpowiednie rozplanowanie nauki to połowa sukcesu. Jeśli masz zaplanowane zajęcia e-learningowe i wiesz ile czasu to zajmie, to skutecznie można rozplanować czas na naukę, na odpowiednie przerwy i na odpoczynek. Jeśli działania będą realizowane według rozpisanego planu dnia, także powrót na uczelnię po zakończeniu pandemii będzie łatwiejszy.

5. **WYRÓB sobie nawyk systematycznej nauki**

Jeśli masz ułożony plan i wiesz jak się uczyć to kolejnym krokiem jest wyrobienie nawyków systematycznej nauki, bo to one są kluczem do odniesienia sukcesu. Warto zacząć od siadanie do nauki o ustalonej przez siebie godzinie, każdego dnia. Ważne jest aby robić to o codziennie i w określonym czasie. Początkowo wymaga to samodyscypliny, ale po pewnym czasie stanie się naturalną aktywnością. Są jeszcze co najmniej dwie zalety systematycznej nauki: uczenie się systematycznie, małymi porcjami materiału pozwala trenować umiejętność zapamiętywania i szybkiego kojarzenia faktów. A wraz z każdą kolejną powtórką materiału, coraz bardziej utrwala się wiedza w danym obszarze.