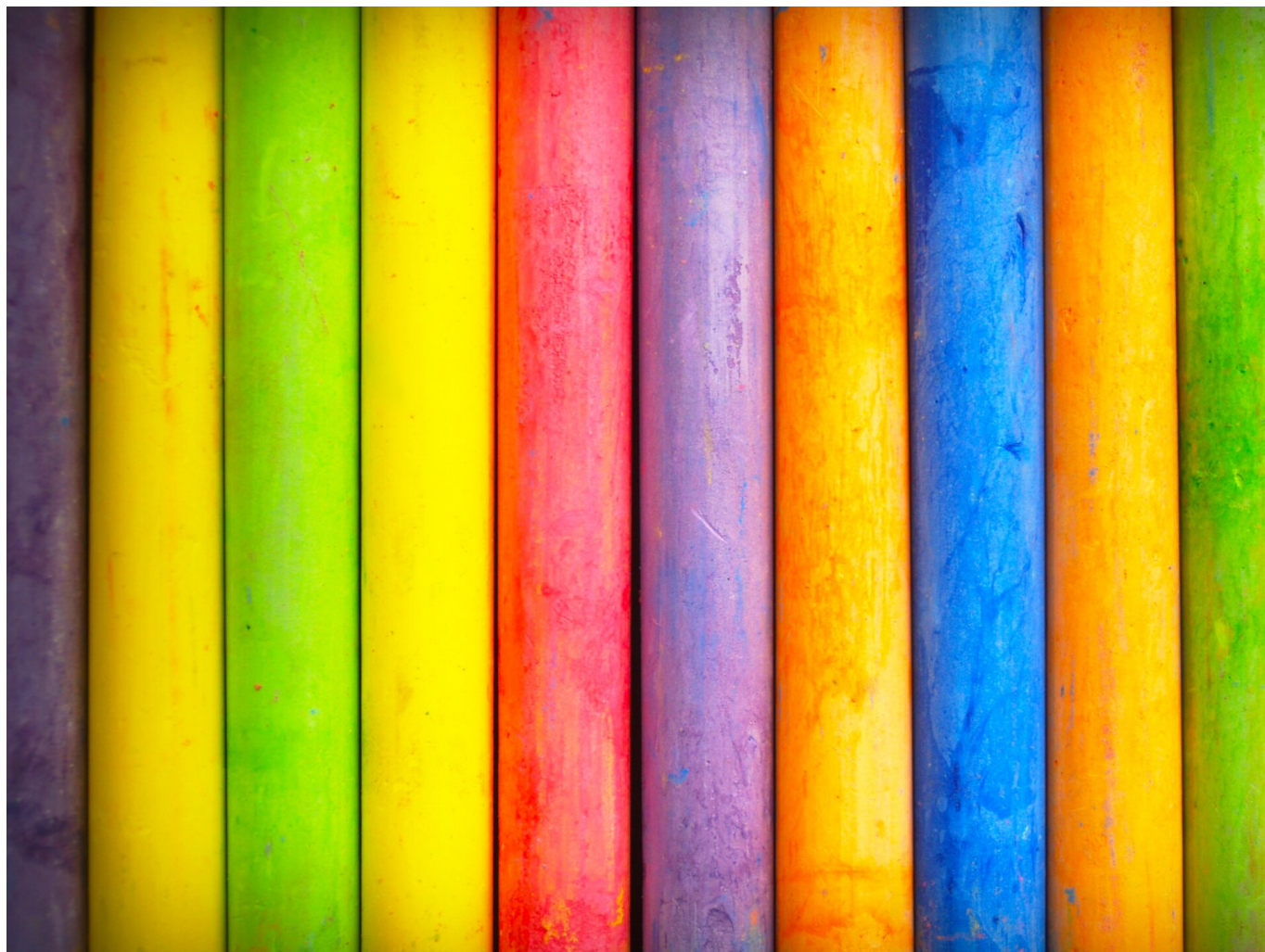




Uczymy się szybko i skutecznie



Uczymy się szybko i skutecznie

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Wstęp

Wiesz już, w jakich warunkach trudno się uczyć: należy unikać głodu, hałasu i zmęczenia. Utrzymanie porządku, zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu ułatwią przyswajanie wiedzy. Jednak to nie wszystko. Czy wiesz, jak zorganizować swoje miejsce do nauki tak, aby móc pracować dłużej i przyjemniej? Czy wiesz, że masz wpływ na to, jak w łatwiejszy sposób opanować nowy i czasem trudny materiał z lekcji? Poznaj kilka sposobów skutecznego uczenia się i przetestuj podczas samodzielnej nauki. Zobacz, jak to działa.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Nauczysz się

