

W JAKI SPOSÓB MOGĘ SOBIE POMÓC W NAUCE?

- ogranicz dostęp zbędnych bodźców (np.: odgłosy radia, tv, rozmów);
- postaraj się, by biurko nie stało bezpośrednio przy oknie (to, co się dzieje na zewnątrz może rozpraszać uwagę);
- zadбай, by w miejscu pracy panował porządek (na biurku powinny być tylko przedmioty potrzebne do wykonania zadania);
- ułóż zeszyty i książki w stos – w trakcie pracy będziesz widzieć, że ich ubywa;
- wyznacz stałą godzinę odrabiania zadań;
- dziel pracę na odcinki czasowe, dostosowane do możliwości skupienia Twojej uwagi
- krótkie przerwy przeznacz na odpoczynek i rozładowanie nagromadzonego w Tobie napięcia, napij się parę łyków niegazowanej wody mineralnej, co pobudzi do pracy Twój mózg;
- nastaw się pozytywnie, np.: „ poradzę sobie”;
- w razie jakiegoś niepowodzenia, nie rezygnuj, gorszą ocenę potraktuj jako informację, że musisz nad czymś popracować;
- ucz się systematycznie, z lekcji na lekcję, bo tylko wtedy nie będziesz mieć zaległości, które Cię zniechęcą przed powtórzeniami i sprawdzianami;
- pamiętaj, że z trzech ostatnich lekcji nauczyciel ma prawo zrobić niezapowiedzianą kartkówkę;
- odrabiaj zadania domowe w tym samym dniu, kiedy były zadane, nawet jeśli na drugi dzień nie ma tej lekcji w Twoim planie;
- staraj się uważać w czasie zajęć, zawsze coś zapamiętasz i będziesz miał łatwiej w domu;
- pamiętaj, że lekcje to nie tylko zadania pisemne – należy każdy temat przeczytać w domu ze zrozumieniem, starać się samemu odpowiedzieć na pytania kontrolne,
- które znajdują się w podręczniku;
- zadania do zapamiętania mechanicznego, np.: słówka z języka obcego, zasady gramatyczne, ortograficzne, wzory matematyczne, wiersze, słowa piosenek najlepiej uczyć się przez kilka kolejnych dni poprzez krótkie powtórzenia. Wtedy ślady pamięciowe są trwałe, a nauka nie jest taka nudna i uciążliwa;
- warto także wykorzystać ranny czas na powtórkę, w dzień powszedni wstać 15 minut

wcześniej, aby utrwalić to, czego uczyłeś się poprzedniego popołudnia;

- cenne są także ранne godziny w dni wolne od nauki, np.: soboty i niedziele, 30 minut nauki po wstaniu z łóżka stanowi równowartość godziny po południu lub wieczorem;
- kiedy czegoś nie rozumiesz, poproś o pomoc, np.: rodzica, nauczyciela, starsze rodzeństwo, wolontariuszy w klubie „Przyjaźń”;
- zrozum, że Twoja nauka, to Twoja odpowiedzialność – w ten sposób zdobywasz nie tylko wiedzę, ale przygotowujesz się do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie, jak będziesz dorosły;
- w razie kłopotów szukaj pomocy, np.: u rodziców, nauczycieli, pedagoga, kolegów itd.,
- ważne, abyś nie miał poczucia samotności w trudnych chwilach.

Z życzeniami sukcesów na miarę Twoich możliwości

Psycholog Szkolny Urszula Ryza