

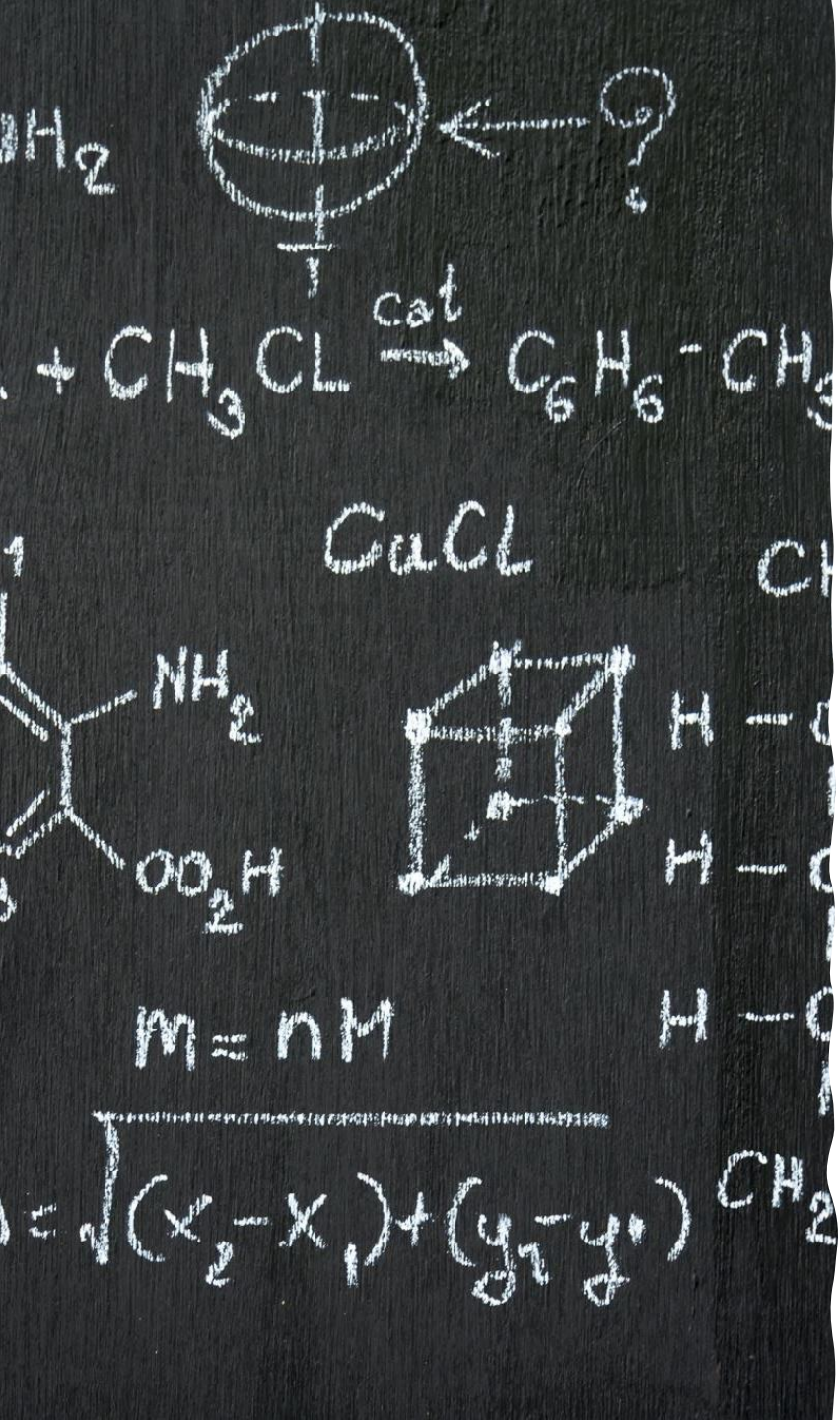
Jak się uczyć, żeby się nauczyć?