- odpowiednio przygotujesz miejsce do nauki;
- poznasz korzyści płynące z systematycznej pracy;
- zastosujesz w praktyce zasady skutecznego uczenia się.

Cele edukacyjne zgodne z etapem kształcenia

1. wyjaśnia, jak odpowiednio przygotowywać miejsce do nauki;
2. wymienia korzyści płynące z systematycznej pracy.

UCZYMY SIĘ SZYBKO I SKUTECZNIE – *audiobook*

Rozdziały:

1. Jak skutecznie się uczyć?
2. Najlepsze miejsce do nauki
3. Uczymy się wszystkimi zmysłami

Uwaga!



Przed rozpoczęciem pracy z audiobookiem, możesz skorzystać z przygotowanego scenariusza lekcji, który pokazuje, jak włączyć materiały multimedialne w tok lekcji.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Wyobraź sobie, że jesteś najskuteczniejszym nauczycielem świata. Jakie wskazówki dałbyś/dałabyś dzieciom, żeby mogły uczyć się szybciej i łatwiej?

Audiobook można wysłuchać pod adresem: <https://zpe.gov.pl/b/PJaJgo5Bp>

Uczymy się szybko i skutecznie

Rozdział 1

Jak skutecznie się uczyć?

Materiał przedstawia lekcję wychowawczą w szkole – spotkanie z psychologiem.

- Dzień dobry. Bardzo się cieszę z naszego spotkania. Chciałabym z wami porozmawiać o tym, jak skutecznie się uczyć.
- Ja najszybciej uczę się matematyki!
- Wspaniale, jednak ja chciałam dzisiaj z wami porozmawiać o sposobach na naukę wszystkiego, a nie tylko tego, co lubimy. A ponieważ od czwartej klasy uczycie się wielu przedmiotów z różnymi nauczycielami, warto zapoznać się z tymi metodami. Bo każdy z was odpowiada za swoją naukę.
- No a nauczyciele, rodzice?
- A czy wiesz, że chodzenia, układania klocków i łapania piłki też nauczyliście się sami? Tak, tak, owszem – rodzice wam pokazali, jak się to robi, ale sami musieliście opanować resztę. To też była nauka! I teraz jest podobnie. Nauczyciel podaje wam materiał; pokazuje, jak można zdobyć wiedzę o świecie; daje zadania do wykonania, ale jak wy to zapamiętacie i w jakim stopniu zrozumiecie, zależy od was. Dlatego warto wiedzieć, jak uczyć się szybko i skutecznie.
- Czyli jak?
- Jest kilka ważnych zasad, których należy przestrzegać. Podobnie jak z zasadami bezpieczeństwa na ulicy. Gdy ich przestrzegamy, jesteśmy bezpieczni.
- Moja mama przygotowała mi nowe biurko i krzesło do nauki, i ustawiła je blisko okna.

