

Jak się uczyć, żeby umieć...

Na wstępie zastanów się, z czym kojarzy Ci się „uczenie się”. Pewnie u niektórych z Was przychodzą negatywne emocje, z którymi kojarzy się np.: brak snu, stres, ograniczenia, wyrzeczenia, brak czasu, obowiązki..., te doznania odbierają nam energię. Zatem skąd brać energię?

Po pierwsze... **ZMOTYWUJ SIĘ, WYZNACZ CEL**. Bardzo ważne jest takie podejście, do nauki trzeba nastawić się pozytywnie. Wylicz korzyści wynikające z nauki (np. dobra ocena, satysfakcja, wolny czas) oraz czego dzięki niej unikniesz (złej oceny, poprawki, nauki w późniejszym terminie).

Po drugie... **NIE ODKŁADAJ, ZABIERZ SIĘ DO PRACY**. Podobno zabieranie się do zrobienia większości rzeczy zajmuje tyle samo czasu, co ich zrobienie. Miej to z głowy, później będzie czas, na co tylko kwarantanna pozwoli 😊.

Higiena uczenia się

- Siadając do nauki bądź **wypoczęty, wyspany**, nie głodny i nie przejezdony (bardzo ważne jest zdrowe odżywianie).
- **Napij się wody**, która jest potrzebna do wszystkich reakcji zachodzących w Twoim organizmie, w tym mózgu, który w 85 % składa się z wody.
- Pamiętaj o **świeżym powietrzu** (wywietrz pomieszczenie, w którym będziesz się uczył, ale zwróć uwagę, żeby nie było ani zbyt zimno ani zbyt ciepło).
- Pamiętaj o **wygodnym krześle**, biurku lub stole (ale uwaga, zbyt wygodny fotel lub łóżko rozleniwia).
- **Oświetlenie nie za jasne i nie za ciemne** – najlepiej z lewej strony.
- Ważny jest Twój komfort psychiczny, im mocniej **będziesz mógł skupić się** na nauce, tym lepiej.

Organizacja nauki

- Wybierz do nauki **miejsce ciche i spokojne** (bez towarzystwa, zgiełku za oknem-utrudniają koncentrację)
- **Wyliminuj rozpraszacze** (wyłącz radio ,bezwzględnie: tv i telefon ; może być co najwyżej cicho ustawiona, spokojna, relaksująca muzyka)
- Zachowaj **porządek** w miejscu nauki (albo przynajmniej taki bałagan, który nie przeszkadza).
- Zgromadź w pobliżu potrzebne Ci **pomoce**.
- Zrób **plan**, według którego chcesz się uczyć, **ogarnij materiał**. Przejrzyj zakres materiału. Sprawdź co umiesz, a czego musisz się nauczyć. Podziel to na części. Zastanów się, co będzie najważniejsze, zacznij od najtrudniejszych zagadnień.

- **Pora dnia-** nauka po 20 nie jest nauką produktywną, organizm przygotowuje się do snu; najlepsza pora do nauki to godziny do południa i po południu do ok 16 (ale wtedy nie osiągamy już takich możliwości jak we wcześniejszych godzinach). Pora obiadowa również nie jest dobra do nauki, ponieważ organizm nastawia się na sjęstę, odpoczynek.
- Bardzo ważne! W ciągu dnia **musi być czas na wypoczynek**, trzeba odreagować, zrzucić napięcie po nauce w szkole, teraz po intensywnej nauce w domu 😊. Ważne, żeby się dotlenić, brak odpoczynku prowadzi do wyczerpania i znużenia. Mózg potrzebuje świeżości i potrafi utrzymać uwagę przez około 40-55 min, po tym czasie tempo przyswajania wiedzy maleje, dlatego konieczne są przerwy 10-15 minutowe (ważne, nie siedź w tym czasie przy biurku).

