Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Młodzieży

SPOSOBY NA NAUKĘ

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Młodzieży

Drogi uczniu!
Jeśli chcesz aby Twoja nauka stała się bardziej efektywna zajrzyj do tej prezentacji! Znajdziesz w niej kilka przydatnych wskazówek!

ŹRÓDŁA:

HTTPS:// ZDROWIE.RADIOZET.PL

WWW.UMCS.PL

ZAMIENIAJ SŁOWO <u>MUSZĘ</u> NA
CHCĘ…
DECYDUJĘ SIĘ…
POWINIENEM…

ZADBAJ O SWOJĄ MOTYWACJĘ DO NAUKI

- Uwierz w siebie, że jesteś w stanie poradzić sobie!
- Zadaj sobie pytanie: co dzięki temu osiągniesz dzisiaj i w przyszłości? Jakie cele I MARZENIA ZREALIZUJESZ?
- Wizualizuj sobie swój cel oraz to, jak będziesz się czuł po jego osiągnięciu?

Umów się ze sobą na pracę – taka umowa zmobilizuję Cię do wysiłku!

ZADBAJ O SWOJE EMOCJE!

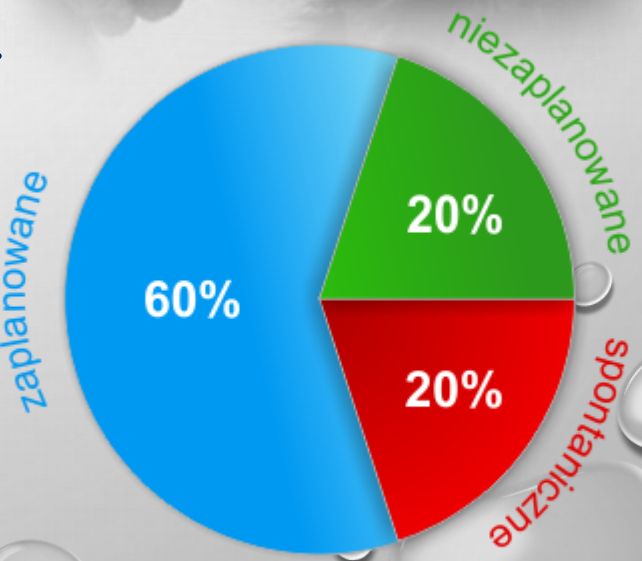
- ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIE: JAKICH EMOCJI TERAZ DOŚWIADCZASZ?
- ZAAKCEPTUJ JE…

WALCZ Z UCZUCIEM NUDY!

ZORGANIZUJ SIEBIE I SWOJĄ PRZESTRZEŃ!

Przemyśl to, czego i jak masz się uczyć!

Zaplanuj swoją pracę w czasie – nie planuj nigdy 100% czasu. 20% czasu zostaw na działania spontaniczne a kolejne 20% na niespodziewane wydarzenia.



ZORGANIZUJ SIEBIE I SWOJĄ PRZESTRZEŃ!

Pracuj blokami tematycznymi na przemian.

Odpoczywaj i rób przerwy.

