

**Opracowała Zofia Walska**

## ***Jak się uczyć ?- czyli praktyczne rady dla uczniów.***

### **1. Koncentracja uwagi- ćwiczenia rozwijające**

- Przerysowywanie rysunku.
- Notowanie przez chwile tego co mówią nauczyciele, rodzice, koledzy.
- Przypominanie sobie przed snem co się robiło w ciągu dnia.
- Wpatrywanie się uważnie przez 3-5 minut w jeden punkt.

### **2. Zapamiętywanie**

- Powtarzanie przy zabawie lub w czasie jakiegoś działania.
- Powtarzanie wiele razy i w różnych porach dnia.
- Powtarzanie głośne.
- Powtarzanie gdy jesteśmy w dobrym nastroju.
- Rymowanie tekstu.

### **3. Działanie**

Nie wystarczy czytać i powtarzać trzeba z materiałem coś robić.

- Podkreślanie ważniejszych wyrazów.
- Rysowanie, malowanie lepienie.
- Oglądanie fotografii, obrazów.
- Praca z atlasem.
- Praca w terenie.

### **4. Przerwy w nauce**

- Robimy 2-3 minutowe przerwy np. po przeczytaniu, narysowaniu, liczeniu.
- Dłuższe przerwy robimy po zakończeniu pracy nad jednym przedmiotem ok. 10 minut.
- W czasie przerwy można: wyrzucić przez okno, wykonać kilka ruchów, posłuchać piosenki, napić się .

### **5. Kolejność odrabiania lekcji**

- Odrabiamy lekcje kontrastujące ze sobą np. polski – matematyka, historia- fizyka.
- Nie odrabiamy jedna po drugiej np. Język polski, historia, język angielski.

### **6. Stworzenie nastroju**

- Pomyślmy np. o tym co będę robił po odrabianiu lekcji ( pojeździsz rowerem, pójdziesz do kolegi).
- Przewietrzmy pokój, ubierzmy się luźno.
- Musimy być wyspani i najedzeni ale nie przejedzeni.
- Chwilę przed nauką poćwiczmy.

### **7. Czytanie**

- Czytając nie wracamy do przeczytanych słów.
- Staramy się czytać tylko oczami.
- Nie wszystko trzeba czytać szybko.
- Każda książkę czytamy w innym tempie.
- Czytając szybko nie spieszymy się.

### **8. Oświetlenie**

- Ma padać z lewej strony.
- Na stole żarówka 40 W, pod sufitem 100W.
  - Najlepsze jest światło dzienne.
  - Nie stawiamy za dużo kwiatów na oknie.

### **8. Sen**

- Śpij 8-10 godzin dziennie.
  - Zасыpij najpóźniej o 22.00.
  - Kładź się spać i wstawaj o tej samej porze.
- Jeśli nie możesz zasnąć to znaczy że w pokoju jest zbyt mało tlenu. Przewietrz pokój.
  - Rano nie zrywaj się nagle z łóżka.
  - Jeśli masz wstać o 7.15 obudź się o 7.00 i wstań.
  - Po przebudzeniu nie zasypiaj, przeciągaj się jak kot.
    - Stawiaj budzik z dala od łóżka.
    - Zасыpij w cieniści w ciszy w spokoju.
  - Jeśli jesteś zdenerwowany przed snem poćwicz, poczytaj, umyj się letnią wodą.
    - Śpij w oddzielnym łóżku.
    - Kolację jedz najpóźniej godzinę przed snem.
    - Kończ naukę najpóźniej godzinę przed snem.
  - Jeśli w ciągu dnia chcesz zasnąć na 5,10 minut zaśniej.
    - Po wstaniu umyj się zimną wodą.
    - Umyj się przed snem.

