

Najprostszą receptą na to, by uczyć się dobrze jest:

MOTYWACJA + DYSCYPLINA + PRACA (WYSIŁEK) + CZAS = SUKCES

Olbrzymie dęby nie wyrastają przez jeden dzień. Potrzeba czasu aby zbudować pewność siebie, poprawić pamięć, osiągać lepsze wyniki w szkole.

Chętniej, łatwiej i szybciej uczymy się tego, co lubimy i w czym osiągamy korzystniejsze rezultaty.

Jesteśmy bardziej aktywni, kiedy sami decydujemy, co chcemy robić i dlaczego:

Słowo MUSZE → przynosi opór

Zamień na słowa MOGĘ, CHCĘ → wtedy chętniej podejmiesz działanie

Dlatego od dziś mówimy :

LUBIĘ SIĘ UCZYĆ > CHCĘ SIĘ NAUCZYĆ > CHCĘ SKOŃCZYĆ SZKOŁĘ

Jeśli chcesz zostać dobrym uczniem:

- Przyjmij odpowiednią postawę -uświadom sobie, że posiadasz potencjał intelektualny wystarczający do tego, aby dobrze się uczyć.
- Zrozum, że wykorzystanie twoich możliwości umysłowych – zależy od Ciebie.
- Zadbaj o odpowiednią motywację – czyli chęć i potrzebę uczenia się, które stanowią „siłę napędową” do nauki.
- Zapamiętaj, że znajomość skutecznych sposobów przyswajania informacji, technik uczenia się, zapamiętywania, robienia notatek – wpływają bezpośrednio na efekty twoich wysiłków.
- Pamiętaj o dobrej organizacji i planowaniu.
- Naucz się panować nad stresem.
- Dziel się wiedzą. Ucząc innych najlepiej sami się uczymy
- Uwierz w siebie.
- Zamiast myśleć: „chyba nie napisałem dobrze tego sprawdzianu”, pomyśl – **„napisałem najlepiej , jak umiałem”**.

Ludzie pozytywnie myślący skupiają się na tym, czego chcą i zmierzają ku swoim celom.

Pozytywne myślenie nie zastępuje nauki, ale ją wspomaga.

Ćwiczenie

Przed nauką wyobraź sobie, że nauczyłeś się znakomicie, otrzymałeś bardzo dobrą ocenę, nauczyciel Cię pochwalił itd. Wyobrażając swój sukces – staraj się stworzyć w wyobraźni jak największą liczbę szczegółów np. twarze twoich kolegów, swoją radość, klasę, w której się to dzieje itp.

Zapoznaj się z metodą **POMODORO**, jako techniką uczenia się. Jej największe zalety, to:

1. Podział pracy na stosunkowo krótkie odcinki czasowe ma kilka zalet. Po pierwsze, pozwala na pracę w skupieniu . Łatwiej jest się skoncentrować , gdy wiesz, że to tylko przez określony czas. Świadomość upływającego czasu zwiększa też Twoją wydajność, bo chcesz skończyć zadanie przed przerwą.

2. Po drugie, ułatwia zmotywowanie się do samej pracy i jej rozpoczęcie. Zupełnie inaczej się podchodzi do zadania z myślą, że trzeba je wykonać w całości, bez przerw, a inaczej gdy masz nad nim popracować tylko przez 25 minut.
3. Trzeci ważny aspekt to same przerwy. Pozwalają one na odświeżenie umysłu, na oderwanie się od tematu na chwilę. Dzięki temu nie męczysz się tak i jesteś w stanie pracować w ten sposób (z 5 min. przerwami) przez dłuższy czas w skupieniu niż w przypadku pracy bez przerw. Więcej na stronie :
<https://produktywnie.pl/1998/technika-pomodoro-najprostsza-metoda-zarzadzania-czasem/>

Jak poprawić pamięć?

Skup się i skoncentruj! Powtarzaj informacje

Im częściej powtarzasz informacje, tym lepiej je zapamiętujesz. Najlepiej to działa jeśli powtarzasz nową wiedzę, po pół godzinie, następnego dnia i po tygodniu.

Jak szybko nadrobić wszystkie zaległości?

Są 4 główne drogi do tego by zacząć wreszcie porządkować rzeczy które do tej pory odkładałeś na później. Sam sprawdź, która będzie najlepsza dla Ciebie. Możesz:

- zacząć od najbardziej wymagającego zadania
- zacząć od najłatwiejszego zadania
- zacząć od najważniejszego zadania
- zacząć od najpilniejszego zadania

Najważniejsze zasady na dobrą , skuteczną i efektywną naukę:

1. Ruch bardziej niż siedzenie
2. Mówienie bardziej niż słuchanie
3. Obrazy bardziej niż słowa
4. Pisanie bardziej niż czytanie
5. Krótkie bardziej niż długie
6. Różnorodność bardziej niż monotonność.

Jeśli potrzebujesz wsparcia w sztuce uczenia się, zgłoś się do mnie. Zaradzimy

Zapraszam - Małgorzata Narożna-Szmania - pedagog