PRZYGOTOWANIE DO NAUKI



- Wyłącz komputer, powiadomienia w telefonie, telewizor
- Możesz jeśli lubisz włączyć muzykę, którą lubisz i pomaga ci w nauce
- Uporządkuj biurko
- Wywietrz pokój
- Niech nic cię nie rozprasza
- Naszykuj wodę, lub inny napój oraz przekąskę
- Jeśli masz do nauczenia się większe partie materiału, to podziel je na części



PLANOWANIE NAUKI

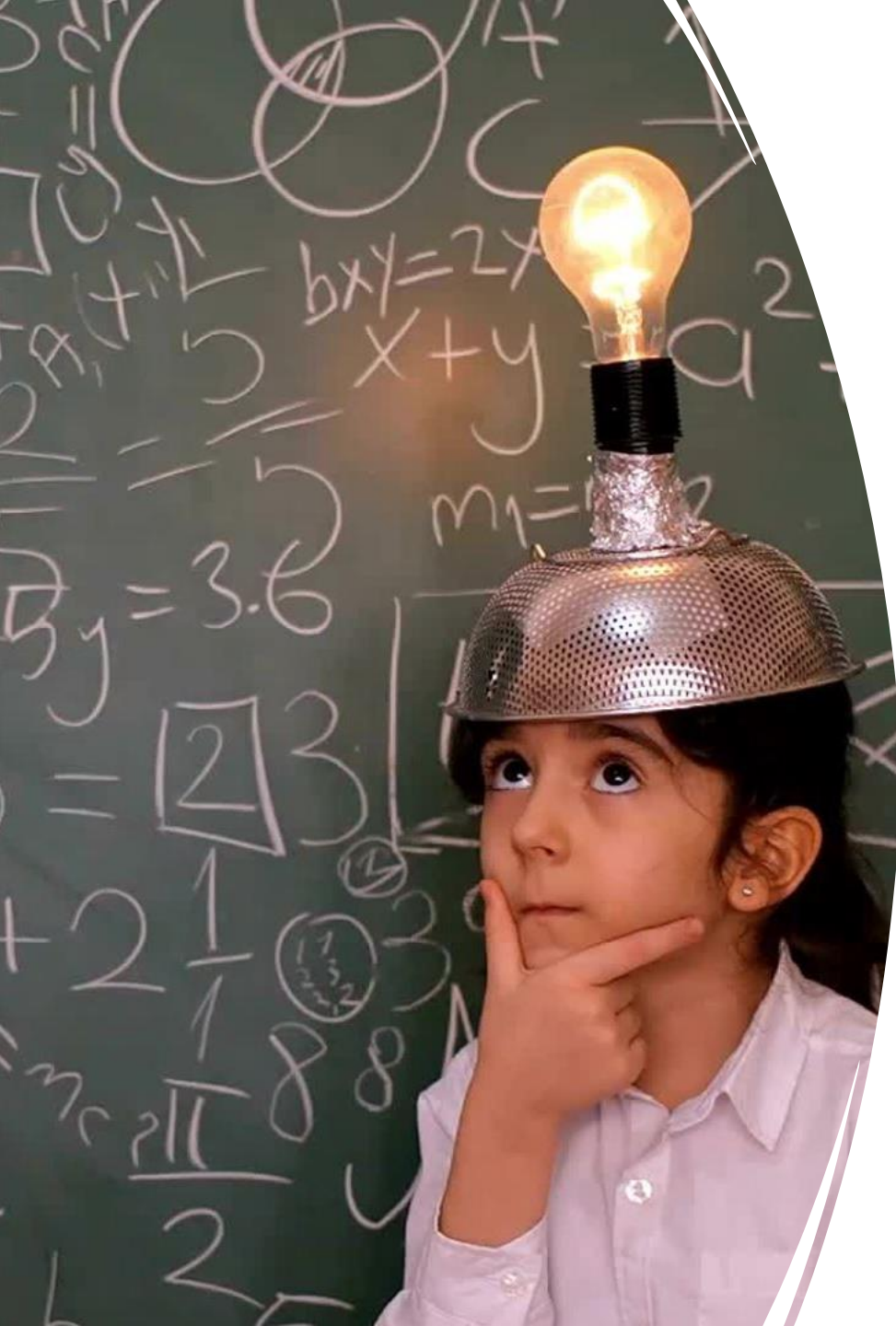
- Warto aby materiał do nauki układać tak, aby po sobie następowały odmienne treści, nie takie same lub podobne.
- Warto do nauki poszczególnych części materiału stosować odmienne strategie.
- Warto poszczególnych części materiału uczyć się w różnych pomieszczeniach
- Warto wprowadzić przerwy w uczeniu się



