

Uwaga, Ósmoklasisto!

Minister Edukacji Narodowej podał już terminy rekrutacji do szkół ponadpodstawowych na rok szkolny 2020/2021 (informacja na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej).

Wniosek o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej wraz z dokumentacją składamy od 15 VI do 04 VIII 2020 r.

Wiem, że dla wielu z Was jest to czas, kiedy jesteście bardziej obciążeni nauką. Jednak warto się zatrzymać i popatrzeć w przyszłość, przyjrzeć się sobie pod kątem tego, co dopiero przed Wami. Pomyślcie o własnych mocnych stronach, predyspozycjach, talentach, ale też ograniczeniach w kontekście dalszej ścieżki kształcenia i rozwoju zawodowego, zwłaszcza że w tych niecodziennych warunkach dowiedzieliście się też sporo o sobie.

Polecam m.in. materiały dostępne online do samodzielnej pracy w domu:

- oferta edukacyjna szkół ponadpodstawowych w woj. warmińsko-mazurskim w roku szkolnym 2020/2021 – www.ko.olsztyn.pl/2020/05/07/oferta-edukacyjna-szkol-ponadpodstawowych-na-rok-szkolny-2020-2021
- testy osobowości - www.16personalities.com/pl,
- informacje o zawodach - dostępne na stronie ORE [e-gazetki o zawodach](#) i [filmy o zawodach](#) oraz [karty zawodów dla osób z niepełnosprawnością](#),
- bieżące informacje o rynku pracy www.barometrzwodow.pl,
- gry z doradztwa zawodowego np. [klocki kariery](#) lub [grę o zdobywaniu kwalifikacji](#).

Zachęcam także do zapoznania się z poradnikiem, który zawiera przepis na organizację procesu uczenia się oraz powtarzanie materiału przed przygotowaniem do egzaminu ósmoklasisty.

Krystyna Lewkowicz- pedagog

Jak organizować środowisko do uczenia się -poradnik dla uczniów

Chcesz zmienić świat? Zaczynij od ścielenia łóżka!
Admirał William H. McRaven

1. PLAN – planowanie jest dokonywaniem przemyślanych wyborów dotyczących tego, co i kiedy robić?

Organizacja planowania: określenie jasno sformułowanych celów ogólnych i kroków do ich osiągnięcia pomaga w planowaniu własnych zajęć. Uczniowie mający jasno sprecyzowane cele, będą bardziej efektywnie gospodarować własnym czasem i bardziej umiejętnie ustalać kolejność wykonywania zadań. W sytuacjach, gdy zajęcia związane z nauką zaczynają kolidować z innymi obowiązkami, łatwiej jest im decydować o tym, które z nich są

ważniejsze i powinny być wykonane w pierwszej kolejności. W przypadku braku klarownie ustalonych celów, podjęcie decyzji co do kolejności wykonywanych zadań może być naprawdę trudne.

Gospodarowanie czasem polega na umiejętnym wyznaczaniu zadań i określaniu ich ważności. Ta lista powinna być codziennie sprawdzana i uaktualniana.

Planując zadania, należy rozpoczynać od określenia tych długoterminowych.

- Najważniejsze to określić sobie cel główny i cele szczegółowe oraz dostosować plan działania.

Cel musi być realny, to znaczy dostosowany do moich możliwości. Cel musi być podzielony na długoterminowy:

Np.: w tym miesiącu – zdać egzamin ósmoklasisty na%

Zadania do wykonania: powtórzyć materiał...

- Cel średnioterminowy:

W tym tygodniu:

Zadania do wykonania... zadania z matmy, słówka z angielskiego, napisać opowiadanie

- Cel na dzisiaj:

Zadania na dziś: zadania z matematyki:, przeczytać, przećwiczyć słówka z

Każde zadanie oznaczyć: A - najważniejsze, B - średnio ważne, C - mało ważne,

Zadania A wymagają zaplanowania najlepszego czasu na ich wykonanie. Trzeba wtedy zadbać o spokój i ciszę, poprosić domowników o zapewnienie warunków do pracy dla siebie. Wystarczy zaplanować 2,5 godziny dziennie, bo taka jest optymalna możliwość pracy naszego mózgu, z krótkimi przerwami na potrzeby fizjologiczne.

