



Dekalog skutecznego uczenia się:

1. Pobudka, śniadanko, ubieramy się jak do szkoły. Nie siedź w piżamie, bo to raz, że to rozleniwia, dwa - nie sprzyja nauce. Samodyscyplina!

2. Wycisz telefon, najlepiej wyłącz. Nic bardziej nie rozprasza jak przychodzące komunikaty, smsy, sprawdzając je co chwilę - tracisz czas, a nauka przeciąga się w nieskończoność. Zrób co masz zrobić, a wygospodarowany czas przeznacz na przyjemności.

3. Planowanie. Ustal stały harmonogram nauki. Zaczynaj dzień o tej samej godzinie. Nie odkładaj na potem, wykonuj zadania systematycznie, zgodnie z kolejnością w planie lekcji oraz terminami zadawanych prac. Zapisuj terminy zadań z różnych przedmiotów w kalendarzu.

4.Zaczynaj od trudniejszych zadań. Łatwe zostaw na koniec, gdy już będziesz trochę zmęczony. Nie zostawiaj nauki na wieczne potem! Najgorzej zacząć, potem leci już z górki.

5.Stosuj przemienność przedmiotową. Po 30- 60 minutach uczenia się jednego przedmiotu zmień dziedzinę.

6.Uporządkuj miejsce nauki. Przyda się własne biurko lub stół z miejscem do notowania, czytania, surfowania w sieci. Pilnuj porządku.

7.Jeśli lubisz uczyć się przy muzyce, wybieraj utwory instrumentalne, tak by tekst nie rozpraszał Twojej uwagi.

8.Wykorzystuj różne techniki w uczeniu się: notuj, rysuj, podkreślaj kolorem wybrane frazy, głośno powtarzaj, rymuj, układaj historyjki wplatając do nich fakty, które musisz zapamiętać.

9.Współpraca jest ważna! Poproś o pomoc, jeśli czegoś nie rozumiesz, zadaj pytanie nauczycielowi lub osobom z klasy, które mogą Tobie pomóc.

10.Gdy w planie masz lekcję on - line, przed zajęciami sprawdź sprzęt i łącze internetowe, przygotuj zeszyty, książki, uruchom programy wskazane przez nauczyciela. Przygotuj stanowisko pracy.

Sposoby uczenia się:

WZROKOWY

SŁUCHOWY

DOTYKOWY

KINESTETYCZNY

W z r o k o w c y:

- lubią porządek wokół siebie,
- dbają o swój wygląd,
- w trakcie rozmowy utrzymują kontakt wzrokowy,
- lubią czytać i ładnie pisać,
- pamiętają dobrze kolory i rysunki,
- ulubioną metodą uczenia się jest czytanie, podkreślanie, robienie kolorowych notatek.
- lubią patrzeć i rysować.

W czasie uczenia się lubią spokój i porządek wokół siebie oraz ciszę.

S ł u c h o w c y:

- lubią mówić i dość dobrze im to wychodzi,
- lubią być otoczeni muzyką , znają się na niej,
- mają dobry słuch i są wrażliwi na dźwięki,
- wolą słuchać, rozmawiać niż czytać i pisać,
- zdarza im się nucić i podśpiewywać,
- hałas ich rozprasza,
- mają trudności z odczytywaniem map i geometrią,
- lubią słuchać wykładów .

Uczą się słuchając innych.

D o t y k o w c y:

- są to najczęściej osoby refleksyjne, wrażliwe i spokojne,
- preferują spokojne, ciche i dające poczucie bezpieczeństwa miejsca,
- lubią analizować,
- uczają się dotykając, doznając wrażeń na powierzchni skóry,
- zdarza im się słuchać z zamkniętymi oczami,
- używają stwierdzeń : „czuję..” „mam wrażenie”.

Uczą się dotykając, korzystają z wrażeń emocjonalnych.

K i n e s t e t y c y:

- lubią nieporządek,
- wybierają wygodne, luźne ubrania,
- mówią raczej wolno, czasami z trudem dobierając słowa,
- żywiotowo gestykulują,
- lubią filmy i książki z wartką akcją,
- kiedy się nudzą, zaczynają się wiercić i huśtać,
- nie lubią czytać i słuchać.

Uczą się w działaniu, aktywnie.

Higiena uczenia się:

- rozpoczynaj naukę wypoczęty i wyspany,
- pamiętaj o świeżym powietrzu,
- nie zapomnij o wygodnym krześle,
- oświetlenie powinno być nie za jasne i nie za ciemne (najlepiej z lewej strony).

Organizacja nauki:

- wybierz do nauki miejsce ciche i spokojne,
- wyłącz tv,
- zachowaj porządek w miejscu nauki,
- planuj naukę.

Metody uczenia się:

- powtarzanie, głośne i częste,
- przepytывanie samego siebie,
- robienie notatek, kolorowymi pisakami,
- podkreślanie i rysowanie,
- przeplataj przedmioty ściste z humanistycznymi.

Ucz się systematycznie.