- Bardzo dobrze. Miejsce do nauki to bardzo ważna sprawa. Musi być to miejsce dobrze oświetlone, wyciszone, przewietrzone, ale także uporządkowane i wygodne. Jednak to jeszcze nie wszystko.
- To co jeszcze?
- Wiem, że mówiliście już na lekcji przyrody o tym, co przeszkadza nam w nauce. Kto przypomni?
- Nie możemy być głodni i zmęczeni.
- Doskonale. Zasada pierwsza, to wypaść się i być najedzonym. Wtedy nasz organizm jest gotowy do wysiłku. Tak, nauka to też wysiłek. Tylko wtedy zamiast nóg i rąk pracuje nasz mózg i zmysły.
- Czy wystarczy wypaść się i najeść, żeby móc uczyć do wieczora?
- Nie. Nasz organizm męczy się podczas wszystkich prac, które wykonujemy w ciągu dnia. Dlatego warto robić przerwy w nauce. Dbać o ciszę albo włączyć cichą muzykę sprzyjającą koncentracji.
- To jak długo możemy odpoczywać od nauki?
- Ha-ha, nie miałam na myśli odpoczynku od nauki, tylko krótką przerwę, oderwanie wzroku od książki, komputera czy pisania.
- To naprawdę takie ważne?
- Tak, bardzo ważne. Podczas pracy mocno wyężdżamy wzrok i oczy się męczą.
- A ja czuję, jak boli mnie ręka od pisania.
- Tak, ręka od pisania, a oczy od zbyt długiego czytania lub pracy przy komputerze. Również nasze ciało męczy się, gdy siedzimy długo w jednej pozycji.
- To co możemy wtedy zrobić, gdy mamy jeszcze dużo lekcji do zrobienia?
- Najlepiej co pół godziny zrobić krótką przerwę i wykonać np. kilka ćwiczeń ruchowych, napić się wody, zjeść owoc. Tak naprawdę nie przyspieszymy nauki ucząc się bez przerwy, przez długi czas.
- Ale jak mamy pracę klasową, to musimy się długo uczyć!
- Dużo lepiej jest uczyć się systematycznie. To znaczy regularnie, po każdej lekcji powtarzać krótszy materiał, częściej do niego wracać. Wówczas przygotowanie się do

pracy klasowej nie będzie tak męczące. To kolejna bardzo ważna zasada skutecznego uczenia się.

Rozdział 2

Najlepsze miejsce do nauki

Materiał przedstawia rozmowę ojca z córką, dotyczącą przygotowania odpowiedniego miejsca do nauki.

- Kochanie, tak się cieszę, że udało nam się skończyć remont pokoju na czas. Jutro rozpoczęcie roku szkolnego!
- Mnie też bardzo podoba się mój nowy pokój. Ale najbardziej cieszę się z nowego biurka. Bo wiesz, teraz gdy przy nim siadam, od razu chce mi się coś robić.
- Tak, miejsce do nauki to podstawa! Teraz możesz spokojnie rozłożyć swoje książki i zeszyty, przygotować przybory szkolne. Jest też miejsce na lampkę po prawej stronie!
- Tato, czy to takie ważne? Marysia ma lampkę po lewej stronie i też jest OK!
- Antosiu, to bardzo ważne, z której strony masz źródło światła. Dzieci praworęczne powinny mieć oświetlenie z lewej strony, żeby nie zasłaniać światła ręką, gdy piszą. Natomiast dzieci leworęczne, tak jak ty, muszą mieć lampkę z prawej strony. Spróbuj!
- Rzeczywiście. Jakoś o tym nie pomyślałam.
- Dobrze też, że w ciągu dnia możesz pracować przy świetle dziennym. Jest przepisowo, jak z podręcznika, dzięki temu, że biurko udało się ustawić prostopadle do okna. Zmiana miejsca to był bardzo dobry pomysł!
- Jak dobrze, że mam takiego mądrego tatę, który wszystko wie!
- Ha-ha, dziękuję, ale to nie wszystko. Zadbaliśmy z mamą jeszcze o twój nowy fotel do nauki.
- Jest piękny!
- Nie chodzi o to, że jest obrotowy i kolorowy, tylko o to, że ma regulację oparcia i wysokości siedziska. Dzięki temu możesz dostosować fotel do siebie i uczyć się we właściwej pozycji.
- Czyli jakiej?

– Usiądź. Regulujemy wysokość, tak, żeby nogi swobodnie opierały się o podłogę. Oparcie ustawiamy tak, żebyś mogła siedzieć wyprostowana. Teraz spójrz na ekran komputera, powinien być 45–75 centymetrów od twojej twarzy. Monitor powinien być nieco niżej od poziomu oczu, by po spojrzeniu w dal górna jego krawędź znajdowała się na wysokości wzroku. Dzięki temu podczas pracy twoja szyja będzie znajdowała się w naturalnej pozycji, a oczy będą się mniej męczyć, dzięki konieczności spoglądania odrobinę w dół. Wygodnie teraz?

