**PORADNIK DLA UCZNIÓW**

 **I. JAK SIĘ UCZYĆ?**

 **II. DEKALOG UCZENIA SIĘ**

**III. JAK SKUTECZNIE MOBILIZOWEĆ SIĘ
       DO NAUKI W DOMU ?**

**I. JAK SIĘ UCZYĆ?**

**Kto, Kiedy, Dlaczego, Co, Jak, Gdzie**.

**KTO** **się będzie uczył ?** Ja !

**DLACZEGO** **?** Bo to ważne dla mojej przyszłości.

**KIEDY ?** Codziennie po troszeczku. Jeżeli przez kilka dni nic nie robimy, materiał się spiętrza, trzeba sporo nadrabiać i to wszystko staje się nieprzyjemne.

Trzeba sobie tak zorganizować czas, aby zrobić wszystko związane ze szkołą i żeby został jeszcze czas na inne zajęcia.

**GDZIE** **?** Gdzie chcesz, gdzie ci wygodnie, gdzie najlepiej się skupisz.

**CZEGO** **się uczyć ?** Lepiej określać sobie, co się chce osiągnąć niż wyznaczać czas, jaki się poświęci danemu przedmiotowi. Dobrze jest przeplatać mniej interesujące przedmioty z tymi, które nas interesują.

Nie wolno zaniedbywać przedmiotu, który uważamy za nudny i męczący ! Zaniedbywanie podstawowych przedmiotów może się odbić na innych, przy których wymagane są te umiejętności.

**JAK** **się uczyć ?** Wyrabiać w sobie samodyscyplinę i robić we właściwym czasie to, co się musi zrobić. Starać się podchodzić do nauki z ochotą, poświęcać nauce wystarczająco dużo czasu, ale nigdy tyle, by stała się nudnym obowiązkiem. Ucząc się dłużej robić przerwy.

**II. DEKALOG UCZENIA SIĘ:**

* **Właściwa pora**

Między 13 a 15 gwałtownie spada koncentracja, dlatego nie odrabiaj lekcji zaraz po powrocie ze szkoły. Co 30-45 minut rób przerwy (lepiej kilka krótkich niż jedną dłuższą) – napij się czegoś, posłuchaj muzyki.

* Skoncentruj się na tym, czego masz się nauczyć. Powiedz sobie wyraźnie: “Teraz będę się uczyć” i wytrwaj w tym postanowieniu.
* Wyznacz sobie nagrodę za punktualne rozpoczęcie i zakończenie pracy.
* Bądź zainteresowany tym, czego się uczysz. Lepiej pamiętamy to, co nas ciekawi.
* **Skojarzenia**

Najtrudniejszy materiał możesz łatwiej przyswoić dzięki kojarzeniu wiadomości z obrazami np. z fizyki – pojęcie “ciepłe powietrze jest lżejsze niż zimne” należy powiązać z balonem, który napompowany takim powietrzem leci w górę.

* Ucząc się, staraj się kojarzyć nową wiedzę z wiadomościami już przyswojonymi.
* Szukaj śmiesznych skojarzeń. Ułatwia to zapamiętywanie.
* Podczas nauki nie zapominaj o tworzeniu wierszyków i rymowanek. Są pomocne w zapamiętywaniu wielu szkolnych wiadomości.
* **Bardzo ważne – urozmaicenia**

Nie wolno zbyt długo koncentrować się na jednym temacie. Najlepiej “skakać” po przedmiotach

( np. po matematyce historia, później przyroda).

* **Porządek**

W bałaganie zbyt wiele czasu traci się na szukanie potrzebnych rzeczy.

* **Wszystkimi zmysłami**

Wykorzystuj wszystkie możliwe “kanały” ( wzrok, słuch, dotyk ).

* Ucząc się używaj słuchu, wzroku i ręki – uważnie czytaj, głośno powtarzaj, pisz albo rysuj.
* Ucząc się, wybieraj ważne informacje, rób notatki, podkreślaj najważniejsze fragmenty na kolorowo.
* **Zawsze planowo**

Zapisuj w kalendarzu wszystkie terminy klasówek, referatów, egzaminów itp. Warto także zaznaczać terminy dyskotek, urodzin, koncertów itp. Aby uniknąć zbitki: wieczorem impreza, a następnego dnia klasówka.