DOBRE PRZERWY

- Im trudniejszy i dłuższy materiał, tym więcej powinno być przerw w czasie uczenia się
- Im trudniejszy materiał, tym krótsze powinny być przerwy między powtórzeniami
- Im bardziej zwarty materiał, tym dłuższe mogą być przerwy
- Im dłużej trwa seans uczenia się, tym dłuższa powinna być przerwa





PLANOWANIE CZASU NAUKI I PRZERW

- Im młodszy uczniowie, tym czas uczenia się powinien być krótszy
- EFEKTYWNY CZAS PRACY I ODPOCZYNKU
 - 30 – 60 minut nauki
 - 10 minut przerwy - odpoczynek dla oczu, głębokie oddychanie, wywietrzenie pokoju



PORZĄDEK NA BIURKU

- Należy dbać, żeby jak najmniej "rozpraszaczy" było w miejscu, w którym potrzebna jest duża koncentracja w czasie czytania, uczenia się, zapamiętywania
- Warto pamiętać o wodzie i przekąskach, kiedy poczujesz głód będziesz miał łatwy dostęp do jedzenia

DŹWIĘKI

- Niektórzy uczą się przy muzyce - ważne, by nie odciągała ona uwagi, a raczej była tłem.
- Niektórzy nie lubią uczyć się w ciszy i wprowadzanie takiej zmiany bardziej męczy niż pomaga.



OCZY

- Dobra dla oczu odległość od czytanego tekstu wynosi 40 – 60 cm
- Dobrze jest podłożyć pod zeszyt lub książkę podpórkę, tak by była pod kątem 45 stopni od biurka
- Relaks dla oczu: po długim czasie spędzonym na czytaniu można zamknąć oczy na kilkanaście sekund, patrzeć w dal, szybko mrugać, otwierać szeroko oczy i mocno je zaciskać





SKOJARZENIA

- Sygnał dla mózgu - TERAZ PRACUJĘ, TERAZ JESTEM SKUPIONY NA PRACY"
- Dbajmy o to, żeby miejsce, w którym pracujemy, kojarzyło się właśnie z pracą, czytaniem, a nie z odpoczynkiem
- Dobrze jest siedzieć na wygodnym krześle, mając proste plecy