– Wspaniale! Już nie mogę się doczekać, kiedy usiądę do lekcji w nowym roku szkolnym. Chociaż bardzo nie chciałam pozbyć się starych rzeczy, to muszę przyznać, że dobrze oświetlone miejsce, bez moich zabawek i pamiątek, sprawia, że chce mi się uczyć.

– Oj, ostatni rok był rekordowy, jeśli chodzi o bałagan na biurku! Teraz wszystkie ważne informacje będziesz mogła przypinać na tablicy magnetycznej nad biurkiem. Dobry organizator jest przydatny!

– Organizator?

– Tak, organizator na biurko pozwala przechowywać długopisy, ołówki kredki czy pisaki w jednym miejscu, podobnie jak spinacze czy kolorowe karteczki. Ale również tablica magnetyczna pomaga nam w organizacji czasu i pracy. Przypinając tu informacje – jak plany zajęć, daty, miejsca – nie zapominamy o ważnych sprawach lub wydarzeniach.

– Ciekawe, jaki będę mieć plan lekcji. Już nie mogę się doczekać, kiedy go tu przypnę! Bo na razie wisi tylko zdjęcie z kolonii...

– A szuflady na książki i zeszyty już przygotowane? Wiesz, porządek na biurku to kolejna ważna zasada!

Rozdział 3

Uczymy się wszystkimi zmysłami

Materiał przedstawia krótką pogadankę wychowawcy w szkole.

– Jakich zmysłów używacie podczas uczenia się?

– Wzroku, czasem słuchu.

– Tak. Spośród wszystkich zmysłów te dwa są najczęściej wykorzystywane podczas nauki. Jednak pamiętajcie, że gdy dotykacie, wachacie i smakujecie – również używacie swoich zmysłów. Jaką podalibyście zasadę uczenia się, dotyczącą pracy zmysłami?

– Czasem pozwolić im odpocząć! Na przykład, gdy bolą nas oczy.

– Brawo! Zasada podstawowa, to nie przemęczać podczas pracy umysłu i zmysłów, np. wzroku. Dlatego warto robić przerwy w nauce. A wiecie, co robić w szkole, żeby więcej zapamiętać?

– Słuchać nauczyciela!

– To prawda, aktywne słuchanie nauczycieli to ważna zasada. Ale czym różni się słuchanie od aktywnego słuchania?

– Bardziej wyczerpujemy słuch?

– Aktywne słuchanie to również włączanie się w tok wypowiedzi. Można zadać pytanie, potwierdzić informację, powtórzyć lub podać przykład. Wówczas jesteście aktywnymi uczestnikami toku lekcji i zdecydowanie więcej zapamiętujecie. Podobnie to działa, gdy powtarzacie materiał na głos. Wówczas utrwalacie wiadomości również słuchowo.

– I to wystarczy, żeby wszystko zapamiętać?

– To nie jedyna zasada. Badania udowodniły, że uczymy się dużo szybciej i lepiej pamiętamy, gdy jesteśmy aktywni i wykorzystujemy wiele zmysłów. Praca w grupie daje możliwość rozmów z rówieśnikami, sprawdzania i omawiania własnych pomysłów. Należy pamiętać też o robieniu własnych notatek i rysunków – to są również techniki skutecznego zapamiętywania!

– Lubimy, gdy nauczyciel dzieli nas na małe grupy i możemy po swojemu rozwiązywać zadania.

– Właśnie! A jakie lubicie zadania?

– Krzyżówki, zagadki, rebusy, mapy myśli, quizy, gry, kalambury...

– Lubimy też filmy i słuchowiska!

– Sami widzicie – lubicie to, co jest najbardziej skuteczne! Dzięki aktywności mózg lepiej przyswaja nowe informacje, a nauka staje się łatwiejsza! A gdy uczymy się poprzez

wiele zmysłów, np. dotyk, smak czy węch, a nie tylko wzrok i słuch, dodatkowo lepiej zapamiętujemy!

– I wystarczy uczyć się przez zmysły, żeby wszystko pamiętać?

