

ÎNVAȚĂ SĂ ÎNVEȚI UȘOR!

Sper că ești în siguranță, acasă.



Situația actuală este diferită față de ceea ce ai trăit până acum. Stai acasă, dar totodată faci școală de acasă, deși te-ai fi așteptat poate la o vacanță prelungită. Școala de acasă ți se poate părea mai dificilă: primești lecții pe whatsapp, pe facebook, trebuie să accesezi diferite platforme, profesorii te „bombardează” cu teme, zi de zi urmărești cine și ce lecții mai transmite, lecțiile și temele îți par lungi, parcă mai multe ca atunci când mergeai la școală. Simți că pierzi controlul asupra situației? Copleșitor, dar...hai să analizăm puțin situația și sigur vei avea altă privire de ansamblu asupra ei. Încearcă să răspunzi.



- » Câte ore petreceai la școală?
- » Câte ore petreceai făcând temele?
- » Cât timp îți lua drumul spre și dinspre școală?
- » Cât timp familia îți era alături sau în preajmă?
- » Ce posibilitate aveai ca familia să te ajute la teme?



- » Câte ore petreci luând parte la lecții pe internet sau scriind lecțiile (nu temele)?
- » Câte ore petreci făcând temele?
- » Nu mai mergi la școală.
- » Cât timp familia îți este alături sau în preajmă?
- » Ce posibilitate ai ca familia să te ajute la teme?

Ți-am expus doar câteva dintre situații și sigur ai constatat că, din punct de vedere al timpului, stai mai bine acasă, la fel și din punctul de vedere al faptului că familia îți este mult mai aproape.

Există, bineînțeles, și dezavantaje, așa cum ar fi: timpul petrecut (față în față) alături de colegi, de prieteni, practicarea sportului sau a hobby-urilor. Însă aceste dezavantaje vor dispărea în momentul când vei merge din nou la școală.

Știu că împreună vom depăși situația actuală și am încredere că, dacă pui în practică cele câteva sfaturi ce vor urma, va fi benefic pentru tine.

1. Fă-ți un program zilnic pe care să îl respecti pe cât posibil. Orele pentru mese și pentru somn sunt importante. Nu este o tragedie dacă într-o zi nu l-ai respectat din diverse motive. Sper să nu fie: „Nu am avut chef!”;

2. Atunci când participi la lecții pe internet sau când scrii lecțiile pe caiet, concentrează-te pentru a le înțelege cât mai bine, la fel cum ai fi făcut la școală. Lecția nu durează mai mult decât o oră de curs de la școală! Astfel, atunci când vei avea de făcut temele, nu va fi necesar să reiei lecțiile de foarte multe ori.

3. Dacă ai timp, poți face temele după o mică pauză de la lecție, când informațiile sunt proaspete în mintea ta.

SFATURI PRACTICE

5. Ia pauze între teme, desfășurând activități care îți fac plăcere și pe care, desigur, le poți desfășura acasă. Astfel, îți vei „încărca bateriile” și vei avea un randa-ment (o eficiență) mult mai mare pentru următoarea activitate (lecție, temă).

4. Încearcă pe cât posibil să transmiți tema în timpul precizat.

Și nu uita:

» **STAI ACASĂ!**

» **AI GRIJĂ DE TINE!**

» **CERE AJUTOR ATUNCI CÂND AI NEVOIE!**

» **IA ÎN CONSIDERARE PARTEA BUNĂ A LUCRURILOR!**

Psiholog, Cristina Ipate-Toma,
prof. Școala Gimnazială nr. 1 Costești