Sposoby uczenia się

- **Powtarzanie** jest najlepszym sposobem na zapamiętywanie. **Powtarzać należy: głośno, często**, ostatnie powtórzenie ostatniego dnia wieczorem.
- **Przepytuj** sam siebie.
- **Rób notatki** – używając kolorowych pisaków do podkreślania zasadniczych kwestii oraz kartek do oddzielania partii materiału.
- **Rysuj** wykresy i ilustracje na dany temat.
- Wykorzystuj **inne formy aktywności** aby lepiej zapamiętać – **używaj atlasów, leksykonów, encyklopedii, słowników**. Wyjaśnij komuś, przedyskutuj, opowiedz, pomóż słabszemu w nauce.
- Jeżeli Ci to pomaga spaceruj albo chociaż **wystukuj rytm podczas zapamiętywania**.
- **Zaczynaj uczyć się zawsze od najtrudniejszych przedmiotów** (lub najnudniejszych). Zaczynanie od najłatwiejszych powoduje, że „zawsze coś jeszcze wisi nad głową”.
- **Przeplataj przedmioty** ścisłe, humanistycznymi np. po historii ucz się matematyki, potem polskiego, potem fizyki.
- Reaguj na objawy przemęczenia (trudności w skupieniu uwagi) – **rób przerwy** po przyswojeniu każdej partii materiału.
- **Ucz się systematycznie**, nie zrywami. Jeśli masz zadaną lekcję pamięciową we wtorek (a masz jej nauczyć się na czwartek) to lepiej uczyć się jej we wtorek – w środę powtarzać. Lekcje z dnia na dzień – uczyliśmy się na początku, a jeśli jest bardzo trudna, wracamy na końcu (dobrze jest powtórzyć – rano).
- **Najpierw czytamy**. Pierwszy raz bez podkreślania, drugi raz podkreślając lub notując najważniejsze rzeczy. Powtarzać należy najpierw zagłądając do tekstu, potem bez zagłądania. Przerwa i ponownie powtarzamy. Po dniu przerwy (mózg pracuje porządkując materiał – nawet jeśli o tym nie myślimy) powtarzamy jeszcze raz – lepiej kilka razy.

Co sprzyja zapamiętywaniu

- **Rozumienie.** Próbuj zrozumieć jak najwięcej z materiału, którego uczysz się, bo **pamiętamy lepiej to, co rozumiemy.**
Uważaj na lekcjach (szczególnie kiedy jest nowy materiał).
Uzupelniaj na bieżąco **lekcje**, na których nie byłeś obecny.
Poproś kogoś o wyjaśnienie.
- **Rozłożenie nauki w czasie.** Oznacza, że **lepiej uczyć się codziennie pół godziny**, niż raz w tygodniu 3,5godziny.
Pamiętaj o **planowaniu i systematyczności.**
- **Uczenie się na głos**, bo angażuje **wzrok, słuch**, sprzyja **koncentracji.**
Zamiast powtarzać czytanie, lepiej po przeczytaniu próbować to **opowiedzieć.**
- **Utrwalanie.** **Powtarzamy lekcje po cichu lub na głos**, aż do momentu kiedy potrafimy powtórzyć materiał bez pomyłek
- **Zasada całości.** Lekcji nawet dłuższej (6 – 8 stron) **zaczynamy uczyć się od przeczytania całości.** Jeśli **nie jest długa nie dzielimy** jej na fragmenty.
Jeśli podzielimy materiał do nauczania na fragmenty, **uczmy się każdego**, „z kawałkiem” który już wcześniej opanowaliśmy
- **Zaufanie do swoich możliwości**, ponieważ **lęk, niepewność, trema obniżają** sprawność naszej pamięci. Należy mieć **wiarę** w to, że wszystkiego można się nauczyć. Pamiętaj o **pozytywnym myśleniu.**
- **Zasada kontrastu.** Łatwiej zapamiętujemy to, co **wyróżnia się** od tła.
Należy **podkreślać, brać w ramki**, używać kolorowych długopisów.
- **Zaangażowanie zmysłów.** Istnieją osoby preferujące w trakcie nauki zaangażowanie wzroku (np. czytanie) – tzw. wzrokowcy, inni preferują słuch (zapamiętują dużo więcej informacji zasłyszanych) – tzw. słuchowcy.
- W psychologii przyjęło się uważać, iż **przyswajanie wiedzy w zależności od zaangażowania zmysłów jest następujące:**
słuch – 20%
wzrok – 30%
słuch + wzrok - 50%
słuch + wzrok + działanie – 90%
Niezależnie jakie preferujesz w procesie uczenia zmysły – wykorzystuj ich jak najwięcej (czytanie, słuchanie) zwiększy to tempo i ilość zapamiętanych informacji.

