

在家学习的窍门

您可能会觉得现在事情都失控了。在这段时间，尽力对自己和老师有耐心。首先照顾好您的心理健康，也调节您的学习习惯，建立一种控制感和秩序感。

保持有调理

随着很多变化的发生，您可能会觉得又第一天上学了。确保您尽力保持有条理。在家里找一个空间，那里指定供您学习时用（避免在床上学习）。写下所有的作业和它们的结束期。保持检查日历，因为很容易忘失时间。



设置一个日程表

为您自己设置一个日程表。没有一个固定的学习时间会给您带来困扰，不知道何时开始完成作业。确保每天设置一个时间，致力于学习（例如下午1-4点）。用这种方法您将减少学习有关的焦虑。



避免多重任务

一个时间内尽力聚焦于一件事情上。当你开始做一个作业的时候，不要开始另一个，知道开始的那个做完。确保您工作的空间没有别的分心物，例如手机、电视、游戏等。

对外联系

如果你有关于上网的或者有作业的问题，确保给老师Email或者其他方式联系。别不好意思寻求帮助。也可以联络本地的作业支援俱乐部，并且问他们是否有网络支持。

保持联系

如果你感觉压力巨大又困惑，不是只有你一个人这么想的。确保你和同学保持联系，不仅讨论班级作业也讨论个人感受。创造一个你可以分享问题和关爱的虚拟的学习小组。



联系：

TEL: 519 973 5588 X 701

英语和阿拉伯语电话：

TEL: 519 551 8922

英语和普通话电话：

TEL: 519 551 7878

EMAIL: MW@WWWI.W.ORG

WEBSITE: WWWI.W.ORG