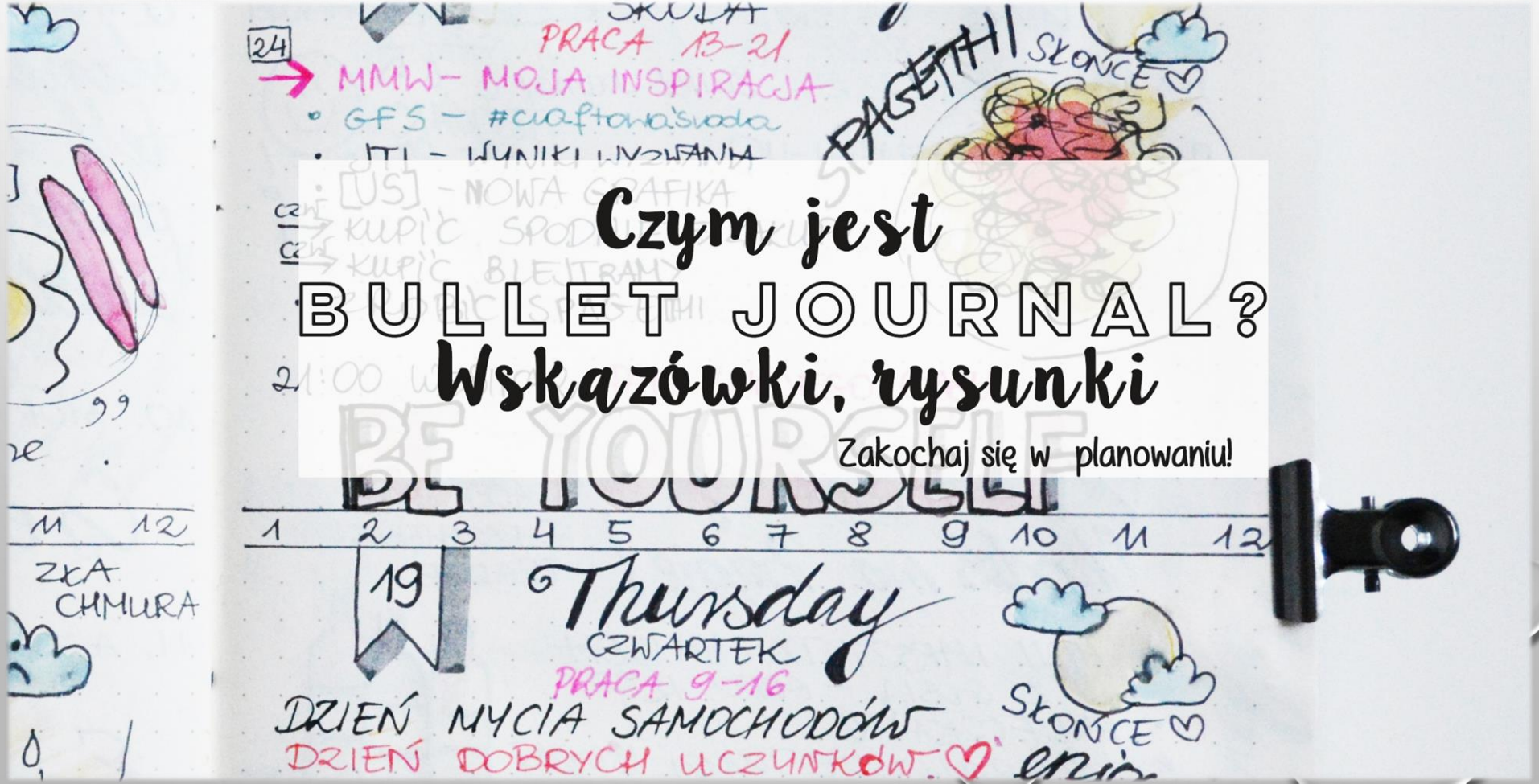
Kiedy przełączasz się na inny przedmiot lub odpoczywasz, Twój mózg dalej pracuje nad problemem. Jest to PROCES INKUBACJI.

ZORGANIZUJ SIEBIE I SWOJĄ PRZESTRZEŃ!

Zrób listę zadań i je odhaczaj- będziesz widział ile już zrobiłeś!

Doceniaj się!
Nagradzaj się za wysiłek!

MOŻE ZAINTERESUJE CIĘ TEN SPOSÓB PLANOWANIA SWOICH DNI?



Czym jest
BULLET JOURNAL?
Wskazówki, rysunki

Zakochaj się w planowaniu!

KIEDY JUŻ USIĄDZIESZ DO NAUKI:

KROK 1

Przejrzyj cały materiał, tak jakbyś przeanalizował całą trasę od A do Z. Nie zapamiętasz całości ale będziesz miał ogólną orientację czego musisz się nauczyć.

KIEDY JUŻ USIĄDZIESZ DO NAUKI:

KROK 2

Podziel materiał na części.

Rób sobie notatki – przetwarzaj materiał swoimi słowami. Nie przepisuj wszystkiego. Używaj kolorów, wykresów, symboli.

W ten sposób uruchamiasz pamięć logiczną a nie mechaniczną.

KIEDY JUŻ USIĄDZIESZ DO NAUKI:

KROK 3

Powoli czytaj każdy fragment i powtarzaj. Stopniowo przechodź do następnego. Najlepiej pamiętamy to, co na początku i to, co na końcu. Będziesz miał kilka początków i końców.

KIEDY JUŻ USIĄDZIESZ DO NAUKI:

KROK 4

Jak dojdziesz do końca materiału powtórz sobie całość.