2. ZEWNĘTRZNE WARUNKI PRACY:

- Zorganizuj przestrzeń wokół siebie – otocz się przedmiotami, których będziesz potrzebował na dziś, żeby nie tracić czasu na szukanie.
- Wywietrz pokój
- Siedź na odpowiednim krześle (nie kanapie) – zbyt twarde podłoże sprzyja zmęczeniu, zbyt miękkie – senności, nie leżymy – prosty kręgosłup ułatwia prawidłowe oddychanie i dotlenianie mózgu.
- Pracuj przy stole lub biurku o odpowiedniej wysokości, na którym możesz rozłożyć książki, zeszyty i inne potrzebne Ci przedmioty.
- Pielęgnuj porządek lub taki rodzaj bałaganu, w którym można sięgnąć po potrzebne materiały.
- Oświetlenie zaprojektuj z lewej strony (leworęczni z prawej), najlepiej światło dzienne lub sztuczne, niemieszane.

- Postaraj się o odpowiednie natężenie dźwięków – jedni preferują ciszę, inni cichą muzykę.
- Pozbądź się towarzystwa osób, które Cię rozpraszają
- Często się gimnastykuj – np. wykonując ćwiczenia naprzemienne, które pobudzą obie półkule mózgowe do lepszej pracy,
- Gdy ogarnia Cię niepokój czy lęk, staraj się resetować w ulubiony dla Ciebie sposób – zrób przerwę, napij się wody, soku lub kakao, oddychaj głęboko, włącz ulubioną muzykę, odganiaj złe myśli. Często się śmieij lub ziewaj głęboko – to dotlenia Twój mózg i poprawia nastrój.

3. MOTYWACJA:

OPTYMALNY JEST ŚREDNI POZIOM MOTYWACJI

Zbyt wysoka motywacja powoduje gonitwę myśli lub pustkę w głowie, zbyt niska – obojętność i płytkie ślady pamięciowe, niewystarczające do przypomnienia treści.

- Postaw sobie wymagania na górnej granicy własnych możliwości, co oznacza wysoki, ale realistyczny poziom aspiracji.
- Sterowanie natężeniem emocji w celu obniżenia zbyt silnego pobudzenia poprzez: umocnienie siebie w przekonaniu o własnej wysokiej wartości jako osoby mądrej, zdolnej do nauczenia się trudnych treści, przypomnienie sobie własnych sukcesów edukacyjnych – dałem radę, potrafiłem, byłem/jestem w stanie....pokonać trudności, jak chcę, to potrafię....
- Stosowanie różnych technik relaksacyjnych.
- Zamianę syndromu wyuczonej bezradności na pozytywne myślenie – bezradność pojawia się wtedy, gdy Twoje działania nie przynoszą oczekiwanych przez Ciebie skutków, wtedy nabierasz przekonania, że nic od Ciebie nie zależy. Warto więc rozgraniczyć – co zależy od Ciebie, a na co nie masz wpływu – powtórka materiału do egzaminu zależy od Ciebie, pytania egzaminacyjne – NIE.
- Zapamiętaj: im bardziej się boisz, smucisz lub złościsz, tym gorzej myślisz a także prezentujesz się poniżej oczekiwań Twoich i otoczenia.
- **Szukaj pokładów mocy w sobie** – przypominaj sobie te sytuacje, w których odniosłeś sukces, nawet niewielki, zbieraj swoje sukcesy, kolekcjonuj je, zapisz je, opowiedz o nich głośno. wytwórz w sobie przekonanie, że potrafisz, dasz radę, poradzisz sobie – na zasadzie samospełniającej się przepowiedni.

4. ZASADY SKUTECZNEGO UCZENIA SIĘ I POWTARZANIA:

Zastanów się, jakie sposoby uczenia się były dla Ciebie najprzyjemniejsze ale też najskuteczniejsze?

