

Praktyczne rady dotyczące efektywnego uczenia się.

Drogi Uczniu!!!

Chcesz osiągać dobre wyniki w nauce?

Jeśli tak-stosuj się do dobrych rad Twojego Pedagoga szkolnego:

1. Uważaj na lekcjach, jeśli czegoś nie rozumiesz-zapytaj Nauczyciela.
2. Odrabiaj zadania domowe w tym samym dniu, w którym zostały zadane- utrwalisz wiedzę
3. usłyszaną w szkole, będzie Ci łatwiej wykonać zadanie.
4. Pamiętaj, że praca domowa, to nie tylko zadanie pisemne. Utrwal materiał czytając podręcznik ze zrozumieniem, zaznaczając ołówkiem najważniejsze kwestie.
5. Pracuj codziennie, systematycznie, aby nie powstały zaległości.
6. Utrwal to, czego się nauczyłeś, powtarzając dzień wcześniej przed daną lekcją.
7. Czytaj zadane lektury odpowiednio wcześniej, abyś mógł zdążyć w wyznaczonym przez Nauczyciela terminie.
8. Materiał wymagający wiernego zapamiętania, np.: wzory matematyczne, słówka z języka obcego, regułki, wiersze, teksty piosenek- ucz się przez kilka kolejnych dni, powtarzając kilkakrotnie materiał do nauczenia. Ślady pamięciowe „rozłożone” w czasie są o wiele bardziej trwałe.
9. Pamiętaj, że mózg odpowiedzialny za uczenie najlepiej funkcjonuje rano- warto wstać 15 minut wcześniej i powtórzyć to, co trzeba było zapamiętać.
10. Wykorzystaj ранne godziny w dni wolne od nauki na odrabianie zadań – przekonasz się, że będziesz potrzebował na to o wiele mniej czasu, niż po południu czy wieczorem.
11. Jeśli czujesz, że Twoja uwaga jest rozproszona, zrób krótką przerwę, napij się parę łyków wody mineralnej, najlepiej niegazowanej.
12. Ucząc się systematycznie trenujesz mózg, który będzie coraz lepiej funkcjonował. Podobnie jest u sportowców, którzy są nadzwyczaj sprawni trenując swoje ciało.
13. Pamiętaj też o pozytywnym nastawieniu do nauki oraz o dobrej motywacji .

Miej świadomość, że uczysz się dla siebie, aby w przyszłości stać się osobą odpowiedzialną za siebie i rodzinę, którą być może założysz. Dzięki nauce zdobędziesz przygotowanie, aby stać człowiekiem szczęśliwym i twórczym!!!

Z życzeniami sukcesów w nauce -

Twój Pedagog szkolny
Urszula Ryza