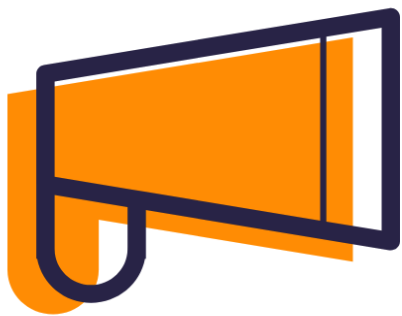
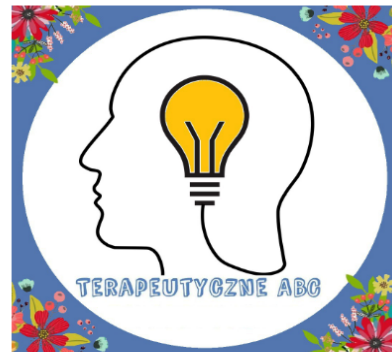




UCZENIE SIĘ PRZYJAZNE MÓZGOWI

WSKAZÓWKI DLA UCZNIA



KROK 1

ORGANIZACJA MIEJSCA
DO NAUKI
-OD CZEGO ZACZĄĆ?-



1. Przewietrz pokój- przynajmniej przez **15 minut**.

Zdecydowanie lepiej myśli się, gdy mamy dostęp do świeżego powietrza.



2. Woda i przekąski- ustaw sobie na biurku **szklanę wody** oraz **małe co nieco** np. jabłko, orzechy.

Mózg potrzebuje "paliwa" w trakcie wzmożonej pracy.



3. Posprzątaj biurko- tutaj obowiązuje zasada **"Im mniej, tym lepiej"** - przygotuj niezbędne książki, zeszyty, inne pomoce.

Zrezygnuj z "rozpraszaczy uwagi" jak telefon czy komputer.



4. **Cisza i spokój** - **zadbaj o komfortowe warunki do nauki** - W czasie nauki jednym pomaga cisza w otoczeniu - inni wolą słuchać spokojnej muzyki - a co Tobie pomaga?



5. Przygotuj **"niezbędnik"**- czyli **pomocników efektywnej nauki** np. kalendarz / terminarz, zakresłacz (pomarańczowy, żółty, niebieski), karteczki samoprzylepne, linijkę, ołówek, notatnik.

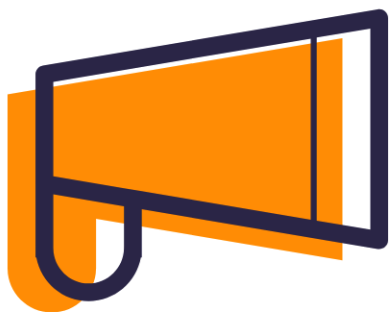
W ten sposób będziesz mieć "pod ręką" narzędzia do notowania, zaznaczania ważnych informacji, selekcjonowania materiału do nauki.



6. **Oświetlenie**- w trakcie nauki korzystaj z **dwóch źródeł światła** - górnego oraz lampki na biurku -

Jeśli jesteś praworęczny - oświetlenie powinno znajdować się z Twojej lewej strony, jeśli leworęczny - z prawej.





UCZENIE SIĘ PRZYJAZNE MÓZGOWI

WSKAZÓWKI DLA UCZNIA



KROK 2

ORGANIZACJA NAUKI



1. Zaplanuj naukę – zrób spis – **listę zadań** – odhaczaj te, które już zrobiłeś, to pomoże Ci pamiętać o wszystkim.



2. Efektywne powtórki – powtarzaj materiał codziennie **co najmniej 3 dni przed** egzaminem, testem, sprawdzianem.



3. Wyznacz sobie cel – zastanów się czego chcesz się nauczyć, do czego dążysz – np. chcesz opanować tabliczkę mnożenia przez 6.



4. Najpierw "zjedz żabę" – czyli **zaczynij od najtrudniejszego zadania**, aby stopniowo ułatwiać sobie naukę.

Im bardziej wypoczęty jest mózg, tym łatwiej przychodzi nam nauka.



5. Rób sobie przerwy w nauce – **po ok 30 minutach nauki** zrób sobie **5-10 minut przerwy** – to ważne!

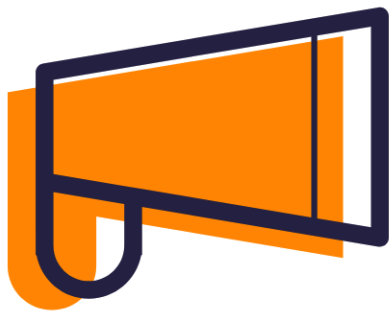
Wstań z kresła, pochodź przez chwilę, przeciągnij się. Możesz zrobić przerwy rzadziej – np. po 2 godzinach nauki wyjdź na 30 minut na spacer, pobiegaj, poruszaj się – to pomoże Ci lepiej skoncentrować się na nauce.



