

Podczas przyswajania nowego materiału wskazane jest **niezbyt silne napięcie mięśni**.

Pomocna może okazać się zabawka – balonik wypełniony sypkim materiałem, np. mąką, tak zwany „gniotek” używany do ułatwiania koncentracji.

Etapy skutecznego uczenia się

Naukę zaczynamy od zmysłowej percepcji. Do poznania otaczającego świata używamy wszystkich zmysłów: **wzroku, słuchu, węchu, dotyku, smaku** – w zależności od sytuacji rola niektórych jest mniejsza, innych znacząca.

Podstawową zasadą rejestrowania wydarzeń w pamięci jest skupienie uwagi i zainteresowanie tym, czego się uczymy. Nie przypomnimy sobie przecież czegoś, czego w ogóle nie zobaczyliśmy lub nie usłyszeliśmy.

Pamiętamy informacje, które nas interesują.

ZASADY DOBREJ REJESTRACJI

POMAGAJĄ...	PRZESZKADZAJĄ...
• wyostrenie zmysłów – „dobrze widzę, dokładnie słyszę” • uwaga i zainteresowanie przedmiotem • zrozumienie informacji • równowaga nastroju • szybkie tempo pracy • umiarkowany ruch • odprężenie i koncentracja	• bodźce zewnętrzne • głośne dźwięki • nieprzyjemne uczucia towarzyszące percepcji – problem emocjonalny, ból, przykrość • zakłócenia wewnętrzne • rozproszenie myśli, chaos, stres, roztarżnienie, złość

Kiedy nasz umysł jest już właściwie pobudzony i przygotowany do rozpoczęcia intensywnej nauki, kolej na przyswojenie konkretnego materiału: rozdziału podręcznika, artykułu, książki, cyklu wykładów, bibliografii przedmiotu.

JAK SIĘ DO TEGO ZABRAĆ? KROK PO KROKU

1. Obejrzyj materiał

Zbiór treści, które chcesz sobie przyswoić, potraktuj jak przedmiot, którego wygląd, zawartość i znaczenie dopiero co poznajesz. Jeśli masz przed sobą książkę, obejrzyj okładkę, przeczytaj tytuł, zastanów się, co wiesz o autorze, czego można dowiedzieć się z zamieszczonej na końcu recenzji.



2. Czego szukam?

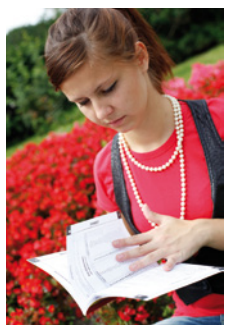
Sformułuj pytania, na które szukasz odpowiedzi w posiadanych materiałach. Czego muszę się dowiedzieć, by dobrze napisać sprawdzian lub zaliczyć egzamin?

3. Czytanie dynamiczne i czytanie ze zrozumieniem

Jak szybko poznać treść książki, która ma nawet kilkaset stron? Przeczytać stertę notatek lub powtórzyć rozdział do sprawdzianu, gdy czasu na naukę zostało niewiele?

Pomocne będzie **szybkie czytanie**.

- Najpierw przeczytaj spis treści – dowiesz się, jakie zagadnienia autor rozwija szczegółowo.
- Następnie po prostu zacznij **kartkować** książkę.



- Szybkim ruchem przekładaj strony, skupiając zarazem wzrok na kartce, która akurat się otwiera. **Ciągle miej w pamięci cel czytania i odpowiedzi, których szukasz.** Kiedy skończysz, postaraj się przypomnieć sobie wszystko, czego się dowiedziałeś.
- Innym sposobem, bardziej dokładnym, jest **czytanie ze wskaźnikiem**.



Ułóż tekst w takiej odległości od oczu, by wzrokiem objąć całą stronę. Po każdej stronie przesuwaj z góry na dół wskazujący palec, wyłączony długopis lub cienki patyczek, rób to dość szybkim ruchem.

Cały czas wzrok powinien być skupiony na tekście wokół wskaźnika. Czynność należy powtórzyć, czytając kolejne strony.

- Mimo że treść poznajemy szybciej, **zapamiętujemy ją lepiej, niż czytając słowo po słowie.**

E emu

P pole, np. z dojrzewającą pszenicą, ściernisko itd.

Jeśli chcesz zapamiętać dowolny wzór, połącz poszczególne obrazy w jeden ciąg.

Przykład

wzór na pole trapezu

$$P = \frac{1}{2} h (a+b)$$

Po **szynach** kolejowych sunie wielki trapez. Szyny prowadzą oczywiście na **pole** i wiją się między snopkami zboża. Zamiast wagonów za pociągiem-trapezem toczy się **połówka cytryny**, z zatkniętym w niej **hakiem**. Do haka przytwierdzony jest ogromny **zawias**, którego z kolei uczepiła się **Ala** trzymająca kota. Cały ten karawan sunie pokracznie po szynach, ledwie utrzymując równowagę. Ala **błogosławi** jadącą tuż za nią babcię, która trzyma na smyczy, niczym psa... ostatni **zawias**.

ORTOGRAFIA

Słowa kluczowe

Zapamiętaj pisownię kilku słów kluczowych, np.

Ó – ósemka

U – ul

RZ – rzeka

Ż – żaba

CH – chata

H – hak

Pisownię wyrazów z różnymi trudnościami ortograficznymi trzeba skojarzyć z właściwym słowem kluczem, np.

- **bohater** – wyobraź sobie postać bohatera, który huśta się na hamaku
- **bandaż** – to zabandażowana niemal w całości żaba
- **mózg** – półkule mózgowe mają kształt zbliżony do ósemki.

Innym sposobem pokonania trudności ortograficznych jest

połączenie obrazu graficznego słowa z jego zapisem literowym, np.

