

DROGI UCZNIU

Jak skutecznie się uczyć w domu

Alina Bącik – pedagog

Magdalena Wołkowycka – psycholog



Stwórz plan dnia

- Stałe godziny wstawania
- Stałe godziny nauki i odpoczynku
- Stałe godziny posiłków



Aktywny poranek

- Przed nauką nie rozpraszaaj się grą na komputerze lub telewizją, szczególnie jeśli uczysz się przedmiotów humanistycznych. Zamiast tego możesz wykonać proste obliczenia matematyczne, policzyć w pamięci wstecz (zaczynij od 100 i odejmuj 7)



- Wykonaj od razu jakąś czynność, która daje widoczny efekt np. pościel łóżko

Stałe godziny nauki

- Ucz się codziennie (poza weekendami) w tych samych godzinach np. 9.00 - 13.00
- Zaplanuj swój czas na naukę: możesz wykorzystać do tego kalendarz. Każdy z nas lubi działać, kiedy ma określony cel. Określ czas na poszczególne zadania



Miejsce do nauki

Przygotuj miejsce pracy:

- Zadbaj o porządek, ważne żeby miejsce dopasować do indywidualnego stylu uczenia się
- Możesz uczyć się w różnych miejscach, nasz mózg nie lubi rutyny
- Wycisz telefon
- Usuń rozpraszacze
- Przewietrz pokój. Lepiej uczymy się w chłodnym pomieszczeniu



Przerwy

Między zadaniami – warto robić przerwy:

- Napij się wody
- Porozciągaj się, wykonaj ćwiczenia fizyczne
- Zjedz „coś” - orzechy, suszone owoce, wypij herbatę
- Przeznacz przerwę np. na odwzorowanie figur, kopiowanie wzorów, labirynty, kolorowanki antystresowe, sudoku



Rozpieszczaj swój mózg

- Zdrowo się odżywiaj
- Dbaj o swoją pamięć (np. rozwiązuj krzyżówki, łamigłówki)
- Pamiętaj o regularnych ćwiczeniach fizycznych










Krótki dekalog uczenia się:

- Zrób plan nauki - bieżące zadania na dzisiaj i zadania na kolejne dni
- „Zjedz żabę” – zaczynaj od najtrudniejszego zadania, łatwiejsze zostaw na później
- Zasada „2 minut”, jeśli zadanie wymaga tylko dwóch minut zrób je natychmiast
- Podziel materiał na część, po każdej rób sobie powtórki
- Ćwicz proste wyjaśnienia – opowiedz rodzicom, rodzeństwu, czego się nauczyłeś

NOTATKI:

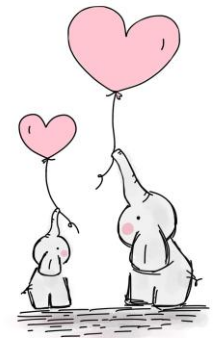
- Rób własne notatki:
- ✓ z zakreślaczami
- ✓ stosuj **różne kolory**, **pogrubienia**
- ✓ zmienną wielkość liter
- ✓ różny rozkład na stronie
- ✓ wykrzykniki !!!!
- ✓ podpisy: bardzo ważne!

NOTATKI:

- z rysunkami   
- WYRÓŻNIENIA  
 
- twórz „Mapy Myśli”
- rozpisz w punktach najważniejsze informacje
- Korzystaj z technologii (obejrzyj wykład, film)
- Powtórki, powtórki, powtórki...
Zapamiętałeś? Powtórz

Wsparcie

- Pamiętaj, że masz wsparcie – **NIE JESTEŚ SAM**
- Możesz kontaktować się ze swoim nauczycielem, wychowawcą, pedagogiem i psychologiem szkolnym.
- Napisz wiadomość na dzienniku elektronicznym lub zadzwoń na TEAMSACH



„Pracuj systematycznie, o osiągniesz sukces”

Jesteśmy w kontakcie – TWÓJ PEDAGOG I PSYCHOLOG