4.1. Ucz się polisensorycznie, czyli wykorzystaj całe ciało, wszystkie zmysły, aby uczyć się łatwiej i skuteczniej:

- Może jesteś wzrokowcem? Przeczytane treści lubisz sam opisać swoimi słowami, lubisz zapisywać na samoprzylepnych karteczkach lub plakatach, umieszczonych w pokoju na wysokości swojego wzroku, koloruj treści kredkami lub kolorowym zakreślaczem, stosuj znaki zapytania, wykrzykniki, organizuj treści w tabelki, dziel na mniejsze kawałki. Rozrysuj sobie mapy pamięci. Umieszczaj kluczowe słowa

dookoła pokoju. Zrób sobie ściągawkę – tylko dla siebie, Ćwicz wyobraźnię i wizualizację – wyobrażaj sobie to, czego się uczysz.

- Może jesteś słuchowcem? Lubisz uczyć się na głos, lubisz żeby ktoś Cię przepytał lub mów do lustra, rozmawiaj o treści z innym kolegą, żeby słyszeć siebie i kolegę, czytaj z odpowiednią intonacją, rapuj, układaj krótkie rymowanki lub twórz piosenki, możesz się nagrać na dyktafon i posłuchać, ucz się w towarzystwie ulubionej muzyki, która pomoże Ci w utrwaleniu i przypomnieniu sobie materiału, którego się nauczyłeś. Umów się z kolegą, że mu wytłumaczysz to, czego się nauczyłeś i nawzajem.
- Może jesteś kinestetykiem? Ucz się w ruchu, chodź po pokoju, stosuj mimikę i pantomimę, używaj gestów i ruchów, konstruuj i zaprojektuj samodzielnie treści, których się uczysz, rób ćwiczenia praktyczne, odgrywaj scenki, ruszaj się, obracaj w kółko, tańcz, często zmieniaj pozycję ciała (rób krótkie przerwy, idź się napić), rysuj mapy na dużych kartkach, po opanowaniu części materiału idź na krótki spacer pieszo albo rowerem. Gimnastykuj się w trakcie powtarzania.

4.2. "Półkulowce" – mózg ma dwie półkule, warto obie wykorzystać:

Jeśli jesteś lewopółkulowcem – lubisz się uczyć, dzieląc materiał na kawałki, części, lubisz układanki, problemy logiczne, powiązane ze sobą zadania, rutynowość, powtarzalność, planowanie z wyprzedzeniem. Jesteś dokładny, lubisz konkrety, jednoznaczne zadania i wyniki. Lubisz sam odpowiadać za wykonanie zadania. Interesują Cię tematy abstrakcyjne. Potrzebujesz czasu na przemyślenia i refleksję.

Jeśli jesteś prawopółkulowcem – lubisz widzieć całość materiału, którego się uczysz, potrafisz łączyć, wiązać poszczególne kawałki materiału, lubisz naukę wizualną – oglądać filmy, tworzyć mapy myśli, lubisz rymowanki, rap, tworzenie opowiadań, z używaniem wizualizacji. Lubisz kolory i symbole (swoje, bo najlepiej je zapamiętasz).

4.3. Ucząc się, stosuj "płodozmian" – ucz się różnych przedmiotów, najlepiej różniących się – np. matematyka/polski. Wtedy informacje nie będą na siebie zachodzić. Najczęściej zaczynamy naukę od najtrudniejszego przedmiotu, żeby mieć go "z głowy" – zawsze na koniec zostawiamy sobie przyjemność. Ale niektórzy potrzebują nagrody, wzmocnienia siebie – wtedy zrób najpierw coś łatwego, co da Ci sukces, a potem, po odzyskaniu wiary w swoje możliwości "weź byka za rogi" bo potrafisz!!!