– Ha-ha, to początek! Tak przyswajamy wiadomości, jednak jeśli nie będziemy ich utrzymywać, to sporą ich część zapomnimy.

– To co zrobić, żeby ich nie stracić?

– Najlepiej systematycznie powtarzać, czyli regularnie – w odstępach czasu.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Zobacz także

Uczymy się szybko i skutecznie

Rozdział 1

Jak skutecznie się uczyć?

Materiał przedstawia lekcję wychowawczą w szkole – spotkanie z psychologiem.

– Dzień dobry. Bardzo się cieszę z naszego spotkania. Chciałabym z wami porozmawiać o tym, jak skutecznie [się uczyć](#).

– Ja najszybciej uczę się matematyki!

– Wspaniale, jednak ja chciałam dzisiaj z wami porozmawiać o sposobach na naukę wszystkiego, a nie tylko tego, co lubimy. A ponieważ od czwartej klasy uczycie się wielu przedmiotów z różnymi nauczycielami, warto zapoznać się z tymi metodami.

Bo każdy z was odpowiada za swoją naukę.

– No a nauczyciele, rodzice?

– A czy wiesz, że chodzenia, układania klocków i łapania piłki też nauczyliście się sami? Tak, tak, owszem – rodzice wam pokazali, jak się to robi, ale sami musieliście opanować resztę. To też była nauka! I teraz jest podobnie. Nauczyciel podaje wam materiał; pokazuje, jak można zdobyć wiedzę o świecie; daje zadania do wykonania, ale jak wy to zapamiętacie i w jakim stopniu zrozumiecie, zależy od was. Dlatego warto wiedzieć, jak uczyć się szybko i [skutecznie](#).

– Czyli jak?

– Jest kilka ważnych zasad, których należy przestrzegać. Podobnie jak z zasadami bezpieczeństwa na ulicy. Gdy ich przestrzegamy, jesteśmy bezpieczni.

– Moja mama przygotowała mi nowe biurko i krzesło do nauki, i ustawiła je blisko okna.

– Bardzo dobrze. Miejsce do nauki to bardzo ważna sprawa. Musi być to miejsce dobrze oświetlone, wyciszone, przewietrzane, ale także uporządkowane i wygodne. Jednak to jeszcze nie wszystko.

– To co jeszcze?

- Wiem, że mówiliście już na lekcji przyrody o tym, co przeszkadza nam w nauce. Kto przypomni?
- Nie możemy być głodni i zmęczeni.
- Doskonale. Zasada pierwsza, to wypaść się i być najedzonym. Wtedy nasz organizm jest gotowy do wysiłku. Tak, nauka to też wysiłek. Tylko wtedy zamiast nóg i rąk pracuje nasz mózg i zmysły.
- Czy wystarczy wypaść się i najść, żeby móc uczyć się do wieczora?
- Nie. Nasz organizm męczy się podczas wszystkich prac, które wykonujemy w ciągu dnia. Dlatego warto robić przerwy w nauce. Dbać o ciszę albo włączyć cichą muzykę sprzyjającą koncentracji.
- To jak długo możemy odpoczywać od nauki?
- Ha-ha, nie miałam na myśli odpoczynku od nauki, tylko krótką przerwę, oderwanie wzroku od książki, komputera czy pisania.
- To naprawdę takie ważne?
- Tak, bardzo ważne. Podczas pracy mocno wyężdżamy wzrok i oczy się męczą.
- A ja czuję, jak boli mnie ręka od pisania.
- Tak, ręka od pisania, a oczy od zbyt długiego czytania lub pracy przy komputerze. Również nasze ciało męczy się, gdy siedzimy długo w jednej pozycji.
- To co możemy wtedy zrobić, gdy mamy jeszcze dużo lekcji do zrobienia?
- Najlepiej co pół godziny zrobić krótką przerwę i wykonać np. kilka ćwiczeń ruchowych, napić się wody, zjeść owoc. Tak naprawdę nie przyspieszymy nauki ucząc się bez przerwy, przez długi czas.
- Ale jak mamy pracę klasową, to musimy się długo uczyć!
- Dużo lepiej jest uczyć się systematycznie. To znaczy regularnie, po każdej lekcji powtarzać krótszy materiał, częściej do niego wracać. Wówczas przygotowanie się do pracy klasowej nie będzie tak męczące. To kolejna bardzo ważna zasada skutecznego uczenia się.