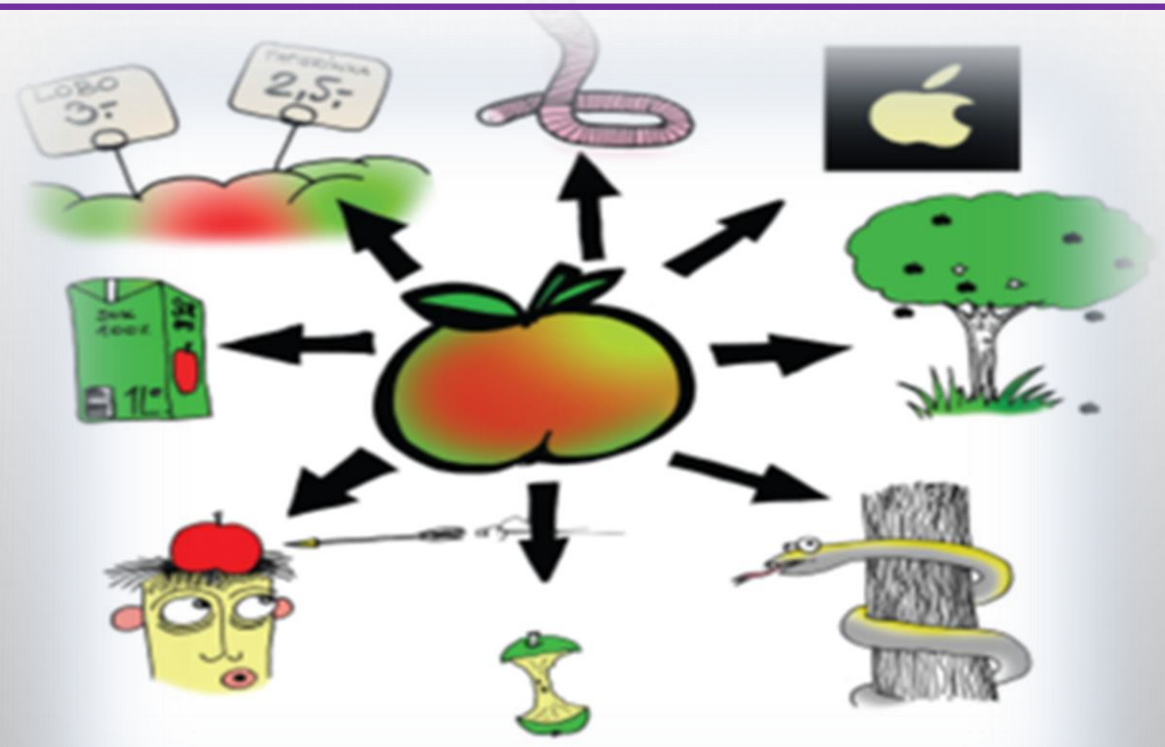
Wróć do niego za jakiś czas – powtórz jeszcze raz. Utrwalisz w ten sposób ślady pamięciowe w swoim mózgu. I umieścisz treści w MAGAZYNIE PAMIĘCI DŁUGOTERMINOWEJ.

Pamiętaj: uczymy się nie tylko w szkole

Ucz się od swojej rodziny, przyjaciół, stron internetowych. Obserwuj świat, czytaj książki.

PONIEWAŻ każdy człowiek w odmienny sposób odbiera i przekazuje impulsy z otaczającego świata warto abyś rozpoznał swój

PREFEROWANY STYL UCZENIA SIĘ



OBRAZ ŚWIATA JAKI JEST KAŻDY WIDZI – PO SWOJEMU

JAKIE LUBISZ CZEKOLADKI?

Tak samo jest z uczeniem się: każdy z nas ma swój ulubiony sposób uczenia się, kiedy uczy się najszybciej, trwale, najprzyjemniej – czasem nawet nie zdając sobie sprawy, że się uczy.

JAK SIĘ UCZYSZ?

Jeśli chcesz sprawdzić czy jesteś wzrokowcem, słuchwcem, czy „czuciowcem" odpowiedz na kilka pytań.

1. ZAZWYCZAJ MÓWIĘ…

A)POKAŻ MI

B) POWIEDZ MI

C) DAJ MI SPRÓBOWAĆ

2. GDY ZGUBIĘ DROGĘ…

A) PATRZĘ NA MAPĘ

B) PYTAM LUDZI O WSKAZÓWKI

C) IDĘ INTUICYJNIE

JAK SIĘ UCZYSZ?

