

## Jak się uczyć

Drodzy uczniowie! Szkoła to miejsce które kojarzy się Wam głównie z **nauką**. Z obserwacji i rozmów z Wami wiem, że nie wszyscy z Was lubią się uczyć. Wielu uczniom nauka sprawia trudność i kojarzy się z przykrym obowiązkiem. **Tak być nie musi!** Można nauczyć się, „**jak się uczyć**”. Mało tego, można naukę **polubić**. Najważniejsze, to znaleźć swój sposób i motywację do nauki. Przecież dostawanie pozytywnych ocen jest takie miłe, zarówno dla Was, jak i Waszych rodziców, a także nauczycieli (no oczywiście -bardzo lubimy stawiać tylko pozytywne oceny!).

### Oto Kilka uwag i informacji o tym, w jaki sposób warto się uczyć

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. Po ich przeczytaniu sprawdzaj ile udało Ci 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 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).

### **Jeszcze kilka niezwykle istotnych i pomocnych informacji**

1. Twój tydzień powinien być rozsądnie **zaplanowany**, zgodnie z planem lekcji i zajęć pozalekcyjnych.
2. Przed przystąpieniem do nauki musisz **nastawić się do niej pozytywnie**; dużo łatwiej, przyjemniej i szybciej będziesz się uczyć.
3. 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 wisiął nad Tobą trudny obowiązek!
4. Pamiętaj o **wypoczynku i regeneracji organizmu**, duży wysiłek fizyczny odstresowuje, podobnie jak kontakt z przyrodą, pływanie i odpowiednia muzyka. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu oraz o tym, że należy kłaść się spać przed północą!
5. Nie musisz wszystkiego umieć na piątkę, zdecydowanie jednak nie powinniście mieć czegoś, co nazywane jest oceną dopuszczającą.
6. **Unikaj zaległości** w nauce; są powodem wielu niepotrzebnych napięć i stresów. Wynikające z zaległości braki dają o sobie znać w najmniej odpowiednich momentach.
7. Będziesz się mniej męczyć przy nauce jeśli zapewnisz sobie: **odpowiednie oświetlenie, prawidłową postawę** (odpowiednia wysokość stołu i krzesła) **i ciszę**.