Bądź wytrwały, potrzebujesz czasu na utrwalanie wiedzy. Pamiętaj, że twój mózg ma zadziwiające możliwości. *Wielkie drzewa nie wyrastają jednego dnia.* 😊

Opracowała Anna Wojciechowska- pedagog szkolny w II Liceum Ogólnokształcącym w Tomaszowie Maz, na podstawie informacji zawartych na stronie <http://pppboleslawiec.pl/>

JAK UCZYĆ SIĘ W DOMU?



1 ZAPLANUJ CZAS NA NAUKĘ

Wybierz stałą godzinę, o której będziesz sprawdzał portal Librus i inne platformy, gdzie nauczyciele zamieszczają materiały edukacyjne. Zadbaj, by w tym czasie nic Cię nie rozpraszało.

2

PAMIĘTAJ O OTOCZENIU

Pomieszczenie, w którym się uczysz ma duże znaczenie. Bałagan, przeglądanie Facebooka, złe oświetlenie wpływają niekorzystnie na poziom Twojej koncentracji. Podczas nauki miej wokół siebie porządek, wietrz regularnie pokój i pilnuj, by nikt Ci nie przeszkadzał.



3

ZAPOZNAJ SIĘ Z MATERIAŁEM

Ściągnij materiały. Przejrzyj treści które masz opracować. Zapoznaj się z nim i daj sobie chwilę na zastanowienie.

4

WYKONAJ ZADANIE

Przeczytaj dokładnie polecenie nauczyciela. Masz wykonać notatkę do zeszytu? Podkreśl najważniejsze rzeczy i napisz zwięzły tekst. Musisz odpowiedzieć na pytania? Przeszukaj dokładnie tekst i zaznacz fragmenty, które dotyczą zagadnienia. Masz coś obliczyć? Wypisz najważniejsze dane - dalej pójdziesz z górki.



5

ZADAWAJ PYTANIA

Jeśli masz z problem z zadaniem, skontaktuj się za pośrednictwem Librusa, maila lub Messengera z nauczycielem. Możesz również zadzwonić do kolegi, który Ci pomoże. Warto także samodzielnie poszukiwać rozwiązań - daj sobie czas do namysłu.

6

RÓB PRZERWY

Pomiędzy zadaniami warto robić przerwy. Zjedz coś, napij się wody, poćwicz chwilę. Daj swojej głowie trochę odpocząć.



6

ZADBAJ O SIEBIE

Nauka jest bardzo ważna. Gdy już skończysz się uczyć - zadbaj o siebie. Posłuchaj swojej ulubionej muzyki, odpocznij. Pamiętaj o relacjach. Możesz porozmawiać z rodzicami lub zagrać z rodzeństwem w ulubioną grę.

**UCZNIU!
PA
MIĘ
TAJ**

PRACUJ TECHNIKĄ POMODORO

Przykład:

20 minut pracuję z e-materiałami

5 minut przerwy

20 minut pracuję z zadaniami

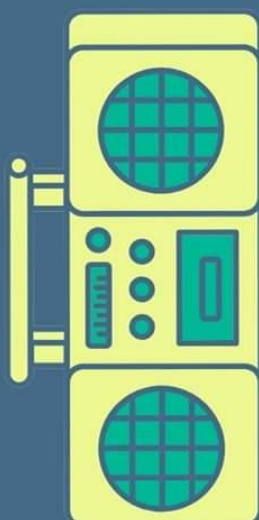
15 minut w-f

20 minut pracuję z e-materiałami

czas na zabawę

TANDEM
WARSZTATY PEDAGOGICZNE
PROFILAKTYKA UZALEŻNIEN

PRZYJEMNOŚCI PO LEKCJACH

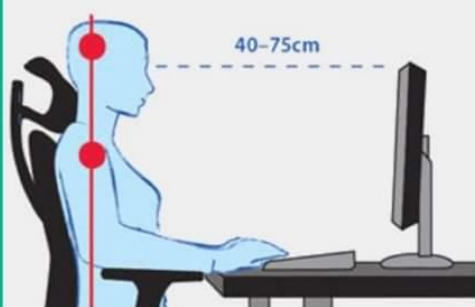


**USTAL
PLAN DNIA**



**UCZ SIĘ
RANO I
POPOŁUDNIU**

**WEEKEND
FREE**



**GDY NAUKA
JEST ON-LINE**

**AKTYWNOŚĆ
NA PORTALACH
OFF-LINE**

**NAUCZYCIELE PRACUJĄ Z TOBĄ!!!
ZGŁASZAJ PROBLEMY, PROŚ O POMOC**