3.NAJŁATWIEJ ZAPAMIĘTUJĘ…

A) TWARZE

B) IMIONA

C) RZECZY, KTÓRE ROBIŁAM/EM

4. PRZY PIERWSZYM KONTAKCIE SPOSTRZEGAM…

A) JAK KTOŚ WYGLĄDA I JAK JEST UBRANY

B) JAKI KTOŚ MA GŁOS I JAK MÓWI

C) JAK KTOŚ SIĘ PORUSZA I JAKĄ MA POSTAWĘ

JAK SIĘ UCZYSZ?

5. KIEDY POWTARZAM MATERIAŁ NA EGZAMIN…

A) ROBIĘ DUŻO NOTATEK UŻYWAJĄC RÓŻNYCH KOLORÓW

B) CZYTAM NA GŁOS NOTATKI

C) WYOBRAŻAM SOBIE JAK PISZĘ RÓŻNE SFORMUŁOWANIA, WZORY

6. KIEDY SIĘ CZEGOŚ OBAWIAM…

A) WYOBRAŻAM SOBIE NAJGORSZE SCENARIUSZE

B) OMAWIAM PROBLEM W GŁOWIE

C) KRĘCĘ SIĘ NIE MOGĄC USIEDZIEĆ W MIEJSCU

WYNIKI

- ODOWIEDZI A ODPOWIADAJĄ WZROKOWCOWI
- ODPOWIEDZI B SŁUCHOWCOWI
- ODPOWIEDZI C „CZUCIOWCOWI”

WZROKOWIEC

LUBI wokół siebie porządek. Zwraca uwagę na wygląd zewnętrzny swój i innych osób. Dobrze zapamiętuje kolory, rysunki, położenie przedmiotów oraz twarze.

NIE MA PAMIĘCI do imion, nazwisk, tytułów. Używa często zwrotów: " zobacz…", "wyglądasz na zmęczonego", "spójrz…, "ciemno to widzę". **NAJLEPIEJ PAMIĘTA** to, co zobaczył w postaci tekstu, filmu, zdjęć, wykresów, prezentacji, materiałów graficznych. Lubi zapisywać i robić notatki.

SŁUCHOWIEC

LUBI dialogi i rozmowy. Uczy się słuchając innych i dyskutując. Dobrze pamięta twarze. Komunikując się z inną osobą zwraca uwagę na dźwięk jej głosu, sposób mówienia i na to, co mówi. **ZAPAMIĘTUJĘ** muzykę i przebieg rozmowy, może mieć natomiast **KŁOPOTY** z odczytywaniem map i geometrii. Woli mówić o działaniach niż je oglądać. Używa zwrotów: "słuchaj", "posłuchaj", "coś mi tu zgrzyta„. Potrzebuje ciszy, aby się uczyć, hałas go rozprasza.

WYTYCZNE do uczenia się: dyskutuj np. na forach dyskusyjnych, korzystaj z mp3, nagrywając wykłady czytaj streszczenia swoich notatek na głos, mów do innych osób.

CZUCIOWIEC

UCZY się przez dotyk, zwraca uwagę na gesty i mimikę ciała. często zachowuje się ekspresyjnie; gestykuluje, tupie. Lubi ruch i emocje. Używa zwrotów: "mam wrażenie ", "czujesz to?", ZAPAMIĘTA lepiej to, co narysuje, przetworzy po swojemu. Uczy się poprzez wykonywanie czynności.

NIE LUBI słuchać, preferuje działanie, w pamięć zapada mu to co sam wykona. WYTYCZNE: ucz się trzymając coś w ręku, możesz coś pisać i konstruować gdy się uczysz, odgrywaj sceny i role. Gestykuluj. Ucz się w spokojnym otoczeniu lub przy delikatnej muzyce. Ucz się w zespole, wyrażaj się poprzez ruch twórz mapy myśli, własne notatki.