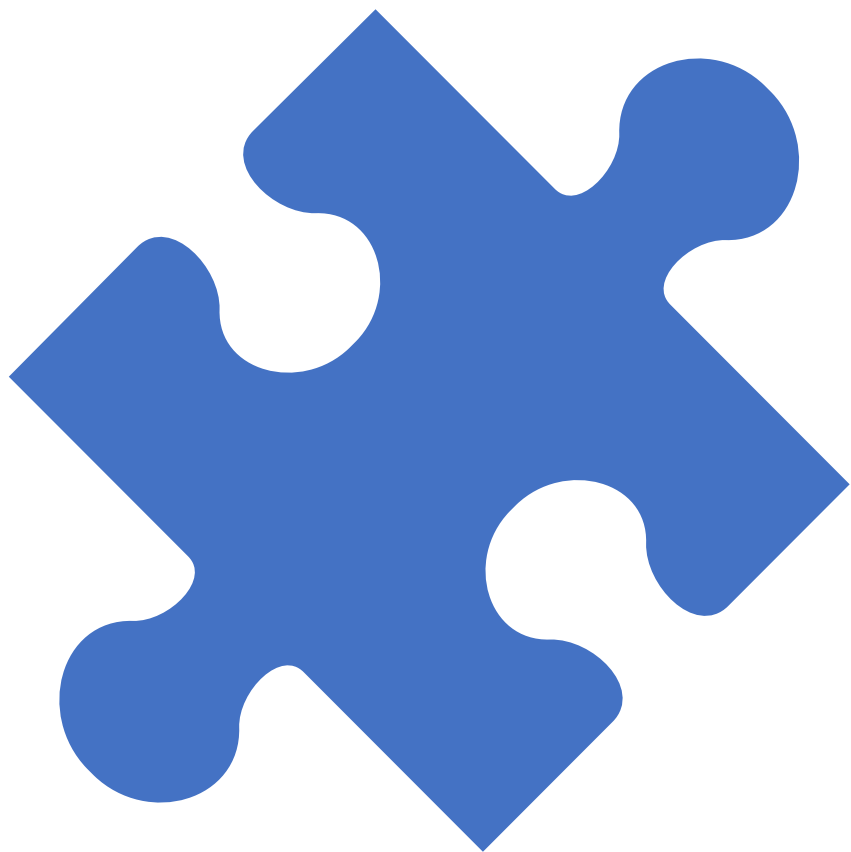
POWTARZAĆ, POWTARZAĆ, ALE JAK?

- WSKAZÓWKA 1

Powtarzanie należy rozpoczynać po zakończeniu uczenia się:

- Prace domowe odrabiaj tego samego dnia, w którym zostały zadane. Im szybciej uczeń zacznie odrabiać lekcje, tym mniej będzie miał z nimi kłopotów





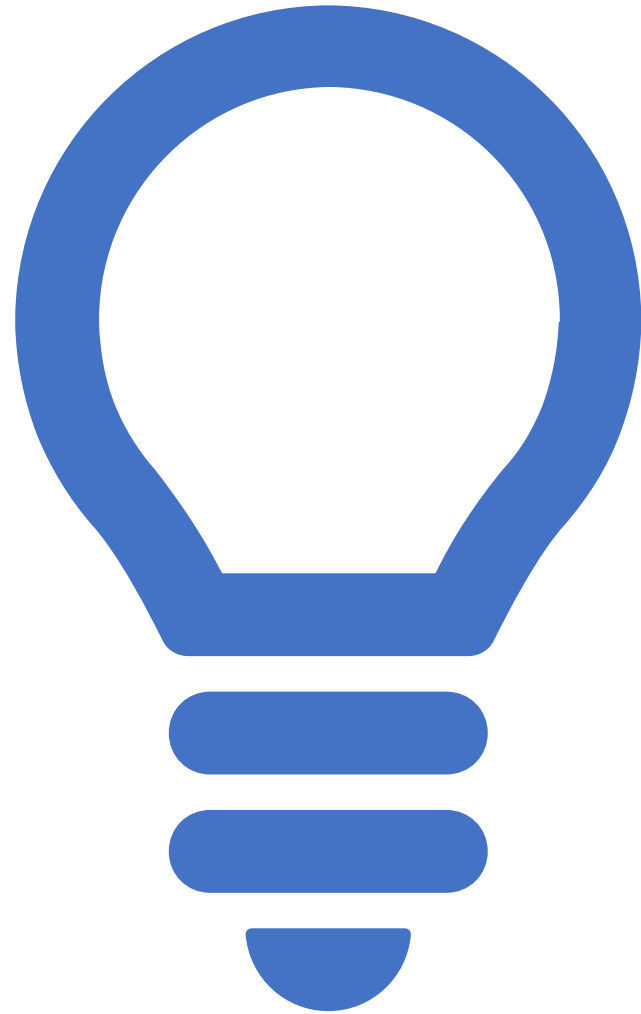
POWTARZAĆ, POWTARZAĆ, ALE JAK?