Rozdział 2

Najlepsze miejsce do nauki

Materiał przedstawia rozmowę ojca z córką, dotyczącą przygotowania odpowiedniego miejsca do nauki.

- Kochanie, tak się cieszę, że udało nam się skończyć remont pokoju na czas. Jutro rozpoczęcie roku szkolnego!
- Mnie też bardzo podoba się mój nowy pokój. Ale najbardziej cieszę się z nowego biurka. Bo wiesz, teraz gdy przy nim siadam, od razu chce mi się coś robić.
- Tak, miejsce do nauki to podstawa! Teraz możesz spokojnie rozłożyć swoje książki i zeszyty, przygotować przybory szkolne. Jest też miejsce na lampkę po prawej stronie!
- Tato, czy to takie ważne? Marysia ma lampkę po lewej stronie i też jest OK!
- Antosiu, to bardzo ważne, z której strony masz źródło światła. Dzieci praworęczne powinny mieć oświetlenie z lewej strony, żeby nie zasłaniać światła ręką, gdy piszą.

Natomiast dzieci leworęczne, tak jak ty, muszą mieć lampkę z prawej strony. Spróbuj!

— Rzeczywiście. Jakoś o tym nie pomyślałam.

— Dobrze też, że w ciągu dnia możesz pracować przy świetle dziennym. Jest przepisowo, jak z podręcznika, dzięki temu, że biurko udało się ustawić prostopadle do okna. Zmiana miejsca to był bardzo dobry pomysł!

— Jak dobrze, że mam takiego mądrego tatę, który wszystko wie!

— Ha-ha, dziękuję, ale to nie wszystko. Zadbaliśmy z mamą jeszcze o twój nowy fotel do nauki.

— Jest piękny!

— Nie chodzi o to, że jest obrotowy i kolorowy, tylko o to, że ma regulację oparcia i wysokości siedziska. Dzięki temu możesz dostosować fotel do siebie i uczyć się we właściwej pozycji.

— Czyli jakiej?

— Usiądź. Regulujemy wysokość, tak, żeby nogi swobodnie opierały się o podłogę. Oparcie ustawiamy tak, żebyś mogła siedzieć wyprostowana. Teraz spójrz na ekran komputera, powinien być 45–75 centymetrów od twojej twarzy. Monitor powinien być nieco niżej od poziomu oczu, by po spojrzeniu w dal górna jego krawędź znajdowała się na wysokości wzroku. Dzięki temu podczas pracy twoja szyja będzie znajdowała się w naturalnej pozycji, a oczy będą się mniej męczyć, dzięki konieczności spoglądania odrobinę w dół. Wygodnie teraz?

— Wspaniale! Już nie mogę się doczekać, kiedy usiądę do lekcji w nowym roku szkolnym. Chociaż bardzo nie chciałam pozbyć się starych rzeczy, to muszę przyznać, że dobrze oświetlone miejsce, bez moich zabawek i pamiątek, sprawia, że chce mi się uczyć.

— Oj, ostatni rok był rekordowy, jeśli chodzi o bałagan na biurku! Teraz wszystkie ważne informacje będziesz mogła przypinać na tablicy magnetycznej nad biurkiem. Dobry organizator jest przydatny!

— Organizator?

— Tak, organizator na biurko pozwala przechowywać długopisy, ołówki kredki czy pisaki w jednym miejscu, podobnie jak spinacze czy kolorowe karteczki. Ale również tablica magnetyczna pomaga nam w organizacji czasu i pracy. Przypinając tu informacje – jak plany zajęć, daty, miejsca – nie zapominamy o ważnych sprawach lub wydarzeniach.

— Ciekawe, jaki będę mieć plan lekcji. Już nie mogę się doczekać, kiedy go tu przypnę! Bo na razie wisi tylko zdjęcie z kolonii...

— A szuflady na książki i zeszyty już przygotowane? Wiesz, porządek na biurku to kolejna ważna zasada!