Im więcej zmysłów uczestniczy w nauce – tym lepszy efekt!
(mów, pisz, słuchaj, dotykaj, wąchaj)

KIEDY UŻYWASZ WYOBRAŹNI, KOLORÓW, RYSUNKÓW – AKTYWUJESZ PRAWĄ PÓŁKULĘ. ONA JEST NIEZWYKLE WAŻNA W PROCESIE UCZENIA SIĘ

lewa półkula

Mowa – rozumienie, artykulacja

Gramatyka i ortografia

Liczenie, matematyka

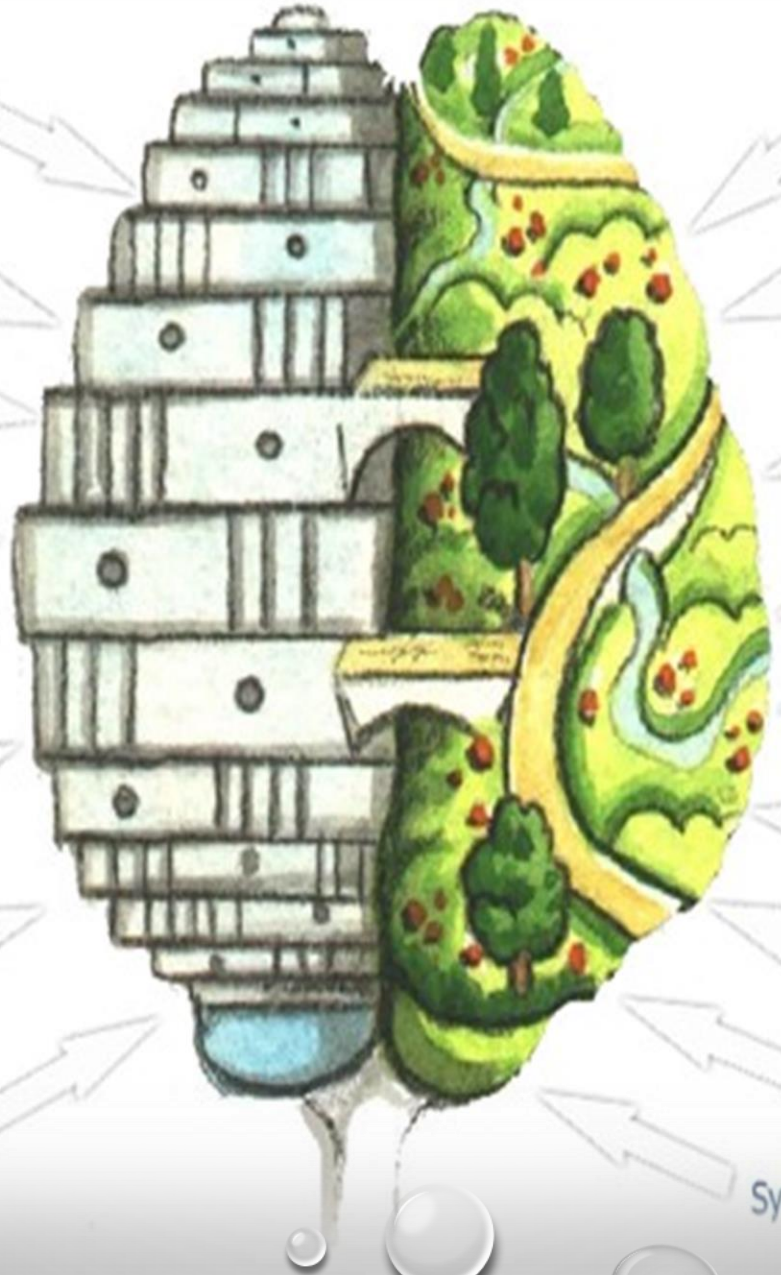
Porządkowanie

Geometria

Orientacja w czasie

Analiza

Abstrakcyjne operacje umysłowe



prawa półkula

Działania artystyczne

Poczucie piękna

Rozróżnianie kolorów, jasności, głębi

Muzyka, rytm, rym

Rozpoznawanie twarzy

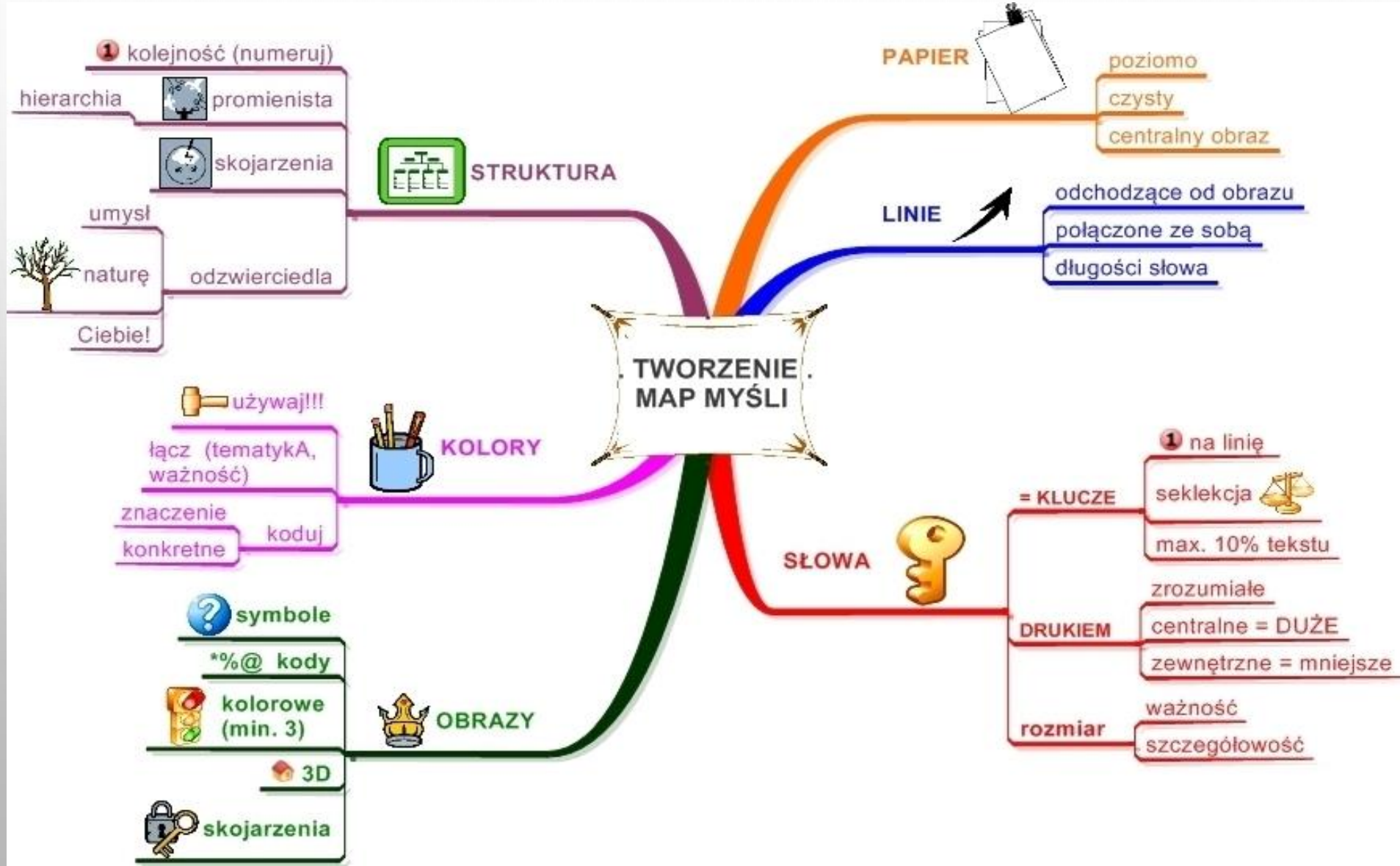
