**MINIPORADNIK DLA UCZNIA.**

**Jak uczyć się lepiej – czynniki wpływające na efektywność nauki.**

* Przygotuj stałe miejsce do uczenia się i odrabiania lekcji: biurko (stół) i krzesło dopasowane do wzrostu.
* Zadbaj o właściwe oświetlenie i przewietrzenie miejsca nauki.
* Przed nauką nie objadaj się nadmiernie, sytość powoduje senność. Pamiętaj jednak, aby nie podejmować nauki na pusty żołądek, ponieważ powoduje to dekoncentrację.
* Po około godzinnej nauce zrób ok. 10 min przerwy.
* Zadbaj o ograniczenie zewnętrznych bodźców zakłócających naukę (TV, nadmierna ilość rzeczy na biurku, włączona muzyka).
* Nie odrabiaj lekcji o później porze, czyli 20.00-21.00. Jest to czas przeznaczony na wyciszenie się.
* Czytając książkę trzymaj ją w odległości 30 cm od oczu.
* Nie pracuj jednorazowo zbyt długo, lecz rozłóż w czasie zadania, które masz wykonać.
* Ucz się systematycznie.
* Ustal odpowiednią kolejność uczenia się przedmiotów: przeplataj trudne łatwymi, humanistyczne ścisłymi.
* Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu.
* Odżywiaj się odpowiednio.
* Gdy dostrzeżesz u siebie objawy przemęczenia umysłowego (zwiększona pobudliwości ruchowa, zmiany nastroju, roztargnienie, męczliwość, bezsenność itp.) - zwolnij tempo nauki
i poproś o pomoc np. rodzica lub starsze rodzeństwo.
* Poświęć czas na odpoczynek i relaks, czyli na to co sprawia Ci przyjemność i motywuje do działania.

**Przykłady metod uczenia się:**

* wykład
* czytanie
* stosowanie pomocy audiowizualnych
* prezentacja graficzna
* dyskusja w grupie
* gry dydaktyczne
* odgrywanie ról
* drama
* działania praktyczne
* analiza przypadków
* projekty
* uczenie innych

**Jeżeli masz ochotę, możesz dokonać własnej analizy zdolności, talentów, a także możesz spróbować określić cel własnej nauki. Możesz to zrobić rozwiązując dwa poniższe testy:**

1. **„Moje zainteresowania” – jakie zdolności, talenty chciałabym/ chciałbym mieć?**

Gdybyś miał/ miała możliwość stać się najlepszy/ najlepsza pod jakimkolwiek względem, to co byś wymienił/ wymieniła?
Wymień 5 propozycji.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **CEL UCZENIA SIĘ – jaki jest Twój cel uczenia się?**

.....................................................................................................................................................

Określ, czas jaki jest potrzebny do realizacji celu .............................................................................................................

Jakie są moje postanowienia, aby osiągnąć cel uczenia się?:

1. ..................................................................................................................................................

2. ..................................................................................................................................................

3. ...................................................................................................................................................

Kto może pomóc mi w realizacji mojego celu uczenia się?:

1. ...................................................................................................................................................

2. ...................................................................................................................................................

3. ...................................................................................................................................................

Czego nie udało mi się zrealizować:

1. ...................................................................................................................................................

2. ...................................................................................................................................................

3. ...................................................................................................................................................

Co udało mi się zrealizować:

1. ...................................................................................................................................................

2. ...................................................................................................................................................

3. ...................................................................................................................................................