

## „Co zależy od Nas samych – aby dobrze się nauczyć i zaliczyć.”

### 1. KONCENTRACJA UWAGI – skupienie się na przedmiocie.

Przed wszystkim pamiętaj, że są czynniki – które nas dekoncentrują. Są to: radio, TV, komputer, stres, kłopoty z planowaniem dnia, roztertargnienie, marzycielstwo.

Obecnie ucząc się w domu – zadbajcie o to by powyższe czynniki was nie rozpraszały. W chwilach wolnych wykonuj ćwiczenia na koncentrację uwagi, takie jak:

- powielanie rysunków z dużą liczbą szczegółów,
- dorysowywanie brakujących przedmiotów,
- układanie puzzli,
- powtarzanie ciągów liczb,
- próbowanie, np. pod wieczór, przypomnienia sobie wszystkich czynności, które wykonywane były przez cały dzień,
- ucząc się przedmiotu, którego nie lubisz, nie rozumiesz, staraj się robić notatki, samodzielne ćwiczenia, zadawaj pytania nauczyciela lub osób, które mogą Ci pomóc, doradzić,
- poprawiaj koncentrację poprzez wpatrywanie się w wybrany przez siebie przedmiot w swoim pokoju – przez około 4 minuty, w tym czasie staraj się nie myśleć o niczym.

### 2. ZAINTERESOWANIE DANYM PRZEDMIOTEM SZKOLNYM;

**Jak pobudzać?**

- obejrzeć film fantastyczny, dokumentalny z danej dziedziny,
- rozmawiać z dorosłymi na tematy, których się uczysz,
- czytać książki, opracowania z danego zakresu,
- czytać książki i artykuły o naukowcach i / lub ludziach sukcesu.

### 3. ZADBANIE O ROZUMIENIE TREŚCI, KTÓRYCH SIĘ UCZYCIE:

Starajcie się zrozumieć tego czego się uczycie. Rozumienie związane jest z zapamiętaniem wcześniejszych informacji, doświadczeń, danych.

### 4. ZADBAJCIE O DOBRE SAMOPOCZUCIE.

Każdego dnia zrób coś przyjemnego – 20% czasu!!! - może to być hobby, muzyka, twórczość literacka, artystyczna.

### 5. POZYTYWNIENIE SIĘ MOTYWUJ.

- określ cele swojego uczenia się – co chcesz osiągnąć,
- zrób listę czynności, które musisz wykonać każdego dnia,
- przyjrzyj się sobie i swoim nawykom – pomyśl co ci przeszkadza w efektywnej nauce, może to są takie rzeczy, jak:
  - trudno Ci się zebrać do nauki,
  - łatwo się rozpraszasz,
  - lubisz przerywać rozpoczętą pracę
  - nie stosujesz przerw,
  - za mało śpisz,
  - stosujesz ucieczki od nauki: rozmowy, odkładanie na potem jedzenie.

**NIECH KAŻDY SAM POSTARA SIĘ NAD TYM ZASTANOWIĆ  
ZACZNIJCIE OD DZISIAJ  
POWODZENIA !!!**

Pozdrawiam Wszystkich Uczniów – pedagog szkolny Jolanta Drąg