- WSKAZÓWKA 2

- najlepiej przyswajamy partie początkowe i końcowe - zatem przy powtarzaniu należy zwrócić uwagę na fragmenty środkowe

POWTARZAĆ, POWTARZAĆ, ALE JAK?

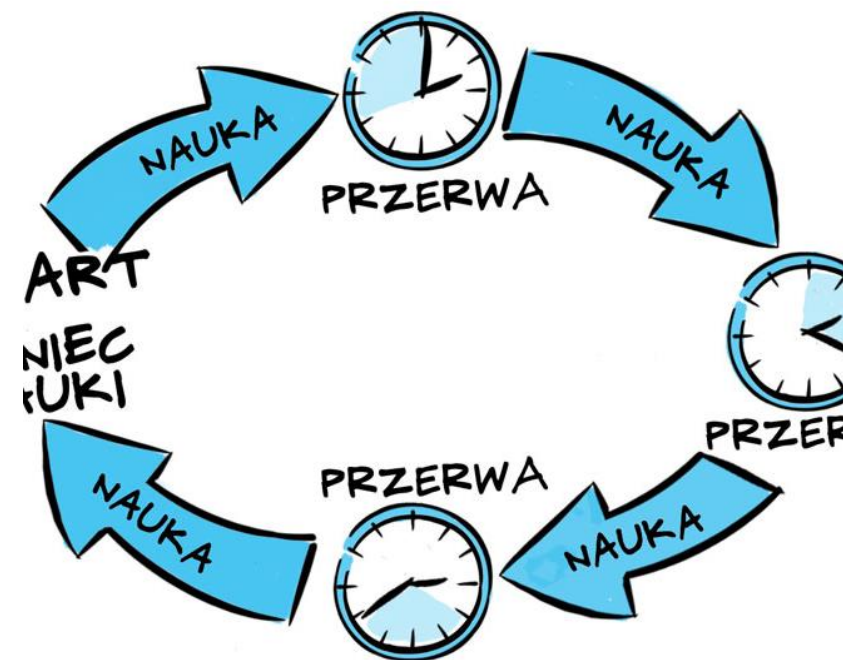
- WSKAZÓWKA 3
 - Powtarzanie "ponad miarę" przynosi duże korzyści, jeśli chcemy, żeby wiedza zwała w naszej pamięci na dłużej.
 - Powtarzaj, więc intensywnie to co już umiesz



POWTARZANIE, POWTARZANIE, ALE JAK?

- WSKAZÓWKA 4

- Dziel naukę na kilka etapów, nie próbuj nauczyć się wszystkiego za jednym zamachem. **RÓB PRZERWY W UCZENIU SIĘ.** Przerwy dostosuj do rodzaju opanowywanego materiału i do własnych możliwości



POWTARZAJ, POWTARZAJ, ALE JAK?

- **WSKAZÓWKA 5**

- Krótki i łatwy materiał lepiej powtarzać w całości
- Obszerny i trudny materiał powtarzaj fragmentami

POWTARZAĆ, POWTARZAĆ, ALE JAK?

- WSKAZÓWKA 6

- Warto odpytywać siebie samego to pomaga sprawdzić, czy już wszystko umiemy, czy rozumiemy. Może ci w tym pomóc też ktoś bliski – rodzic, kolega, koleżanka.





