

Kilka uwag o tym w jaki sposób warto się uczyć

Jeśli masz zamiar uczyć się tak, aby:

- wyrwany do odpowiedzi na lekcji umieć dobrze odpowiedzieć
- po lekcji przez dłuższy okres czasu pamiętać o tym, czego się nauczyłeś
- przed sprawdzianem czy klasówką minimalną ilość czasu poświęcać na powtórzenie materiału i mimo to uzyskać dobrą ocenę.

To pamiętaj, że:

- nauka rozpoczyna się na lekcji (uwaga i aktywny udział w lekcji zaoszczędzą Ci sporo czasu, który musiałbyś poświęcić na samodzielne opanowywanie nowego materiału, no i jak dobre wrażenie zrobisz!)
- powtarzanie jest matką nauki (niestety nie da się tego uniknąć; mamy taki a nie inny mózg).

Jak powtarzać?

Na następną lekcję

- Po przyjsciu do domu, krótkim odpoczynku (rodzaj odpoczynku zależy od Ciebie, pamiętaj jednak o tym, że tlen potrzebny jest do pracy szarych komórek) staraj się przypomnieć o czym uczyliście się na lekcji, dopiero potem "przekartkuj" podręcznik i zeszyt. Warto wtedy odrobić pisemne zadanie, odrabianie go zajmie ci mniej czasu i będzie niezłym sposobem na dodatkowe utrwalenie materiału, poza tym będziesz miał je "z głowy".
- W przeddzień lekcji, o przyzwoitej porze dnia i po odpoczynku postaraj się znowu przypomnieć, co robiliście na ostatniej lekcji, a następnie czytaj ze zrozumieniem krótkie fragmenty z podręcznika i po ich przeczytaniu sprawdzaj ile udało się zapamiętać z tekstu, zwracaj uwagę na rysunki, wykresy i schematy, konfrontuj z nimi tekst. Przy powtarzaniu pomocne będą pytania często umieszczane pod koniec rozdziału.

Na sprawdzian

- Do powtórzenia zabierz się tydzień przed sprawdzianem (1 dzień przed to za późno!!!).
- Zaplanuj swoją pracę, np. „Codziennie powtórzę dwa tematy” – spis ten plan na kartce. Pamiętaj, aby ostatnie dwa dni przed sprawdzianem poświęcić na powtórzenie całości materiału. Poproś kogoś o odpytanie.
- Po 30 minutach nauki zrób sobie 5-10 minut przerwy, ale nie rób w tym czasie rzeczy, które cię nadto rozproszą (np. oglądanie telewizji, komputer) – zrób sobie coś do jedzenia lub picia, zamień dwa zdania z mamą, pobaw się z psem itp.

- Czytając podręcznik, sporządzaj notatki z tego co przeczytałeś.. Technika sporządzania notatek – niżej.
- Korzystaj z encyklopedii i słowników jeżeli natrafisz na słowo, którego nie znasz lub nie rozumiesz.

Czy to już wszystko? NIE!!!

- ▶ Twój tydzień powinien być rozsądnie **zaplanowany**, zgodnie z planem lekcji i zajęć pozalekcyjnych.
- ▶ Przed przystąpieniem do nauki musisz nastawić się do niej **pozytywnie**; dużo łatwiej, przyjemniej i szybciej będziesz się uczyć.
- ▶ W ciągu nauki rób krótkie **przerwy**, a naukę łatwiejszych i trudniejszych przedmiotów "**przeplataj**". Może warto zacząć od przedmiotu mniej przez Ciebie lubianego.
- ▶ Pamiętaj o **wypoczynku** i regeneracji organizmu, duży wysiłek fizyczny odstresowuje, podobnie jak kontakt z przyrodą, pływanie, taniec i odpowiednia muzyka. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu przed północą!
- ▶ Nie musisz wszystkiego umieć na piątkę, zdecydowanie jednak nie powinniście mieć czegoś, co nazywane jest oceną dopuszczającą.
- ▶ **Unikaj zaległości** w nauce; są powodem wielu niepotrzebnych napięć i stresów. Wynikające z zaległości braki dają o sobie znać w najmniej odpowiednich momentach.
- ▶ Będziesz się mniej męczyć przy nauce jeśli zapewnisz sobie: odpowiednie **oświetlenie**, prawidłową **postawę** (odpowiednia wysokość stołu i krzesła) i **ciszę**.

Technika sporządzania notatek

- ❖ Unikaj przepisywania treści – staraj się zrozumieć to co czytasz i zanotować własnymi słowami.
- ❖ Notuj w punktach (każdy punkt to inne zagadnienie), rób odstępy pomiędzy punktami.
- ❖ Podkreślaj, pisz na kolorowo lub drukowanymi literami ważne pojęcia, nazwy, daty, postacie, wzory itp.
- ❖ Wykonuj kolorowe rysunki do poszczególnych lub trudniejszych zagadnień (pojęć, nazw, dat, postaci itp.).
- ❖ Rysuj schematy ilustrujące przeczytany fragment.

Doskonałą formą notatki jest **mapa myśli**. Zajrzyj na tę stronę: www.mapymysli.pl