

Co może pomóc w efektywniejszej nauce ?

Rozpoczęliśmy nowy rok szkolny. Życzymy uczennicom i uczniom wielu sukcesów edukacyjnych.
Zachęcamy do nauki, do wytrwałości i być może do skorzystania z poniższych propozycji.

Dyrektor Poradni
Psychologiczno – Pedagogicznej
w Zabrzu

Małgorzata Koszałka

CO MOŻE POMÓC W EFEKTYWNIEJSZEJ NAUCE???

Katarzyna Malicka – pedagog



1. Odpowiednio długi czas poświęcony na sen i odpoczynek w ciągu dnia.
2. Powtarzanie treści na głos drugiej osobie bądź nagranie samego siebie np. na dyktafon i odsłuchiwanie.
3. Robienie notatek i zakreślanie ważnych rzeczy kolorowymi markerami. Rysowanie symboli, obrazków, które kojarzą się z materiałem do nauczania.
4. Robienie częstszych krótkich przerw.
5. Kontakt z naturą np. przeglądanie zdjęć z krajobrazami, słuchanie muzyki relaksacyjnej opartej na dźwiękach przyrody, a gdy będzie to możliwe - spacer do lasu.
6. Aktywność fizyczna, wykonanie kilku ćwiczeń.
7. W czasie przeznaczonym na naukę unikanie korzystania z telefonów, telewizji, rozmów przez Whats App'a, Messengera itp.
8. Zaplanowanie czasu nauki i przeplatanie go różnymi aktywnościami np. 1,5h nauki, 30 min aktywności fizycznej, 1h nauki, 15 min słuchania muzyki albo pracowania w ogródku...
9. Porządek w miejscu przeznaczonym do nauki.

Życzę wielu sukcesów!

