



Rad kilka o tym jak się uczyć, żeby się nauczyć:



• Krok pierwszy – PLANOWANIE

- ✓ Rozsądnie rozplanuj swój tydzień, dzień wykorzystaj czas tak, aby dzielić go pomiędzy naukę i wypoczynek. Po przyjściu ze szkoły zadbaj najpierw o krótki wypoczynek.
- ✓ Rozpoczynaj naukę zazwyczaj o tej samej godzinie, nie odkładaj niczego na później.
- ✓ Przeanalizuj, co masz zadane i ile czasu musisz poświęcić na wykonanie zadań, nie zostawiaj najtrudniejszego przedmiotu na koniec nauki.
- ✓ Zgromadź rzeczy, które będą Ci potrzebne, zadbaj o porządek w miejscu nauki, zminimalizuj bodźce, które rozpraszają (zgaś TV, wyłącz komputer), wywietrz pokój.



• Krok drugi – UCZENIE

- ✓ Nauka rozpoczyna się na lekcji – aktywne słuchanie, dobre notatki, uwaga sprzyjają zapamiętaniu wiadomości i umiejętności przerabianych w szkole.
- ✓ Koncentruj się na wykonywanych zadaniach, myśl o tym co robisz w danym momencie, o konkretnym problemie, zadaniu. Podczas nauki nie słuchaj muzyki, nawet najpiękniejsza rozprasza cię, zakłóca pamięć i zdolność logicznego myślenia. Posłuchaj ulubionej muzyki, kiedy chcesz się odprężyć. Koncentracja wymaga ciszy!
- ✓ Zadbaj o właściwą motywację do nauki, bez niej zawsze znajdziesz dużo powodów, żeby odłożyć książkę i zeszyt, a to często droga do powstania zaległości w nauce.
- ✓ W trakcie nauki po 30-40 minutach zrób sobie krótką (5-minutową) przerwę, a po 1,5-2 godz. dłuższą (10-15 minut). Przerwę zrób po zakończeniu pracy nad określoną partią materiału, nie przerywaj sobie w połowie pracy. Trzymaj się swojego harmonogramu.
- ✓ Warto przeplatać naukę łatwiejszych przedmiotów z trudniejszymi, ścisłych z humanistycznymi, ustnych z pisemnymi. Urozmaicenie ułatwia naukę i zapamiętywanie.



• Krok trzeci – ZAPAMIĘTYWANIE

- ✓ Najpierw staraj się przypomnieć sobie o tym, czego uczyłeś się w szkole, dopiero potem „przekartkuj” podręcznik, zeszyt.
- ✓ Zastanów się, czy materiał, który będziesz zapamiętywać jest zrozumiały, logicznie uporządkowany.
- ✓ Zapamiętuj materiał poprzez wszelkie dostępne sposoby: patrząc, słuchając, dotykając, twórczo notując, rysując, wyobrażając sobie, kojarząc, porównując, tłumacząc komuś- wybierz najlepszy dla siebie sposób zapamiętywania.
- ✓ Pracując w oparciu o podręcznik, zeszyt, czy też jakiegokolwiek teksty źródłowe wyodrębniaj najpierw najważniejsze wiadomości, zaznaczaj na marginesie (+)- jeśli coś jest zrozumiałe oraz (?) – jeśli wymaga wyjaśnienia. Poproś o pomoc nauczycieli, rodziców, kolegów, aby wyjaśnili Ci to, co niezrozumiałe.

- ✓ Zaznaczaj ważne informacje w zeszytach; pisz kolorem, podkreślaj lub otaczaj ramką.
- ✓ Własnymi słowami opowiadaj treści zawarte w podręczniku, zeszytach, wykonuj zadania najpierw w oparciu o wzór wykonywany podczas lekcji, następnie samodzielnie.



• Krok czwarty – POWTARZANIE

- ✓ Zapamiętany materiał musisz wielokrotnie powtórzyć, aby móc go odtworzyć po upływie dłuższego czasu. Po upływie 1h od uczenia się danego materiału powtórka powinna zająć Ci 5 minut, po upływie doby 3 minuty (materiał zapamiętasz na około 7dni), po 7 dniach- powtarzasz przez 2 minuty, po upływie miesiąca- przez 1 minutę. W ten sposób na trwale zapamiętasz określone treści. Potem wystarczy już tylko przekartować zeszyt, żeby przypomnieć sobie, to co zostało już wcześniej utrwalone.
- ✓ Powtarzanie może mieć formę ustną lub pisemną. Pomocne będą krótkie, syntetyczne notatki, w postaci schematów, wykresów, tabel - w oparciu o nie możliwe będzie szybkie i samodzielne sprawdzenie czy prawidłowo odtwarzasz zapamiętany materiał.



• Krok piąty – SPRAWDZIAN

- ✓ Stres odczuwany przed sprawdzianem jest zjawiskiem normalnym i nie należy się go wstydzić. Powstaje on w wyniku wydzielania się hormonów stresowych i nie można nim świadomie pokierować.
- ✓ Jeśli bardzo boisz się sprawdzianów, porozmawiaj o tym z rodzicami, nauczycielem lub pedagogiem szkolnym.
- ✓ Co zrobić? Przede wszystkim dobrze się przygotować. Ten kto jest przygotowany znacznie mniej się denerwuje.
- ✓ W trakcie sprawdzianu. Przeczytaj zadania 2-3 razy, jeżeli czegoś nie rozumiesz - zapytaj nauczyciela. Zaplanuj pracę: najlepsza jest kolejność rozwiązywania zadań od najłatwiejszych do najtrudniejszych. Nie bądź chaotyczny, pracuj konsekwentnie krok po kroku. Nie zatrzymuj się długo przy jakimś zadaniu, jeżeli Ci nie wychodzi przejdź dalej, a na końcu jeszcze raz wrócisz do tego zadania. Przy dłuższych sprawdzianach stosuj krótką przerwę dla odprężenia. Staraj się dobrze sprzedać swoją wiedzę: pisz starannie, czytelnie i przejrzyście, pomyśl zanim zaczniesz pisać. Nie oddawaj pracy przed zakończeniem sprawdzianu – jeżeli masz jeszcze chwilę, wykorzystaj czas na sprawdzenie swoich odpowiedzi.



POWODZENIA - sukces zależy będzie od Twojej wytrwałości i systematyczności.

Jeśli nauka sprawia Ci trudność, masz problemy w nauce, chciałbyś wiedzieć jak się uczyć, potrzebujesz pomocy - poproś rodziców, żeby zgłosili się z Tobą do naszej poradni:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3
Katowice, ul. Szopienicka 58
tel. 32-255 70 51 sekretariat wew. 40