

KILKA WSKAZÓWEK DLA WSZYSTKICH – JAK SIĘ UCZYĆ

Każdy z nas ma sześć wiernych sług, którym zawdzięcza swoją wiedzę. Nazywają się oni: Kto, Kiedy, Dlaczego, Co, Jak, Gdzie.

KTO się będzie uczył? Ja!

DLACZEGO? Bo to ważne dla mojej przyszłości.

KIEDY? Codziennie po troszeczkę. Jeżeli przez kilka dni nic nie robimy, materiał się spiętrza, trzeba

sporo nadrabiać i to wszystko staje się nieprzyjemne.

Trzeba sobie tak zorganizować czas, aby zrobić wszystko związane ze szkołą i żeby został jeszcze czas

na inne zajęcia.

GDZIE? Gdzie chcesz, gdzie ci wygodnie, gdzie najlepiej się skupisz.

CZEGO się uczyć? Lepiej określać sobie, co się chce osiągnąć niż wyznaczać czas, jaki się poświęci

danemu przedmiotowi. Dobrze jest przeplatać mniej interesujące przedmioty z tymi, które nas interesują.

Nie wolno zaniedbywać przedmiotu, który uważamy za nudny i męczący ! Zaniedbywanie podstawowych

przedmiotów może się odbić na innych, przy których wymagane są te umiejętności.

JAK się uczyć ? Wyrabiać w sobie samodyscyplinę i robić we właściwym czasie to, co się musi zrobić.

Starać się podchodzić do nauki z ochotą, poświęcać nauce wystarczająco dużo czasu, ale nigdy tyle, by stała się

nudnym obowiązkiem. Ucząc się dłużej robić przerwy.

I. KONCENTRACJA

Musisz całą swoją uwagę skupić na tym, co chcesz wbić do głowy. Nie możesz podczas nauki myśleć

o setkach różnych spraw. To naprawdę ważne!

II. ZROZUMIENIE

Nie ucz się bezmyślnie na pamięć. Musisz wiedzieć o co chodzi w tym co zapamiętujesz...

Po przeczytaniu np. definicji lub notatki przetłumacz sobie to, co było tam napisane własnymi słowami!

III. Bardzo ważne – urozmaicenia

Nie wolno zbyt długo koncentrować się na jednym temacie. Najlepiej „skakać” po przedmiotach (np.

po matematyce historia, później biologia).

CHCĘ czy **MUSZĘ**?

Kiedy uczysz się czegoś nie mów: muszę to zapamiętać. Mów "chcę" zapamiętać...

TECHNIKA ZAPAMIĘTANIA

Wykorzystuj wszystkie możliwe „kanały” (wzrok, słuch, dotyk). Ucząc się używaj słuchu,

wzroku i ręki – uważnie czytaj, głośno powtarzaj, pisz albo rysuj.

Ucząc się, wybieraj ważne informacje, rób notatki, podkreślaj najważniejsze fragmenty na kolorowo.

IV. Prace domowe

Na początek łatwe zadania, potem trudniejsze ćwiczenia, na koniec zostawiamy najprostsze prace.

Dobrze jest powtarzać w domu materiał z lekcji jak najszybciej po ich zakończeniu – warto odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole (aż 80 % zapominamy podczas pierwszych 24 godzin).

W miarę możliwości należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie, zadania pisemne zaś odrabiać na przemian z ustnymi.

Więcej informacji na ten temat na stronie Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Belchatowie