4.4. Na pewno lepiej zapamiętasz, jeśli chcesz zapamiętać, a nie będziesz rozmyślał, że to głupie i bez sensu – wtedy Twoja motywacja słabnie. Staraj się myśleć pozytywnie o sobie i o nauce, wytwórz w sobie przekonanie, że potrafisz, dasz radę, "kto jak nie Ja..." Wtedy na zasadzie samospełniającej się przepowiedni – nauczysz się tego, czego sam chcesz.

4.5. Ucz się o takiej porze dnia, kiedy nauka najlepiej Ci "wchodzi do głowy", pamiętaj też o fizjologii snu – w czasie snu Twój mózg uporządkuje informacje, szuka dobrych rozwiązań – jeżeli postawisz pytania i zostawisz nierozwiązane treści, posegreguje dane. Dlatego potrzebuje czasu – zatem nie ucz się wszystkiego tuż przed sprawdzianem. Jeżeli trudne treści powtórzysz tuż przed snem, możesz liczyć na lepsze zapamiętanie i bez trudu rano je odtworzysz (zeszyt pod poduszką).

5. WSKAZÓWKI SZCZEGÓŁOWE:

- Ucząc się, twórz logiczne powiązania między częściami materiału. Nigdy nie ucz się czegoś, czego nie zrozumiesz, wkuwanie jest bez sensu. Spróbuj własnymi słowami napisać sobie coś, co jest napisane niezrozumiałym dla Ciebie językiem, napisz swoimi słowami, które Ty rozumiesz.
- Powtarzaj – bez tego zmarnujesz to, czego się uczyłeś. Dzięki powtórkom, w Twoim mózgu tworzą się połączenia i utrwalas material. To jest podstawowe prawo zapamiętywania.
- Ucz się i powtarzaj metodą syntetyczno – analityczno – syntetyczną: co to znaczy? Najpierw przeczytaj całość, następnie czytaj jeszcze raz i podkreślaj ważne kwestie, stawiaj obok znaki zapytania lub wykrzykniki lub pisz ważne słowa (klucze, haki pamięci). Podziel tekst na najmniejsze, sensowne treści i powtarzaj, aż zrozumiesz i zapamiętasz. Potem przejdź do następnej części, tworząc pomost pomiędzy częściami. Powtarzanie zaczynaj od końcówki poprzedniej części. Potem zrób dzień przerwy – aby mózg poukładał sobie material i powtórz całość.
- Uczyń z powtórek codzienną praktykę
80% nowych informacji zostaje utraconych w ciągu 24 godzin, jeśli nie są powtarzane.

6. PRAWA FUNKCJONOWANIA NASZEJ PAMIĘCI

OBRAZ + AKCJA + EMOCJE = PAMIĘĆ

Widzieć nowe informacje i je kojarzyć, łączyć ze sobą oraz z pokładami naszej poprzedniej wiedzy, zabarwiać emocjami, czyli myślowym klejem.

- Zainteresowanie – czyli lepiej zapamiętasz to, co Cię osobiście zainteresuje i zacieka. Dlatego spróbuj zawsze znaleźć coś ciekawego dla siebie w każdym materiale, który powtarzasz.
- Sprężenie zwrotne – gdy się uczysz, musisz sprawdzić efekty swojego uczenia się, żeby wiedzieć, co już umiesz, a co musisz jeszcze powtórzyć, utrwalić. Poproś, żeby Cię ktoś przepytal, mów do siebie – na głos, posłuchaj czego się już nauczyłeś, nagraj się i odsłuchaj, napisz lub narysuj to co już umiesz, potem możesz sam siebie sprawdzić i dopisać to, o czym zapomniałeś.
- Prawo elaboracji -zawsze nowe lub trudne informacje staraj się wzbogacić własnym komentarzem, stosując wrażenia zmysłowe – co wygląda smakowicie, co pachnie ulubionym zapachem, co brzmi pysznie, co dobrze wygląda, z czym się dobrze czujesz, co kontaktuje, co Cię przyciąga?
- Prawo rozumienia – lepiej zapamiętasz to, co rozumiesz, chociaż sam fakt rozumienia nie oznacza że zapamiętasz.
- Prawo skojarzeń – najlepiej zapamiętasz łańcuchy słów, szczególnie te żywe, kolorowe, dynamiczne, niezwykle i budzące emocje – zarówno pozytywne (jak Hawaje), jak i negatywne (jak morderca)
- Prawo początku i końca – zapamiętujemy najlepiej te informacje, których uczymy się na początku i na końcu. Środek najczęściej nam ucieka. W przypadku informacji podanych na końcu, działa "efekt świeżości". Organizuj tak naukę, aby na początku i na końcu uczyć się trudniejszych treści dla Ciebie, wymagających większego skupienia i rozumienia, środek przeznacz na to, co sprawia Ci łatwość.

