UCZENIE SIĘ
PRZYJAZNE MÓZGOWI

WSKAZÓWKI DLA UCZNIA

KROK 1

ORGANIZACJA MIEJSCA DO NAUKI -OD CZEGO ZACZĄĆ?-

1. Przewietrz pokój- przynajmniej przez 15 minut .

Zdecydowanie lepiej myśli się, gdy mamy dostęp do świeżego powietrza .

2. Woda i przekąski- ustaw sobie na biurku szklankę wody oraz małe co nieco np. jabłko, orzechy .

Mózg potrzebuje "paliwa"w trakcie wzmożonej pracy .

3. Posprzątaj biurko- tutaj obowiązuje zasada "Im mniej, tym lepiej" - przygotuj niezbędne książki, zeszyty, inne pomoce.

Zrezygnuj z "rozpraszaczy uwagi" jak telefon czy komputer .

4. Cisza i spokój - zadbaj o komfortowe warunki do nauki - W czasie nauki jednym pomaga cisza w otoczeniu - inni wolą słuchać spokojnej muzyki - a co Tobie pomaga ?

5. Przygotuj "niezbędnik"- czyli pomocników efektywnej nauki np. kalendarz / terminarz, zakreślacze (pomarańczowy, żółty, niebieski), karteczki samoprzylepne, linijkę, ołówek, notatnik .

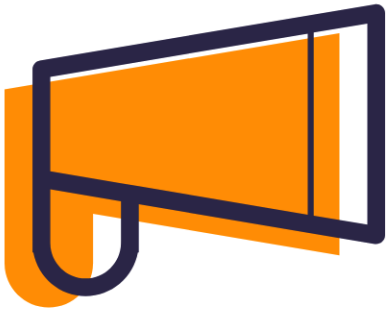
W ten sposób będziesz mieć "pod ręką" narzędzia do notowania, zaznaczania ważnych informacji, selekcjonowania materiału do nauki .

6. Oświetlenie- w trakcie nauki korzystaj z dwóch źródeł światła - górnego oraz lampki na biurku -

Jeśli jesteś praworęczny - oświetlenie powinno znajdować się z Twojej lewej strony, jeśli leworęczny - z prawej .

TERAPEUTYCZNE ABC

terapeutyczne_abc@vp.pl



UCZENIE SIĘ

PRZYJAZNE MÓZGOWI

WSKAZÓWKI DLA UCZNIA

KROK 2

ORGANIZACJA NAUKI

1. Zaplanuj naukę- zrób spis - listę zadań - odhaczaj te, które już zrobiłeś, to pomoże Ci pamiętać o wszystkim .

2. Efektywne powtórki - powtarzaj materiał codziennie co najmniej 3 dni przed egzaminem, testem, sprawdzianem .

3. Wyznacz sobie cel- zastanów się czego chcesz się nauczyć, do czego dążysz - np. chcesz opanować tabliczkę mnożenia przez 6.

4. Najpierw "zjedz żabę" - czyli zacznij od najtrudniejszego zadania, aby stopniowo ułatwiać sobie naukę .

Im bardziej wypoczęty jest mózg, tym łatwiej przychodzi nam nauka.

5. Rób sobie przerwy w nauce - po ok 30 minutach nauki zrób sobie 5 -10 minut przerwy - to ważne !

Wstań z kresła, pochodź przez chwilę, przeciągnij się.
Możesz zrobić przerwy rzadziej - np. po 2 godzinach nauki wyjdź na 30 minut na spacer, pobiegaj, poruszaj się - to pomoże Ci lepiej skoncentrować się na nauce .

6. Pamiętaj o nagrodach - to nie mają być "duże rzeczy", ale drobne przyjemnostki - każdy lepiej motywuje się do działania, jeśli wie, że po trudzie czeka go coś miłego.

Oczywiście, nagroda musi być współmierna do wysiłku włożonego w naukę. Ustal z rodzicami co to może być np. rodzinny wieczór gier planszowych czy wyjście do kina z kolegami.

TERAPEUTYCZNE ABC

terapeutyczne_abc@vp.pl

UCZENIE SIĘ
PRZYJAZNE MÓZGOWI

WSKAZÓWKI DLA UCZNIA

KROK 2

ORGANIZACJA NAUKI

7. Korzystaj z różnych źródeł wiedzy – takie urozmaicenie pozwoli Ci dogłębniej zapoznać się z tematem. Kto lub co może Ci pomóc ?

