

SESJA ZDALNIE – CZYLI SERIA ZALECEŃ DLA STUDENTÓW W CZASIE PANDEMI

Magdalena Czarniecka
studentka psychologii APS



ZAPEWNIJ SOBIE CZAS I MIEJSCE NA NAUKĘ

Jeśli nie mieszkasz sam(a),
poinformuj pozostałe osoby,
czego potrzebujesz np.

- Przez następną godzinę
będę się uczyć i bardzo zależy
mi na ciszy w tym czasie.



PRZYGOTUJ MIEJSCE DO NAUKI

Mobilizacja do działania leżąc w łóżku,
może być słabsza niż jeśli zdecydujesz usiąść przy
biurku.



WYŁĄCZ/SCHOWAJ TELEFON

Może się on okazać głównym rozpraszaczem/
odciągaczem od nauki

USTAL, CO BĘDZIESZ ROBIŁ/A

Jaki jest Twój cel? Zadbaj o to, żeby był konkretny i realny np. nauczę się 2 zagadnień na egzamin.



**UCZ SIĘ WSPÓLNIE
Z INNYMI
STUDENTAMI**





RÓB PRZERWY I DBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Pójdź na spacer, wybierz się na rower, idź pobiegać – dbanie o strefę fizyczną może Ci jednocześnie jako efektywna przerwa w nauce.



PAMIĘTAJ, ŻE SYSTEMATYCZNOŚĆ ODGRYWA KLUCZOWĄ ROLĘ W NAUCE

Jeśli masz tendencje do spychania jej na dalszy plan, warto nastawić sobie przypomnienie w telefonie lub wyznaczyć konkretną godzinę w ciągu dnia poświęconą nauce.

ZNAJDUJEMY SIĘ W SPECYFICZNEJ SYTUACJI, NOWEJ DLA WSZYSTKICH

A pojawiający się stres z nią związany jest normalny czynnikiem. Chcąc go zmniejszyć, **warto spróbować medytacji lub treningu relaksacyjnego.**



PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ SAM(A) W OBECNEJ SYTUACJI

Rozmowa z drugą osobą (szczególnie jeśli znajduje się w podobnej sytuacji) może być bardzo pomocna.