Rozdział 3

Uczymy się wszystkimi zmysłami

Materiał przedstawia krótką pogadankę wychowawcy w szkole.

— Jakich zmysłów używacie podczas uczenia się?

— Wzroku, czasem słuchu.

- Tak. Spośród wszystkich zmysłów te dwa są najczęściej wykorzystywane podczas nauki. Jednak pamiętajcie, że gdy dotykacie, wachacie i smakujecie – również używacie swoich zmysłów. Jaką podalibyście zasadę uczenia się, dotyczącą pracy zmysłami?
- Czasem pozwolić im odpocząć! Na przykład, gdy bolą nas oczy.
- Brawo! Zasada podstawowa, to nie przemęczać podczas pracy umysłu i zmysłów, np. wzroku. Dlatego warto robić przerwy w nauce. A wiecie, co robić w szkole, żeby więcej zapamiętać?
- Słuchać nauczyciela!
- To prawda, aktywne słuchanie nauczycieli to ważna zasada. Ale czym różni się słuchanie od aktywnego słuchania?
- Bardziej wyciągamy słuch?
- Aktywne słuchanie to również włączanie się w tok wypowiedzi. Można zadać pytanie, potwierdzić informację, powtórzyć lub podać przykład. Wówczas jesteście aktywnymi uczestnikami toku lekcji i zdecydowanie więcej zapamiętujecie. Podobnie to działa, gdy powtarzacie materiał na głos. Wówczas utrwalcie wiadomości również słuchowo.
- I to wystarczy, żeby wszystko zapamiętać?
- To nie jedyna zasada. Badania udowodniły, że uczymy się dużo szybciej i lepiej pamiętamy, gdy jesteśmy aktywni i wykorzystujemy wiele zmysłów. Praca w grupie daje możliwość rozmów z rówieśnikami, sprawdzania i omawiania własnych pomysłów. Należy pamiętać też o robieniu własnych notatek i rysunków – to są również techniki skutecznego zapamiętywania!
- Lubimy, gdy nauczyciel dzieli nas na małe grupy i możemy po swojemu rozwiązywać zadania.
- Właśnie! A jakie lubicie zadania?
- Krzyżówki, zagadki, rebusy, mapy myśli, quizy, gry, kalambury...
- Lubimy też filmy i słuchowiska!
- Sami widzicie – lubicie to, co jest najbardziej skuteczne! Dzięki aktywności mózg lepiej przyswaja nowe informacje, a nauka staje się łatwiejsza! A gdy uczymy się poprzez wiele zmysłów, np. dotyk, smak czy węch, a nie tylko wzrok i słuch, dodatkowo lepiej zapamiętujemy!
- I wystarczy uczyć się przez zmysły, żeby wszystko pamiętać?
- Ha-ha, to początek! Tak przyswajamy wiadomości, jednak jeśli nie będziemy ich utrzymywać, to sporą ich część zapomnimy.
- To co zrobić, żeby ich nie stracić?
- Najlepiej systematycznie powtarzać, czyli regularnie – w odstępach czasu.

Polecenie 1

Opisz zasady skutecznego uczenia się. Których z tych zasad przestrzegasz? A które dopiero zastosujesz?

Polecenie 2

Zaproponuj wygodne, zgodne z zasadami higieny miejsce do nauki.

Polecenie 3

Jakich zmysłów używasz podczas nauki? Podaj 5 przykładów ich użycia.

Podsumowanie

Aby uczenie się było łatwiejsze i skuteczne, warto zadbać o odpowiednie ustawienie biurka. Najlepiej uczyć się w miejscu z dobrym oświetleniem, dostosowanym do potrzeb indywidualnych, np. praworęczności lub leworęczności. Ustawienie biurka względem okna pozwala na korzystanie ze światła dziennego, które jest najlepsze do pracy.

Natomiast właściwe krzesło, dostosowane do pleców i naszego wzrostu, zachowana odpowiednia odległość ekranu monitora od naszych oczu pozwolą wygodnie pracować przy biurku. Dzięki temu mniej się męczymy podczas nauki.

