

JAK POWTARZAĆ , ŻEBY ZAPAMIĘTAĆ ?

- żeby dobrze zapamiętać, trzeba najpierw zrozumieć o co chodzi
- powtarzać należy głośno i często
- ostatnie powtórzenie powinno mieć miejsce nie tuż przed lekcją, a poprzedniego dnia wieczorem (bo organizm śpi, ale mózg w tym czasie pracuje i "układa sobie", porządkuje materiał do zapamiętania)
- uczenie się musi polegać na logicznym, sensownym, rozumowym wyszukiwaniu zależności (mechaniczne "kucie" na pamięć daje słabe efekty)
- zapamiętywanie musi przebiegać aktywnie (możecie notować najważniejsze rzeczy, rysować, malować, tłumaczyć komuś)
- **PODCZAS NAUKI NIE WOLNO BYĆ SMUTNYM, ZDENERWOWANYM**
zły nastrój obniża efektywność nauki
- **DOBRY NASTRÓJ SPRZYJA ZAPAMIĘTYWANIU!**
- **NIGDY NIE MÓW:** muszę się nauczyć tych nudnych bzdur.
- **POWIEDZ: CHCĘ TO POZNAĆ, TO INTERESUJĄCE!**

OCZYWIŚCIE , JEŚLI CHCESZ SIĘ CZEGOŚ NAUCZYĆ I ZAPAMIĘTAĆ!

Sprawdzone metody uczenia się:

1. Metoda zapamiętywania dosłownego

Jest to metoda uczenia się na pamięć. Zaczynamy naukę trzy dni wcześniej, bo po dwóch- trzech dniach powtórek pamięta się najlepiej (od czwartego dnia zaczynamy zapominać).

Kolejność czynności:

- przeczytać tekst dwa razy po cichu
- po krótkiej przerwie przeczytać dwa razy głośno:

(jeżeli jest to wiersz czytać z odpowiednią melodią i rytmem słów)

jeżeli tekst jest długi, należy przeczytać go dwa razy po cichu w całości, żeby zrozumieć o co chodzi, następnie podzielić go na kilka części i każdą część przeczytać dwa razy głośno

- po godzinie przerwy powtarzać głośno z zaglądaniem do tekstu
- po następnej godzinie powtórzyć tekst głośno bez zaglądania do tekstu

2. Metoda zapamiętywania niedosłownego (całościowo - częściowa)

Kolejność czynności:

- przeczytać całość
- przeczytać całość z podkreślaniem ołówkiem najważniejszych informacji
- podzielić tekst na kilka **sensownych** części
- powtarzać każdą część osobno, aż do zapamiętania
- po opanowaniu pierwszej części przechodzimy do drugiej itd.
- przy powtarzaniu każdej następnej części powinno się zaczynać od końca poprzedniej tworząc tzw. pomost pamięciowy
- po dniu przerwy (mózg przez cały czas pracuje i porządkuje materiał) należy zebrać wszystkie części w całość i powtórzyć łącznie wszystko od razu

Pisanie zadań i wypracowań:

1. zacznij pisać na brudno
2. zapisz temat , a pod spodem wszystkie nasuwające Ci się skojarzenia

3. napisz sobie plan z uwzględnieniem zasad konstrukcyjnych, a więc zaplanuj początek, rozwinięcie i zakończenie
4. pisz swoimi słowami
5. nie używaj słów , których nie rozumiesz
6. nie "ściągać" cytatów bez podania źródła
7. nie nudź - pisz tak, żeby siebie samego "wciągnął" temat
8. pamiętaj, że każde następne zdanie musi logicznie wynikać z poprzedniego: sprawdź cały swój tekst pod tym kątem
9. nigdy nie zakładaj, że nauczyciel wie , co chcesz powiedzieć , pisz zrozumiale
10. stosuj akapity, gdy wyczerpałeś już jakąś myśl i zaczynasz pisać o czymś innym
11. myśl samodzielnie, nie powtarzaj opinii innych i bądź gotów do obrony swojego stanowiska (pamiętaj, że zwroty typu: "bo tak uważam" czy " mój tato jest tego samego zdania, co ja" to nie są rzeczowe argumenty)
12. po napisaniu , sprawdź je dokładnie i popraw błędy