



Czy chcesz efektywnie się uczyć ?

Jeśli tak, to startuj !

1. Zorganizuj odpowiednio swoje miejsce pracy :

- * Przygotuj w domu swoje miejsce do pracy (biurko, półki na materiały i przybory szkolne).
- * Pamiętaj o prawidłowym oświetleniu tego miejsca (biurko przy oknie, na biurku oświetlenie z właściwej strony).
- * Biurko i krzesło dostosuj do własnego wzrostu (nie mogą być za niskie, ani za wysokie).
- * Ustal swój rozkład dnia, pamiętając o właściwych proporcjach między nauką, a odpoczynkiem (to sprawi, że nauka i relaks staną się przyjemnością).

2. Ustal rozkład dnia :

- * Po przyjściu ze szkoły przygotuj książki i zeszyty, z których będziesz się uczyć na następny dzień.
- * Zjedz obiad i odpocznij po wysiłku szkolnym.
- * Wykonaj pomagające ci czynności w nauce (np. ćwiczenia Gimnastyki Mózgu).
- * Zrób zadania domowe - pamiętaj, że należy zacząć od najtrudniejszego problemu, a skończyć na najłatwiejszym. Pamiętaj również o ćwiczeniach relaksacyjnych dla odpoczynku.
- * Dbaj o to, aby na biurku leżały tylko te materiały, które są ci niezbędne do nauki - bałagan rozprasza myśli i wtedy wolniej przyswajasz wiedzę.

* Staraj się wykonać zadania samodzielnie, lecz gdy masz wątpliwości, korzystaj z pomocy rodziców.

3. Wskazówki dotyczące przyspieszonego uczenia się i efektywnego czytania:

* Połóż książkę na specjalnej podpórce.

* Odległość oczu od książki powinna wynosić 30 cm.

* Wskaźnikiem do czytania może być palec lub patyk.

* Najpierw uważnie przeczytaj tekst.

* Przy drugim czytaniu zakresł na żółto najważniejsze informacje.

* Czytając po raz trzeci, skoncentruj się tylko na zakresłonym tekście. Zapamiętaj zakresłone pola.

* Po dziesięciu minutach powtórz zaznaczone treści jeszcze raz.

* Przed snem powtórz ponownie.

* Po przebudzeniu przypomnij sobie to, co powtarzałeś wieczorem. Zdziwisz się zapewne, jak łatwo wszystko zapamiętałeś!

* Przed wyjściem do szkoły wykonaj zestaw ćwiczeń Gimnastyki Mózgu.

* Powiedz sobie : „Czuję się świetnie przygotowany do zajęć”.

4. Ponadto podczas nauki :

* Włączaj myślenie,

* Ucz się poprzez skojarzenia (słowa kluczowe), twórz „ Mapy myśli” ,

* Ucz się wieloma zmysłami (patrz, słuchaj, powtarzaj głośno lub cicho, pisz, rysuj, podkreślaj kolorami, zapisuj różnymi czcionkami).

Jeżeli chcesz zgłębić swoją wiedzę na temat praktycznego wykorzystania technik przyspieszonego uczenia się - zgłoś się do pedagoga szkolnego.