

JAK UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE?



Nasz mózg składa się z lewej i prawej półkuli.

- Lewa półkula odpowiada za: język, analizę, logikę, cyfry, matematykę, kolejność, słowa.
- Prawa półkula: zawiaduje uczuciami, emocjami, syntezą, rytmem, muzyką, obrazami, wyobraźnią.

Ćwiczenie pamięci to nic innego, jak powtarzanie w różnych formach: poprzez słuchanie, zapamiętywanie, czytanie, przeglądanie, pisanie, rysowanie.

Rzeczy oczywiste i powszechnie wiadome:

- Przedmiot, którym się interesujemy, odrabiamy znacznie szybciej i z mniejszym zmęczeniem. Dłużej pamiętamy poznane wiadomości .
- Dobre zrozumienie to powiedzenie czegoś *własnymi słowami*. Tego, co jest dla nas zrozumiałe uczymy się dwa razy krócej.
- Jeśli czegoś nie rozumiesz nie wstydź się pytać i prosić o pomoc.

Prawidłowe uczenie się ma swoje fazy, o których nie można zapomnieć:

- 1 – początek nauki danego przedmiotu jest trudny i żmudny
- 2 – po trudnym początku następuje okres szybkich postępów
- 3 – pozorny zastój bez wyraźnych postępów
- 4 – po przełamaniu zastoju znów następuję okres szybkich postępów aż do osiągnięcia optymalnych wyników.

RADY JAK SIĘ UCZYĆ

SKUTECZNIE:

1. Podkreślamy w książce najważniejsze rzeczy (jest to szczególnie ważne dla wzrokowców).
2. W miarę możliwości rób sobie notatki (będą pomocne przy różnych powtórkach).
3. Doświadczenia wykazały, że lepiej pamiętamy materiał 2-3 dni po nauczaniu niż bezpośrednio po wyuczeniu (nie ucz się trudnych przedmiotów z dnia na dzień, gdyż towarzyszy ci stres oraz słabsza pamięć).
4. Korzystnie na zapamiętywanie wpływa powtórzenie materiału (2-3 razy), szczególnie rano. Jeżeli jesteś słuchowcem, ucz się i *powtarzaj na głos*.
5. Nie odrabiaj bezpośrednio po sobie lekcji z tego samego bloku tematycznego, np. język polski – historia, bo wtedy zapamiętujesz gorzej.
6. Odrabiaj jedna po drugiej lekcje kontrastujące z sobą np. historia – matematyka.
7. Odrabiaj na przemian zadania pisemne, a potem ustne. Zawsze zaczynaj od najtrudniejszych, kończ na najłatwiejszych (ulubione przedmioty).
8. Rób w czasie nauki przerwy krótsze (2-3 minutowe), w czasie nauki jednego przedmiotu. Dłuższe (10 minut) przy przejściu od jednego do drugiego przedmiotu – lepiej zapamiętasz.
9. Mózg nasz posiada „mechanizm obronny” – czyli szybciej na ogół znikają z pamięci wspomnienia związane z przykrymi uczuciami. Jeżeli chcesz dłużej pamiętać to, czego się nauczyłeś, bądź w pogodnym nastroju.

Zwykle nauczyciel daje Ci na to kilka dni. Wykorzystaj dobrze ten czas.

- Pierwszego dnia zrób sobie luźną notatkę. Wypisz jak najwięcej własnych myśli związanych z tematem wypracowania.
- Drugiego dnia napisz plan wypracowania (co chciałbyś, aby było na początku, w środku i na końcu). Zbierz materiały potrzebne do napisania wypracowania.
- Trzeciego dnia piszesz wypracowanie właściwe „na brudno” (korzystając z uprzednio przygotowanego planu i z kartki z myślami). Sprawdź błędy, przeczytaj je głośno a następnie przepisz „na czysto” na odpowiedniej kartce.
- Nie zapomnij podpisać swojej pracy.
- Unikaj pisania wypracowania w ciągu jednego dnia w całości od razu „na czysto”.

JAK UCZYĆ SIĘ WIERSZA?

- Wiersza ucz się całościowo, powtarzając głośno kilkakrotnie dzięki temu będziesz go umiał długo, od początku do końca.
- Jeżeli uczysz się „kawałkami”, najczęściej pamiętasz początek-pierwsze zwrotki-a koniec szybko zapominasz.

JAK UCZYĆ SIĘ MATEMATYKI?

- Nie rozwiążesz zadań jeśli nie znasz wzorów, tabliczki mnożenia, nie rozumiesz treści zadania i nie pamiętasz materiału omawianego na lekcji.
- Poświęć dodatkowy czas na matematykę np. codziennie 15-20 minut, powtarzając materiał, z którym masz trudności, (również z klas poprzednich) najlepiej z nauczycielem (w ramach zajęć dodatkowych). To nie będzie czas stracony i kto wie, może nawet polubisz matematykę, a wtedy wszystko okaże się łatwe.
- Zawsze sprawdzaj, czy w klasie nie rozwiązywaliście podobnego zadania.
- Nigdy nie pracuj nad zadaniem, kiedy jest już bardzo późno i jesteś zmęczony, zwłaszcza jeśli matematyka nie jest twoją mocną stroną. W takim przypadku zadania z matematyki rozwiązuj bezpośrednio po lekcji lub rano.
- Zaczynj od zadań najłatwiejszych przechodząc stopniowo do trudniejszych.

JAK UCZYĆ SIĘ JĘZYKÓW OBCYCH?

- Czytankę opracuj tego samego dnia, którego omawialiście w szkole z nauczycielem (lepiej pamiętasz to, co mówił nauczyciel, a zatem krócej będziesz pracować sam w domu).
- Tłumacz na bieżąco te słówka, które sprawiają ci najwięcej problemów (załóż zeszyt do słówek, ma to na celu szybsze kojarzenie wzrokowe, a nie bezmyślne wkuwanie na pamięć).
- Z każdym nowym słówkiem układaj 2 – 3 zdania żeby lepiej je zapamiętać. Co dwa, trzy dni sprawdzaj które z nowych słówek umknęły ci z pamięci.

Zawsze:

- Odrabiaj zadania domowe,
- Czytaj treści z podręcznika (każdy temat z każdej lekcji),
- Czytaj notatki z zeszytu,
- Sprawdzaj swoją wiedzę wykonując zadania typu: *sprawdź sam siebie*

Materiał zebrała i opracowała: mgr Joanna Kawczyńska
– nauczyciel współorganizujący proces nauczania.