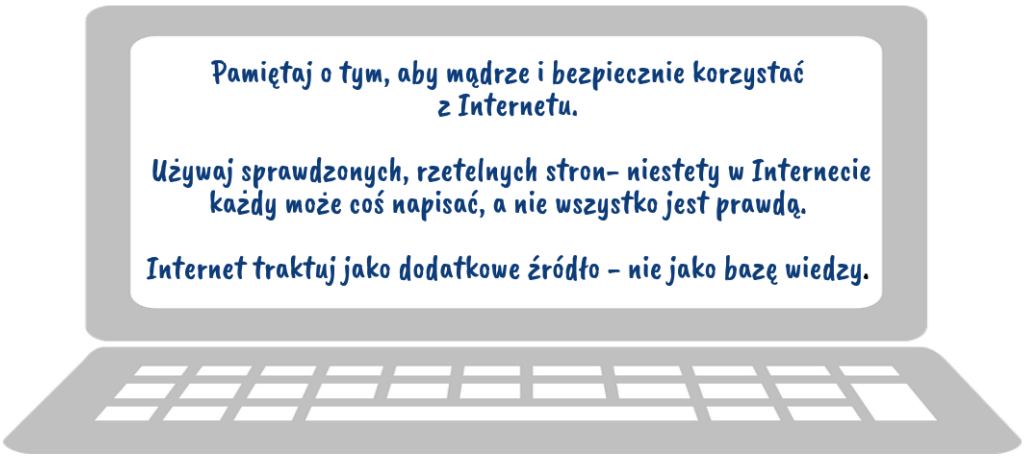
Rodzice, dziadkowie, starsze rodzeństwo – to oni przepytają Cię z danego materiału, to oni mogą opowiedzieć Ci o czasach, które sami pamiętają.

Nauczyciele – nie bój się poprosić o wyjaśnienie zagadnienia, którego nie rozumiesz – to żaden wstyd !

Możesz skorzystać z kółek przedmiotowych czy dodatkowych zajęć organizowanych na terenie szkoły – ich zadaniem jest pogłębianie wiedzy i rozwijanie umiejętności uczniów.

Książki, encyklopedie, słowniki, podręczniki – to źródła wiedzy, które właśnie po to zostały napisane, aby wyjaśniać, omawiać różnorodne zagadnienia – sięgaj po nie śmiało!

Internet – wpisując hasło w wyszukiwarce, znajdziesz informacje dotyczące najróżniejszych dziedzin wiedzy, nauki i życia. Aby zrozumieć zagadnienie możesz pomóc sobie oglądając filmiki, słuchając wykładów, czytając artykuły.



TERAPEUTYCZNE ABC
terapeutyczne_abc@vp.pl

UCZENIE SIĘ

PRZYJAZNE MÓZGOWI

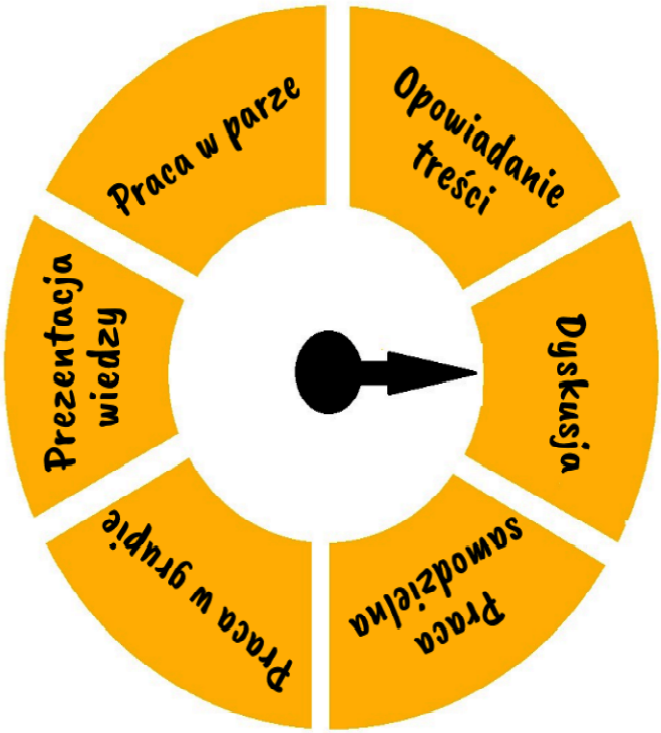
WSKAZÓWKI DLA UCZNIA

KROK 3

DZIAŁANIE

Używaj zakreślaczy w tych kolorach
- dzięki temu zapamiętasz więcej ! -

Wybierz sposób nauki najlepszy dla Ciebie



Zaangażuj wszystkie zmysły -
to pomoże Ci lepiej zapamiętać!

wzrok -zobacz, przyjrzyj się, obserwuj

słuch - usłyszy, posłuchaj, wsłuchaj się

węch - powąchaj, poczuj, odetchnij

smak - spróbuj, posmakuj, rozsmakuj się

dotyk - dotknij, pogładź, chwyć, potrzymaj

TERAPEUTYCZNE ABC

terapeutyczne_abc@vp.pl