- Pamięć lubi, by jej rozkazywać – ZAPAMIĘTAJ TO - rozkaz jest werbalnym wyrazem zaufania do swoich możliwości umysłowych i pamięci. Naucz się traktować pamięć jak swojego sługę.

7. ŚWIĘTOWANIE – pamiętaj, aby po nauczaniu się części materiału świętować swój sukces – yes, yes, yes, mam to!!! Nagródź siebie za ten wysiłek – coś dobrego zjedz, ogłoś domownikom, że umiesz i potrafisz, niech cały świat się dowie o Twoim sukcesie. Przez to wzmocnisz i pamięć i siebie.

ZASADY SPORZĄDZANIA MAP MYŚLI, czyli kreatywne notatki

Specjaliści odkryli, że umysł nie jest linearny – co oznacza, że procesy myślowe nie przebiegają w postaci linijek słów czy zdań, ale raczej w skomplikowanej sieci słów, pojęć, znaczeń, skojarzeń. Wszystko to raczej przypomina rozgałęzioną sieć lub niekończącą się mapę. Jeśli więc mózg ma pracować skuteczniej, należy przedstawić mu informację tak, aby najłatwiej wślizgnęła się do niego. Zamiast zaczynać od początku i stopniowo posuwać się w dół kartki, proponuję zacząć od środka, czyli meritum zagadnienia. Stąd wyprowadzimy rozgałęzienia, których rodzaj i wygląd uzależniony będzie od naszych przemyśleń i charakteru opracowywanego tematu.

1. Połóż kartkę na biurku w układzie horyzontalnym (poziomo).
2. **W centrum umieszczamy kolorowy rysunek.** Obraz często jest więcej wart niż tysiąc słów, zachęca do twórczego myślenia i znacząco poprawia wydajność pamięci.
3. **Rysunki powinny znajdować się na całej przestrzeni mapy.** Stymulują one pracę obu półkul mózgu, przyciągają wzrok, stymulują pamięć.
4. **Piszemy drukowanymi literami.** Podczas powtarzania materiału gwarantują one większą czytelność i zrozumiałość.
5. **Słowa pisane drukowanymi literami powinny biec wzdłuż linii** a linie łączą się ze sobą.
6. **Na każdej linii piszemy tylko jedno słowo.** Dzięki temu każdy wyraz ma większą swobodę kojarzenia się a nasze notatki zyskują na pojemności i elastyczności.
7. **Tworząc mapę myśli, używaj kolorów** – pobudzają one pamięć, cieszą wzrok (wywołują pozytywne emocje), stymulują prawą półkulę mózgu.
8. Jeżeli podejmujemy twórczy wysiłek, **musimy w jak największym stopniu "uwolnić" umysł**, nie cenzurować myśli i skojarzeń. Nie zastanawiać się, gdzie umieszczać poszczególne skojarzenia, wyłączyć wewnętrznego krytyka lub cenzora – chodzi o to aby zapisać wszystko, co nasuwa się nam w związku z tematem. Staraj się nie przerywać twojemu mózgowi w myśleniu, aby nie tracić natchnienia i koncentracji. Nie kłopotz się o logiczne uporządkowanie zapisków, ponieważ umysł przeważnie sam się o to zatroszczy. Jeśli tak nie jest, na koniec sam uporządkujesz i poprawisz swoją mapę.