DOŚWIADCZAJ ZMYSŁAMI

- **SŁUCHOWCY LUBIĄ GŁOŚNO POWTARZAĆ TO, CZEGO SIĘ UCZĄ.**

Rady dla słuchowców:

- Mówcie w trakcie uczenia się - głośne powtarzanie materiału pomaga wam w nauce.
- Nagrywajcie tekst do zapamiętania, po odsłuchaniu spróbujcie powtórzyć go własnymi słowami.
- Jeśli podczas nauki korzystacie z komputera, czytajcie na głos tekst, który pojawia się na ekranie.

DOŚWIADCZAJ ZMYSŁAMI

- SŁUCHOWCY LUBIĄ GŁOŚNO POWTARZAĆ TO, CZEGO SIĘ UCZĄ.

Radę dla słuchowców:

-

Napisany przez siebie tekst przeczytajcie na głośno przekonać się, że zawarte są w nim wszystkie zaplanowane elementy.

-

Dla wzmocnienia zapamiętywania głośno powtarzajcie słowa kluczowe, zabawcie się w nauczyciela i zróbcie wykład z tego, co przeczytaliście.

- Z rzeczy do zapamiętania układajcie wyliczanki, rymowanki lub piosenki



DOŚWIADCZAJ ZMYŚŁAMI



- **WZROKOWCOM WYSTARCZY, ŻE PRZECZYTAJĄ, "RZUCA OKIEM" NA TEKST**

Rady dla wzrokowców:

- Ucząc się języków, starajcie się widzieć dane słowo, sprawdzajcie w słowniku jego zapis fonetyczny. - Umieszczajcie karteczki z trudnymi słówkami w pokoju (na poziomie oczu).
- W czasie lekcji powinniście dobrze widzieć nauczyciela, oglądajcie prezentowane ilustracje.
- Czytając różne historie, ilustrujcie je sobie w myślach – rozwija to waszą zdolność rozumienia i zapamiętywania.

DOŚWIADCZAJ ZMYŚŁAMI

- **WZROKOWCOM WYSTARCZY, ŻE PRZECZYTAJĄ, "RZUCĄ OKIEM" NA TEKST**
- **Rady dla wzrokowców:**
 - Czytając teksty, książkę róbcie notatki na marginesach, zaznaczajcie lub podkreślajcie najważniejsze fragmenty, istotne zdania, wyrazy; używajcie ramek, podkreśleń, pogrubień.
 - Zadbajcie o porządek w waszym otoczeniu, w miejscu w którym się uczysz – bałagan rozprasza i dekoncentruje (trzeba usunąć elementy, które mogą utrudniać skupienie wzroku).



DOŚWIADCZAJ ZMYŚŁAMI

- **WZROKOWCOM WYSTARCZY, ŻE PRZECZYTAJĄ, "RZUCĄ OKIEM" NA TEKST**
- **Rady dla wzrokowców:**
 - Podczas lekcji, uczenia się w domu róbcie dużo notatek – zapisanie czegoś pomoże wam to zapamiętać.
 - Kiedy robicie notatki, używajcie różnych kolorów (kolorowych długopisów, zakreślaczy, karteczek). Dbaj o czystość i przejrzystość zeszytów.
 - Korzystajcie z pomocy w formie graficznej. Sporządzajcie mapy myślowe, wykresy, schematy, ilustracje, plansze.
 - Korzystajcie ze słowników



DOŚWIADCZAJ ZMYŚLANI

**KINESTETYCY MOGĄ ZILUSTROWAĆ
TO, CZEGO SIĘ DOWIEDZIELI Z TEKSTU,
NA PRZYKŁAD W POSTACI MAPY MYŚLI
CZY KOLEJNOŚCI WYDARZEŃ**

**UCZNIOWIE Z DOMINACJĄ RUCHOWĄ
MOGĄ WYWIESZAĆ HASŁA, TWORZYĆ
PLAKATY I DOPISYWAĆ DO NICH
SYSTEMATYCZNIE INFORMACJE**

DOŚWIADCZAJ ZMYSŁAMI

Rady dla kinestetyków:

- Przed nauką w domu powinniście pobyć na dworze, pospacerować lub potrenować jakiś sport – wyładowanie energii zwiększy waszą zdolność koncentracji przy odrabianiu podczas nauki.
- Powtarzanie materiału powinno być połączone z ruchem i aktywnością – maszerujcie, spacerujcie po pokoju, znajdźcie pozycję w której jest wam wygodnie.
- W czasie nauki, czytania gestykulujcie, wymyślajcie i odgrywajcie scenki na temat tego, czego się uczycie - ułatwi wam to zapamiętywanie.

