

DRODZY UCZNIOWIE KLAS VIII

KILKA RAD PRZED EGZAMINEM ÓSMOKLASISTY

KILKA RAD DLA WSZYSTKICH NA CAŁE SZKOLNE ŻYCIE

PEDAGOG EWA SZEWCZYK RADZI:

Zasady skutecznego uczenia się.



I. Warunki do nauki.

1. Stwórz sobie odpowiednie warunki do pracy, zadbaj o:
 - dobre oświetlenie,
 - świeże powietrze,
 - spokój,
 - uporządkowane otoczenie.
2. Zgromadź w pobliżu potrzebne ci pomoce.
3. Do nauki przestępuj, gdy jesteś wypoczęty.
4. Staraj się uczyć w podobnych warunkach i o stałej porze.
5. Pamiętaj o prawidłowym odżywianiu się.



II. Organizacja pracy.

1. Staraj się interesować się tym, czego się uczysz.
2. Dziel materiał na mniejsze części.
3. Staraj się być wytrwały w tym, co robisz, także w nauce. Staraj się działać według wcześniej ustalonego –wyznaczonego planu (możesz tworzyć plan na jeden dzień, na tydzień, lub na dłuższe okresy pracy/nauki).
4. Próbuj powiązać każdą zapamiętywaną informację z jakimś pozytywnym uczuciem.
5. Łącz informacje w ciągi logiczne, wierszyki, powiedzonka.
6. Unikaj uczenia się na pamięć, staraj się rozumieć treść.
7. Powtarzaj materiał w niewielkich dawkach, ale częściej.
8. Po nauczaniu się większej partii materiału, powtórz ją , a następnie zrób sobie przerwę. Skuteczne

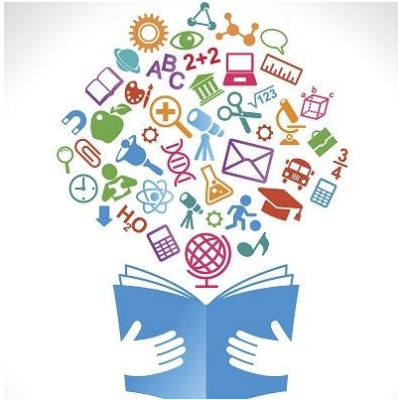
jest dzielenie nauki na 30 minutowe sesje oddzielone od siebie krótkimi przerwami.

9. Ucz się według wcześniej przygotowanego planu: zacznij od rzeczy bardziej pracochłonnych na koniec zostawiaj te wymagające mniejszego wysiłku.

10. Nie ucz się na ostatnią chwilę.

11. W nauce angażuj najwięcej zmysłów: wzrok, słuch, dotyk, a także wyobraźnię.

12. Cały czas ćwicz umysł. Staraj się coś zapamiętywać, aby umysł stale był gotowy do nauki.



III. Powtarzanie materiału (teraz i w przyszłości)

Aby zapamiętać coś na dłużej, może nawet na całe życie, należy stosować system powtórek według przedstawionej częstotliwości:

- po godzinie,
- po dobie,
- po tygodniu,
- po miesiącu,
- po półroczu.



Koncentracja – cd. zasady skutecznego uczenia się.

1. Główne czynniki wpływające na koncentrację uwagi:

a/ zewnętrzne np.

- złe oświetlenie,
- zakłócające - telefon, komputer, radio, TV,
- zła temperatura,
- bałagan w otoczeniu,
- hałas – za oknem, pomieszczenie obok
- zła atmosfera w rodzinie;

b/ wewnętrzne np.

- złe samopoczucie,
- brak motywacji, brak wiary w sukces.
- przemęczenie,
- stres,

2. Podstawowe zasady uczenia się i koncentracji czyli - jak ułatwić sobie naukę.

a/ tworzenie map myśli :

- uczenie rozpoczynamy od ogólnego przejrzania materiału, ze zwróceniem uwagi na treści wyróżnione, napisane pogrubionym drukiem, podsumowania, rysunki, streszczenia i wnioski, na tym etapie nie zagłębialmy się dokładnie w szczegóły, raczej obejmujemy tekst wzrokiem, szacujemy ilość materiału,
- kolejny etap to zadawanie pytań dotyczących kluczowych kwestii, nauka jest dużo efektywniejsza, gdy znamy jej cel,
- dokładne przeczytanie tekstu już po sformowaniu pytań sprawi, że bardziej skupimy się na najważniejszych punktach,
- zastanowienie się nad zawartością,
- kolejny etap to powtarzanie swoimi słowami najważniejszych nauczonych treści,
- na koniec ponownie przeglądamy materiał.

Uwaga – Moi drodzy powyżej wskazałam wam jedną w wielu metod uczenia się.

Jest to metoda PQ4R, która została opracowana przez psychologów Thomasa i Robinsona, jest przeznaczona do uczenia się wszelkich obszernych materiałów i jest w głównej mierze skierowana do uczniów.

b/ powtarzaj materiał na głos.

c/ rysuj wykresy i ilustracje na dany temat,

d/ staraj się powiązać wiadomości nowe ze znanymi,

e/ rób notatki; używaj kolorowych pisaków do podkreślania zasadniczych kwestii oraz kolorowych kartek do oddzielania kolejnych działów,

f/ aktywnie czytaj; podkreślaj i zaznaczaj najważniejsze kwestie, rób notatki na marginesach, szukaj słów kluczowych w czytanim tekście , zaznaczaj fragmenty kolorowymi karteczkami.



Dieta, sen i sport.

Drodzy uczniowie, zwracam wam uwagę, że należy starać się dobrze odżywiać i pić dużo niegazowanej wody - dla dobrego funkcjonowania mózgu i łatwej nauki najlepiej dobrej jakości.

Co warto jeść?

- produkty bogate w glukozę: owoce, warzywa, produkty zbożowe,
- produkty bogate w kwasy nienasycone : ryby z zimnych mórz, orzechy, kiwi,
- antyoksydanty: szpinak, brokuły, jagody,
- witaminę E: oleje roślinne (sojowy, kukurydziany, słonecznikowy), migdały, marchew, jajka, kielki pszenicy, warzywa zielone i witaminę C : cytrusy, ziemniaki, paprykę i wiele innych warzyw i owoców.

UNIKAJ: słodczy, fast foodów, napojów gazowanych.

Pamiętaj o wysypianiu się i uprawianiu odpowiedniego dla siebie sportu.

PRZECZYTAJCIE I STOSUJCIE

Wasz pedagog, Ewa Szewczyk

-