* Bardzo ważne jest planowanie nauki: jakie mam jutro lekcje? Co mam zadane z tych przedmiotów? Co jeszcze mam na jutro przygotować?
* **Powtórki**

Powtórz materiał po klasówce. Nie ma lepszego sposobu na ugruntowanie wiedzy.

* Ucz się ze zrozumieniem. Najlepiej powtarzaj przeczytany materiał własnymi słowami.
* Najłatwiej zapamiętujemy początek i koniec jakiegoś materiału, najtrudniej środek.
* **Zgrana paczka**

Jeśli w klasie psują się stosunki, pogarszają się także wyniki w nauce. W takich sytuacjach najlepiej byłoby wydobyć na światło dzienne powód konfliktu i szybko się z nim uporać. Wśród przyjaciół łatwiej się uczyć, a energię lepiej zużyć na pracę, niż na spory.

**UCZ SIĘ SYSTEMATYCZNIE, NIE ODKŁADAJ PRACY.**

**CODZIENNE, SYSTEMATYCZNE POWTÓRKI SĄ SKUTECZNIEJSZE**

**NIŻ KILKUGODZINNA NAUKA NA DZIEŃ PRZED KLASÓWKĄ.**

 **Prace domowe**

* Na początek łatwe zadania, potem trudniejsze ćwiczenia, na koniec zostawiamy najprostsze prace.
* Dobrze jest powtarzać w domu materiał z lekcji jak najszybciej po ich zakończeniu – warto odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole (aż 80 % zapominamy podczas pierwszych 24 godzin).
* W miarę możliwości należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie, zadania pisemne zaś odrabiać na przemian z ustnymi.

 **do
III. JAK SKUTECZNIE MOBILIZOWEĆ SIĘ
       DO NAUKI W DOMU ?**?

**PLANUJ !**

Wstawaj codziennie o tej samej porze. Rytm dnia pomaga się dobrze zorganizować. Wypracuj schemat działania- pobudka, śniadanie np. o godz. 800, od 900 do 1000 nauka (wykonywanie zadań) np. z j. polskiego, od 1015 do 1100z matematyki, 1100-1200 przerwa – odpoczynek, drugie śniadanie itd.

**ZAPISUJ !**
Skorzystaj z planera dnia / tygodnia.
Wypisz przedmioty, których będziesz się uczyć danego dnia oraz czas, jaki na to przeznaczasz.

**PRZYGOTUJ SIĘ !**
Zadbaj o porządek na biurku, usuń przedmioty, które Cię rozpraszają i przewietrz pokój. Wyłącz komórkę i telewizor.

**RÓB PRZERWY !**

Gdy poczujesz zmęczenie lub dekoncentrację, zrób krótką przerwę, wstań, pogimnastykuj się, zaczerpnij świeżego powietrza. Unikaj korzystania z telefonu w trakcie przerwy – to wciąga i ciężko będzie Ci wrócić do nauki.

**ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJ !**

Pij dużo wody (mózg to lubi),
jedz regularnie i często. Pamiętaj o zdrowych przekąskach (warzywa, owoce). Unikaj słodyczy i słodkich napojów.

**NIE PANIKUJ !**

Sytuacja jest wyjątkowa, trudna i niecodzienna, ale postaraj się zachować spokój. Jesteś
w domu właśnie po to, abyś mógł czuć się bezpiecznie.
Wbrew pozorom bardzo wiele zależy od Ciebie:

* nie oglądaj programów informacyjnych zbyt często – postaraj się selekcjonować informacje,
* zostań w domu i ogranicz kontakty z innymi osobami,
* swoją troskę i zainteresowanie możesz okazać dzwoniąc lub pisząc do kolegów i dziadków,
* dbaj siebie, często myj ręce, wietrz swój pokój,.
* zrób coś, co Cię relaksuje np. namaluj ciekawy obrazek

**PAMIĘTAJ !**

Nie jesteś sam ! Jesteśmy w kontakcie e mailowym i zawsze możesz do mnie napisać – w każdej sprawie.

 **Anna Świątek – pedagog szkolny**

 **pedagog.as@onet.pl**