DOŚWIADCZAJ ZMYSŁAMI

Rady dla kinestetyków:

- Najlepiej uczycie się poprzez wycieczki i własne doświadczenia, zatem prowadźcie badania i eksperymenty.
- Konstruuj i korzystaj z modeli, obiektów, które można zobaczyć, dotknąć, lep z plasteliny, wycinaj.
- Sposób na ortografię – druga osoba pisze palcem słowo na waszych plecach, abyście mogli je poczuć, następnie macie je napisać i wypowiedzieć.

DOŚWIADCZAJ ZMYŚŁAMI

Rady dla kinestetyków:

- W nauce matematyki wykorzystujcie konkretne, zaczerpnięte z życia przykłady.
- Rysujcie mapy myśli na dużych arkuszach.
- Kiedy powtarzacie słówka spróbujcie skojarzyć je z ruchem.
- Róbcie krótkie przerwy w nauce, wykonujcie proste ćwiczenia ruchowe.
- Aby uniknąć „wyłączenia się” podczas słuchania, powinniście sobie znaleźć jakieś nierozpraszkające zajęcie dla rąk, które pomoże wam skupić uwagę.
- Trudności związane z czytaniem w skupieniu bez aktywności fizycznej pomoże pokonać bujanie się w fotelu lub wodzenie palcem po stronie.

DOBRA NOTATKA

Dobra notatka pomaga oszczędzić czas przeznaczony na naukę

Mapy pamięci to:

- tytuł (najlepiej w formie rysunku symbolu) umieszczony na środku strony
- od tytułu odchodzą linie, które są związane z poszczególnymi podpunktami zagadnień
- nad liniami umieszczamy wyrazy, pisane drukowanymi literami
- używamy kolorów, słów - kluczy, a nie całych zdań, swoich skrótów a przede wszystkim skojarzeń

MAPA MYŚLI - przykład



NOTATKI

Przed sporządzeniem notatki z tekstu należy go najpierw uważnie przeczytać

Dokonać należy wyboru informacji ze względu na ich ważność

W notatce stosujemy równoważniki zdań zamiast zdań rozwiniętych: "**kształtowanie powierzchni Ziemi**" zamiast "Procesy zewnętrzne i wewnętrzne oraz ich niewątpliwy wpływ na kształtowanie powierzchni Ziemi"

Należy stosować skrótowy język, grafikę, barwę

Oszczędność w słowach

Notatka jest mapą tekstu, który mamy zapamiętać

MAŁO CZASU – WYJŚCIE AWARYJNE

- Przeczytać całość (nastawiając się od razu na zapamiętanie).
- Słowa, pojęcia, kwestie niezrozumiałe – wyjaśniamy po przeczytaniu.
- Przerwa (kilka minut).
- Nie zaglądając do tekstu powtórzyć krótko z pamięci przeczytaną wcześniej treść.
- Przeczytać drugi raz – podkreślając najważniejsze zagadnienia.
- Napisać krótką notatkę – daty, nazwiska, definicje – piszemy innym kolorem.
- Przerwa – kilka minut.
- Głośno powtarzamy całość swoimi słowami.
- Zajrzeć do notatki – powtórzyć jeszcze raz, zwrócić uwagę na to, co wcześniej
- zapomnieliśmy.
- Następne powtórzenie dopiero po kilku godzinach – bez zaglądania.
- Ostatnie powtórzenie – następnego dnia rano.