

WSKAZÓWKI NA CZAS UCZENIA SIĘ ZDALNEGO

PSYCHOLOG MARZENA BLECHEISEN

Witam Was ósmoklasiści!

Wierzę w to, że obecnie jesteście na etapie przygotowywania się do ważnego dla Was egzaminu kończącego pewien etap edukacji szkolnej, pomimo nietypowej sytuacji. Wierzę, także w to, że pragniecie kontynuować dalszą naukę, by spełniać swoje marzenia i zapewnić sobie dobrą przyszłość.

Obecnie nikt z nas nie wie, czy egzamin odbędzie się w wyznaczonym czasie. Mimo to, przesyłam Wam wskazówki, które mogą być pomocne w organizacji procesu utrwalania wiedzy, by dobrze wypaść na egzaminie końcowym 😊.

PLANOWANIE NAUKI

- Nie zostawiajcie materiału do powtarzania do egzaminu na ostatnią chwilę.
- Materiał do nauki przygotowujcie tak, by po sobie występowały odmienne treści – ważne żeby nie były takie same lub podobne (np.: kiedy ćwiczycie język obcy, po nim utrwalajcie np. treści z lekcji geografii lub historii; ale nie wykonujcie ćwiczeń z innego języka; natomiast po rozwiązywaniu zadań matematycznych, korzystniejsze jest powtarzanie reguł ortograficznych niż reguł fizycznych lub chemicznych).
- Pamiętajcie o robieniu przerw podczas uczenia się.

Podczas utrwalania wiedzy wskazane jest byście uwzględnili poniżej umieszczone uwagi.

WSKAZÓWKA I

- Kto powtarza więcej, ten wie znacznie więcej.
- Takie przypominanie przynosi korzyści, jeśli chcecie, by wiedza została z Wami na dłużej...
- Ważne jest by powtarzać materiał intensywnie - to, co już się umie, by się nam utrwaliło.

WSKAZÓWKA 2

- W trakcie powtarzania należy zwrócić uwagę na fragmenty znajdujące się w środku!
- Nie wszystkie elementy materiału zapamiętujemy równie szybko – najłatwiej przyswajane są partie początkowe i końcowe. Najtrudniej natomiast zapamiętać to, co występuje w środku materiału.

WSKAZÓWKA 3

- Nauka powinna być podzielona na kilka „seansów” – nie uczymy się wszystkiego za jednym razem. Między „seansami” stosujcie krótkie przerwy. Długość przerw każdy z Was powinien dostosować do rodzaju przyswajanego materiału.
- Im trudniejszy i dłuższy opanowywany materiał – tym stosuj więcej przerw w uczeniu się!
- Im trudniejszy materiał, tym korzystaj z krótszych przerw!

WSKAZÓWKA 4

Zalecane zasady powtarzania:

- Krótki i łatwy materiał powtarzamy w całości.
- Obszerny i trudny materiał dzielimy na fragmenty oraz na „logiczne części”, a nie mechanicznie, czyli od strony do strony.

WSKAZÓWKA 5

Zalecana higiena zdrowia fizycznego i psychicznego

- stosuj się do zasad, które aktualnie obowiązują; możesz wyjść na spacer (samotnie, z rodziną, z psem).
- wykonuj czynności, które dotychczas sprawiały Ci przyjemność i są możliwe w obecnej sytuacji.
- sygnalizuj problemy, z którymi nie jesteś w stanie sobie poradzić: rodzicom, wychowawcom, psychologowi, pedagogowi szkolnemu

**Zegar
Biologiczny**

**Do
nauki**

7:00-13:00

stopniowo rośnie
koncentracja, pamięć
krótkotrwała i
kreatywność

13:00-15:00

gwałtownie spada
koncentracja, czas
na posiłek i drzemkę

15:00-17:00

najlepszy czas na
efektywną naukę i
długotrwałe
zapamiętywanie

23:00-07:00

czas na sen i
regenerację

17:00-23:00

czas na ćwiczenia
fizyczne, relaks,
spotkania
towarzyskie



**DRODZY UCZNIOWIE,
ŻYCZĘ WAM
PRZEDĘ WSZYSTKIM ZDROWIA I WYTRWAŁOŚCI
W PRZYGOTOWYWANIU SIĘ DO EGZAMINU!**