

## **Drodzy Rodzice i drodzy Uczniowie !!!**

### **Oto garść informacji i wskazówek, w tym trudnym dla Nas czasie, które myśle będą pomocne – w trakcie samodzielnej nauki w domu.**

W I semestrze tego roku szkolnego oraz w miesiącu marcu 2020 przeprowadzane były zajęcia w klasach szóstych oraz klasach siódmych dotyczące „**Skutecznego i efektywnego uczenia się**”. Wykazały one wiele plusów i minusów odnośnie znajomości i wykorzystywania technik i metod uczenia się naszych uczniów.

Minusy to:

- Nie planowanie swoich działań.
- Małe wykorzystywanie przez uczniów własnych notatek.
- Łatwe rozpraszenie się uczniów, zbyt mała koncentracja przy licznych zadaniach domowych.
- Brak umiejętności rozkładania nauki w czasie, dzielenia jej na części.
- Problemy z tzw. „odtworzeniem” wiedzy podczas pytania na lekcji, sprawdzianów, egzaminów, pomimo wcześniejszego przygotowywania się.

Plusy to – *duża liczba wskazań przez uczniów:*

- Wiedzą co im pomaga w nauce.
- Starają się zrozumieć to, czego się uczą. Jak nie rozumieją, szukają podpowiedzi.

### **Oto praktyczne rady, jak się uczyć lepiej – mini poradnik dla każdego ucznia:**

#### **Jeśli chcesz uczyć się efektywnie:**

1. Przygotuj stałe miejsce do uczenia się i odrabiania lekcji: biurko (stół) i krzesło (w miarę możliwości dopasowane do wzrostu).
2. Pamiętaj o właściwym oświetleniu (odpowiednia intensywność, zawsze z lewej strony) i przewietrzeniu miejsca pracy (nie za zimno, nie za gorąco).
3. Przed nauką nie objadaj się nadmiernie, sytość powoduje senność, pusty żołądek dekoncentruje.
4. Po każdym 45 minut nauki zrób 5 do 10 minut przerwy (relaks, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fizyczne).
5. Zadbaj o ograniczenie wszelkich bodźców nie związanych z nauką (słuchowych, wzrokowych, ruchowych). Staraj się nie zajmować jednocześnie nauką i dzwonieniem, pisaniem wiadomości, korzystaniem z Internetu.
6. Tak organizuj miejsce nauki, aby panował w nim porządek wystarczający do znalezienia pomocy do nauki (książek, notatek, przyborów i innych drobiazgów).
7. Odrabiaj lekcje w godzinach najbardziej korzystnych dla biologicznego rytmu twojego organizmu:
  - między godziną 8.00 – 12.00 – szczyt naszej wydajności
  - między godziną 18.00 – 21.00 – drugi szczyt naszej wydajności

8. Przy czytaniu trzymaj książkę Lub zeszyt, notatki w odległości 30 cm od oczu.
9. Nie pracuj jednorazowo zbyt długo lecz rozłóż w czasie zadania, które masz wykonać, ucz się systematycznie !!!
10. Ustal odpowiednią kolejność uczenia się przedmiotów:
  - Przeplataj trudne zadania i przedmioty łatwiejszymi dla Ciebie
  - Przedmioty humanistyczne przeplataj przedmiotami ścisłymi
  - Nagradzaj się – co lubisz się uczyć – zrób na końcu, będzie Ci miło, że wszystko jest dla Ciebie zrozumiałe
11. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu – minimum 8 godzin. Jeśli czujesz się zmęczony w ciągu dnia, wskazane są krótkie drzemki ( 20 – 30 minut ).
12. Odżywiaj się odpowiednio – stosuj dietę antystresową – bogatą w witaminy B ( ryby, ciemne pieczywo, jajka, groch, czekolada itd...).
13. Gdy dostrzeżesz u siebie objawy przemęczenia umysłowego:
  - zwolnij tempo pracy
  - zastosuj relaksację ( muzyka, którą lubisz; prawidłowe oddychanie – regularne i rytmiczne; ćwiczenia fizyczne; ćwiczenia umysłowe – wspomnienie ulubionego krajobrazu lub miłych wspomnień ).

Wszystkim Uczniom i Rodzicom życzę miłej pracy domowej i dużo, dużo zdrowia

Pedagog szkolny – Jolanta Drąg