Wiele zależy też od tego, jak zorganizujemy czas na naukę. Nie zapominajmy o przerwach, systematycznej nauce i porządku. Gdy nasze potrzeby fizjologiczne są zaspokojone, wówczas mózg lepiej pracuje, łatwiej nam się skoncentrować i zapamiętać. Dlatego dbajmy o sen i odpowiedni posiłek. Bądźmy uważni i aktywni – to sprzyja nauce i sukcesom.



Praca domowa

Polecenie 4.1

Wykonaj kodeks skutecznego uczenia się. Możesz ozdobić pracę.

Zadania

Wskazówka

W przypadku braku możliwości rozwiązania zadania z klawiatury lub trudności z odczytem przez czytnik ekranu skorzystaj z innej wersji zadania.

Ćwiczenie 1

Na podstawie wysłuchanego nagrania „Ucz się szybko i skutecznie” zdecyduj, czy twierdzenie jest prawdziwe, czy nie.

	Prawda	Fałsz
Gdy przestrzegasz zasad szybkiego i skutecznego uczenia się, uczysz się szybciej i przyjemniej.	☐	☐
Nie ma skutecznych sposobów, dzięki którym szybciej się uczymy.	☐	☐
Nie ma znaczenia, gdzie i w jakich warunkach się uczysz. W każdych warunkach uczymy się tak samo.	☐	☐
Miejsce do nauki to bardzo ważna sprawa. Musi być to miejsce dobrze oświetlone, wyciszone, przewietrzone i uporządkowane, a także wygodne.	☐	☐
Nieważne jakie stosuje się metody, jeśli ktoś nie jest zdolny, to i tak się nie nauczy.	☐	☐
Aby uczyć się lepiej, należy być wyspanym i najedzonym - wtedy nasz organizm jest gotowy do wysiłku.	☐	☐
Podczas nauki należy dbać o ciszę albo słuchać cichej muzyki.	☐	☐
Praca przy głośnej muzyce jest skuteczniejsza.	☐	☐
Podczas nauki należy robić krótkie przerwy co pół godziny. Można wykonać np. kilka ćwiczeń ruchowych, napić się wody, zjeść owoc.	☐	☐
Aby nauka była skuteczna, należy uczyć się przez kilka godzin bez przerwy.	☐	☐

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Inna wersja zadania

Ćwiczenie 3

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Inna wersja zadania

Ćwiczenie 4

Po wysłuchaniu tekstu „Uczymy się wszystkimi zmysłami”, połącz nazwy zmysłów z czynnościami.

węch

Jemy jabłko i pijemy sok z pomarańczy.

wzrok

Lepimy z plasteliny.

słuch

Rozpoznajemy zapach wanilii.

dotyk

Słuchamy audiobooka.

smak

Oglądamy ilustracje, czytamy ich opisy.

[Inna wersja zadania](#)

Słownik

higiena pracy umysłowej

zbiór zasad dotyczących prawidłowości funkcjonowania mózgu. Korzyści z nauki zgodnej z tymi zasadami: nauka jest łatwiejsza; nauka jest mniej męcząca; nauka nie zniechęca.

potrzeby fizjologiczne

podstawowe potrzeby życiowe organizmu: jedzenie, picie, ogrzewanie, schronienie i odpoczynek.

skuteczny

dający pożądane wyniki lub taki, którego działalność przynosi efekty.

systematyczny

robiący coś regularnie i starannie.

uczenie się

zdobywanie i gromadzenie wiedzy i informacji. Zdolność uczenia się w różnym zakresie posiadają zwierzęta, ludzie, grupy ludzi, a także komputery.

Zmysły

zdolność odbierania i analizowania informacji ze środowiska zewnętrznego; przyjmuje się, że człowiek posiada pięć zmysłów: dotyk, wzrok, słuch, węch i smak.

Powrót do e-podręcznika

E-podręcznik „Świat pod lupą”

<https://www.epodreczniki.pl/reader/c/130637/v/latest/t/student-canon>

1.2. Uczmy się

https://www.epodreczniki.pl/reader/c/130637/v/latest/t/student-canon/m/iZBaUZXPQg#iZBaUZXPQg_d5e118

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.