6. Pamiętaj o nagrodach – to nie mają być "duże rzeczy", ale **drobne przyjemności** – każdy lepiej motywuje się do działania, jeśli wie, że po trudzie czeka go coś miłego.

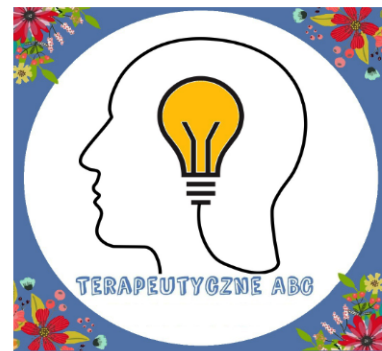
Oczywiście, nagroda musi być współmierna do wysiłku włożonego w naukę. Ustal z rodzicami co to może być np. rodzinny wieczór gier planszowych czy wyjście do kina z kolegami.





UCZENIE SIĘ PRZYJAZNE MÓZGOWI

WSKAZÓWKI DLA UCZNIA



KROK 2

ORGANIZACJA NAUKI



7. Korzystaj z różnych źródeł wiedzy – takie urozmaicenie pozwoli Ci dogłębniej zapoznać się z tematem. Kto lub co może Ci pomóc?

Rodzice, dziadkowie, starsze rodzeństwo – to oni przepytają Cię z danego materiału, to oni mogą opowiedzieć Ci o czasach, które sami pamiętają.



Nauczyciele – nie bój się poprosić o wyjaśnienie zagadnienia, którego nie rozumiesz – to żaden wstyd!



Możesz skorzystać z **kótek przedmiotowych** czy **dodatkowych zajęć** organizowanych na terenie szkoły – ich zadaniem jest pogłębianie wiedzy i rozwijanie umiejętności uczniów.



Książki, encyklopedie, słowniki, podręczniki – to źródła wiedzy, które właśnie po to zostały napisane, aby wyjaśniać, omawiać różnorodne zagadnienia – sięgaj po nie śmiało!



Internet – wpisując hasło w wyszukiwarce, znajdziesz informacje dotyczące najróżniejszych dziedzin wiedzy, nauki i życia. Aby zrozumieć zagadnienie możesz pomóc sobie **oglądając filmiki, słuchając wykładów, czytając artykuły**.

Pamiętaj o tym, aby mądrze i bezpiecznie korzystać z Internetu.

Używaj sprawdzonych, rzetelnych stron – niestety w Internecie każdy może coś napisać, a nie wszystko jest prawdą.

Internet traktuj jako dodatkowe źródło – nie jako bazę wiedzy.





UCZENIE SIĘ PRZYJAZNE MÓZGOWI

WSKAZÓWKI DLA UCZNIA



KROK 3

DZIAŁANIE

Używaj zakresłaczy w tych kolorach
- dzięki temu zapamiętasz więcej ! -



BĄDŹ UWAGAŃNY!

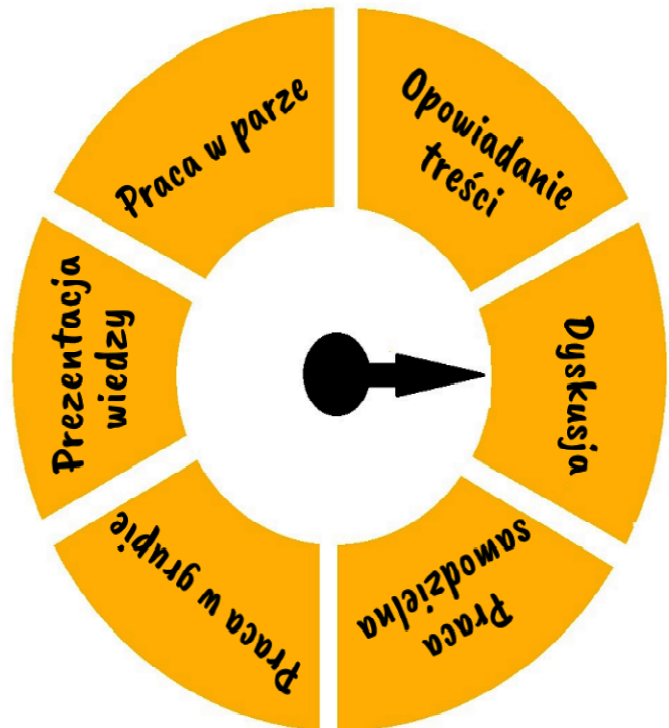
PYTAJ, DZIAŁAJ,

DOŚWIADCZAJ, OBSERWUJ,

BADAJ, ZWIEDZAJ,

POZNAWAJ ŚWIAT

Wybierz sposób nauki najlepszy dla Ciebie



Zaangażuj wszystkie zmysły -
to pomoże Ci lepiej zapamiętać!



wzrok - zobacz, przyjrzyj się, obserwuj



słuch - usłysz, posłuchaj, wsłuchaj się



węch - powąchaj, poczuj, odetchnij



smak - spróbuj, posmakuj, rozsmakuj się



dotyk - dotknij, pogładź, chwyć, potrzymaj