

## Kilka uwag o tym w jaki sposób warto się uczyć – porady dla uczniów

Jeśli macie zamiar uczyć się tak, aby:

- wyrwani do odpowiedzi na lekcji umieć dobrze odpowiedzieć
- po lekcji przez dłuższy okres czasu pamiętać o tym, czego się nauczyliście
- przed sprawdzianem czy klasówką minimalną ilość czasu poświęcać na powtórzenie materiału i mimo to uzyskać dobrą ocenę.

To pamiętajcie, że:

- nauka rozpoczyna się na lekcji (uwaga i aktywny udział w lekcji zaoszczędzą Wam sporo czasu, który musielibyście poświęcić na samodzielne opanowywanie nowego materiału, no i jak dobre wrażenie zrobicie!)
- powtarzanie jest matką nauki (niestety nie da się tego uniknąć; mamy taki, a nie inny mózg).

### **Jak powtarzać?**

- Po przyjsciu do domu, krótkim odpoczynku (rodzaj odpoczynku zależy od Ciebie, pamiętaj jednak o tym, że tlen potrzebny jest do pracy szarych komórek) staraj się przypomnieć, o czym uczyliście się na lekcji, dopiero potem "przekartkuj" podręcznik i zeszyt. Warto wtedy odrobić pisemne zadanie, odrabianie go zajmie Wam mniej czasu i będzie niezłym sposobem na dodatkowe utrwalenie materiału, poza tym będziecie mieli je "z głowy".
- W przeddzień lekcji, o przyzwoitej porze dnia i po odpoczynku postaraj się znowu przypomnieć, co robiliście na ostatniej lekcji, a następnie czytaj ze zrozumieniem krótkie fragmenty z podręcznika i po ich przeczytaniu sprawdzaj, ile udało się zapamiętać z tekstu, zwracaj uwagę na rysunki, wykresy i schematy, konfrontuj z nimi tekst. Przy powtarzaniu pomocne będą pytania często umieszczane pod koniec rozdziału. Powtórzenie bez pomocy podręcznika, ale przy posługiwaniu się rysunkami może zakończyć naukę. Pewność natomiast tego,

że w pełni rozumiecie to, czego się uczyliście da Wam rozwiązywanie nowoczesnych testów.

- Przed sprawdzianem wystarczy przejrzeć podręcznik, zeszyt, rozwiązać kilka testów, a jeszcze lepiej napisać kilka różnego typu testów rozpoczynając od najprostszych, czyli tzw. testów wyboru (pamiętaj o rysunkach).

### **Czy to już wszystko? NIE!!!**

Twój tydzień powinien być rozsądnie zaplanowany, zgodnie z planem lekcji i zajęć pozalekcyjnych.

Przed przystąpieniem do nauki musisz nastawić się do niej pozytywnie; dużo łatwiej, przyjemniej i szybciej będziesz się uczyć.

W ciągu nauki rób krótkie przerwy, a naukę łatwiejszych i trudniejszych przedmiotów "przeplataj". Może warto zacząć od przedmiotu mniej przez Ciebie lubianego. Cóż to za ulga, jeśli nie będzie wisiał nad Tobą jak miecz Damoklesa!

Pamiętaj o wypoczynku i regeneracji organizmu, duży wysiłek fizyczny odświeża, podobnie jak kontakt z przyrodą, pływanie, taniec i odpowiednia muzyka. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu przed północą!

Nie musisz wszystkiego umieć na piątkę, zdecydowanie jednak nie powinniście mieć czegoś, co nazywane jest oceną dopuszczającą.

Unikaj zaległości w nauce; są powodem wielu niepotrzebnych napięć i stresów. Wynikające z zaległości braki dają o sobie znać w najmniej odpowiednich momentach.

Będziesz się mniej męczyć przy nauce jeśli zapewnisz sobie: odpowiednie oświetlenie, prawidłową postawę (odpowiednia wysokość stołu i krzesła) i ciszę.