Właściwa forma psychofizyczna

Ciało i umysł stanowią jedność psychofizyczną

- Pogimnastykuj się trochę, przed i w trakcie nauki, rozruszaj w szczególności mięśnie barków, gdzie najczęściej gromadzi się napięcie. Możesz tańczyć, ruszać się, wirować wokół własnej osi, chodź po mieszkaniu, mów głośno do siebie, śpiewaj. Pamiętaj o przerwach.

- Jedną "dawkę" nauki staraj się zmieścić w przedziale od 0,5 do 1 godziny.
- Doenergetyzuj się – oddychanie przeponą, głośny okrzyk, prowokuj ziewanie, rozmasuj węzły energetyczne: dłoń – w zagłębieniu między kciukiem a palcem wskazującym, nadgarstki – na ścięgna, gdzie wyczuwalne jest tętno, policzki.
- Staraj się uczyć wtedy, kiedy jesteś w dobrym nastroju, wtedy ślady pamięciowe będą głębsze, a nie wtedy gdy jesteś głodny, spragniony, zmęczony, smutny, zły, zaniepokojony, niewyspany, chory.
- Zadbaj o wygodne, luźne ubranie.
- Weź chłodny prysznic, aby usunąć objawy ospałości.
- Zadbaj o właściwą dla mózgu dietę (ale wybieraj tylko te, które lubisz):
 - węglowodany – wyzwalają serotoninę, uspokaja i dodaje optymizmu- pieczywo, kasza, kluski, ziemniaki,
 - wapń – mleko, jogurt, kefir, twaróg, kukurydza, natka pietruszki, chrzan, marchew, czosnek, seler.
 - potas – prawie wszystkie warzywa, a szczególnie pomidory, kukurydza, ziemniaki, banany,
 - magnez – kakao, czekolada, soja, fasola, groch, kasza gryczana, szpinak, orzechy, figi, suszone morele.
 - cynk – poprawia koncentrację – otręby pszenne, kielki pszenicy, drożdże, orzechy, wątroba, groch, fasola, cebula, czosnek, ryby morskie, pestki z dyni, kukurydza.
 - Żelazo – czerwone mięso, fasola, orzechy laskowe, czereśnie, wiśnie, porzeczki, czerwone buraki, szpinak.
 - Bor – orzechy, jabłka, gruszki, brzoskwinie, winogrona, groch i brokuły.
 - Soja i oleje roślinne pomogą w szybkim uczeniu się, a szpinak, kapusta, grzyby i warzywa strączkowe usprawnią pamięć.
 - Nawadniaj mózg najlepiej niegazowaną wodą mineralną lub sokami owocowymi, ponieważ mózg składa się w 75% z wody a odwodnienie powoduje zaniki pamięci i słabą koncentrację uwagi, co z kolei podwyższa poziom napięcia czyli powoduje **stres**.
- Aby poradzić sobie ze stresem zażywaj witaminy:**
 - **Witamina E:** występuje w oleju słonecznikowym, sojowym i kukurydzianym, orzechach i kielkach pszenicy, zielonej sałacie i groszku.
 - **Witamina B1:** występuje w drożdżach, kielkach pszenicy, otrębach, fasoli, grochu, soi, musli, wieprzowinie, kaszy gryczanej i pszennej, płatkach owsianych.
 - **Witamina B5:** znajduje się w nasionach słonecznika, pełnych ziarnach zbóż, fasoli, soi, grochu, wątrobie, tuńczyku, żółtkach i drobiu.
 - **Witamina B6:** jest jej dużo w rybach, kurczętach, drożdżach, wątrobie, bananach, ziemniakach, wieprzowinie, jajach, kapuście, marchwi, fasoli, orzechach,
 - **Witamina C:** występuje w natce pietruszki, papryce, cytrynach, mandarynkach, pomarańczach, grapefruitach, kiwi, mango

Literatura: Hanna Hamer – Nowoczesne uczenie się, Veda, Warszawa 1999 r.

Alastair Smith – Przyspieszone uczenie się w klasie; WOM Katowice 1997 r.