### **9.Co pomaga w nauce?**

- Każdy przedmiot do nauki musi mieć swoje miejsce.
- Przedmioty służące do nauki rozłożyć w zasięgu ręki (na biurku na podłodze).
- Przerwy w nauce można wykorzystać na odkładanie książek na swoje miejsce.
  - Każdy przedmiot często używany powinien mieć zastępnik.
  - Szybciej się nauczymy siedząc na krześle niż leżąc( nie zawsze).
    - Zmiana pozycji wpływa na szybkość uczenia się.
    - Zaczynaj naukę od przedmiotu który lubisz.
  - Nie siedź nad książką aż się nauczysz, znudzisz, rób przerw.
    - Bądź w pogodnym nastroju.
- Daj sobie nagrody<sup>9</sup> powiedz do siebie jestem dobry, zjedz coś słodkiego).

### **10.Co pomaga gdy będziesz odpowiadał na lekcji?**

- Pomaga nauka we dwoje. Można się bawić w nauczyciela i ucznia.
- Jeśli opowiadasz jakieś wydarzenie Staraj się mówić ładnie i wyraźnie.
  - Codziennie czytaj przez 10 minut głośno, wolno i wyraźnie.
    - Nie unikaj odpowiedzi na lekcjach.
    - Zaobserwuj kolegę odpowiadającego.
  - Odpowiadając nie oglądaj się na wszystkie strony .
    - Nie spuszczać głowy.
  - W rękach możesz trzymać linijkę ołówki, zeszyt.
  - Wezwany do odpowiedzi idź pewnym krokiem.

### **11. Organizacja czasu**

- Nie planuj wielu czynności w ciągu dnia.

- Planuj tylko te prace które musisz wykonać na dany termin.
- Zaplanuj więcej czasu na wykonanie danej czynności.
  - Ułóż plan dzienny lub tygodniowy.
  - Ułóż plan dla siebie a nie dla ideału.
- Jeśli wykonałeś plan zapisz sobie np. słowo bardzo dobrze..
  - Jeżeli nie wykonałeś planu napisz krótko dlaczego.
  - Planuj odpoczynek.
  - Na wszystko jest swój czas.

### **12.Uczenie się w grupie ( z rodzeństwem)**

- Lekcji ustnych nie trzeba obrabiać przy stole można na ławce przed domem, tam gdzie wygodnie spacerując.
  - Prace pisemne odrabiamy przy stole.
  - Gdy uczy się kilka osób uczymy się cicho.
    - Nie przeszkadzamy innym w nauce.
  - Przy jednym stole każde z rodzeństwa musi mieć swoje miejsce.
- Starsze z rodzeństwa czuwa nad tym aby każdy miał swoje miejsce i nie kłócił się.
- W pokoju gdy ktoś się uczy pozostali członkowie rodziny nie mówią szeptem.
- W nauce przeszkadza radio, telewizor.

### **13.Rady wycieczkowe**

- Miej oczy i uszy otwarte.
  - Nie krzycz.
  - Rozglądaj się.
  - Nie spiesz się przystać.
- Miej przy sobie kartkę i długopis.

### **14.Odpoczynek i relaks**

- Ta sama czynność może być dla jednego człowieka odpoczynkiem , a dla innego pracą.
- Odpoczywamy gdy wykonujemy czynność przeciwstawną.
  - Odpoczywamy gdy zmieniamy otoczenie.
  - Jeśli mamy okazję to wyjedźmy.
  - Odpoczywając nie spiesz się .
- Dobry odpoczynek to dużo wycieczek i sportu.
  - Opalaj się stopniowo.
  - Umiejętnie korzystaj z kąpiel.
- Nie gniewaj się i nie złość to najbardziej wyczerpuje.
- Miły i serdeczny stosunek do ludzi nie tylko poprawia samopoczucie, ale sprzyja lepszemu wypoczynkowi.
- W ciągu dnia przeznacz choć chwilę na to co lubisz.
- Choć parę godzin dziennie spędź inaczej niż w pozycji siedzącej czy leżącej.

Bibliografia- Jarosław Rudniański- Jak się uczyć