Rozpoznawanie kształtu dotykiem

Orientacja przestrzenna

Sny, intuicja, wyobraźnia

Synteza wrażeń

Twórz MAPY MYŚLI



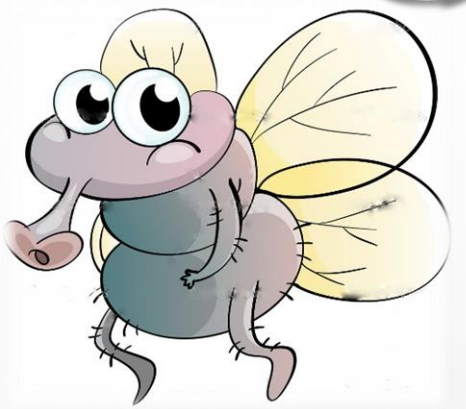
PRACUJ UMYSŁOWO – MÓZG, JAK KAŻDA CZĘŚĆ TWOJEGO CIAŁA WYMAGA TRENINGU!

ok. 1500 g

ok. tryliona komórek nerwowych

100 miliardów komórek aktywnych, a każda może utworzyć 20 000 nowych połączeń

daje to liczbę ok. 1000 trylionów



Dbaj o koncentrację uwagi – ogranicz „rozpraszacze”!

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA DLA MŁODZIEŻY

AL. WYSZYŃSKIEGO 86

533 – 575 - 353

42 688 - 16 - 68

42 688 - 15 - 39

www.pppdm.edu.lodz.pl