

Drodzy Rodzice!

Niezwykle zależy nam, by Nasi Uczniowie opanowali umiejętność skutecznej nauki. Przedstawiamy zatem kilka zasad pracy, które wyposażą dzieci w umiejętność samoorganizacji tego procesu. Wypracowanie schematu pracy własnej jest bardzo ważne. Jeśli tą umiejętność utrwalimy i wytrenujemy, zaowocuje również w dalszym procesie rozwoju naszych dzieci. Pewnie większość z nas o tym wie i stosuje...jednak zebrane w całość wskazówki stanowią pewnego rodzaju drogowskaz i wsparcie w nauce dzieci i młodzieży.

ZATEM ZADBAJMY, O WPROWADZENIE W ŻYCIE NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:

- ❖ **Przed przystąpieniem do pracy – zadбайmy o uprzątnięcie biurka (to ważne, bałagan i chaos to mocny rozpraszacz)**
- ❖ **Przygotujmy niezbędne materiały (podręczniki, ćwiczenia, pomoce dydaktyczne itp – unikniemy pokusy chodzenia po mieszkaniu i pooszukiwaniu potrzebnych rzeczy)**
- ❖ **Wprowadźmy grafik – chodzi o to, żeby zaplanować dziecku stałe godziny pracy i stałe aktywności**
- ❖ **Zadbajmy o stały rytm dnia – stałe pory snu, właściwa higiena snu – w stałym rytmie dzieciom łatwiej będzie się zmobilizować i włączyć do działania.**
- ❖ **Wyeliminujmy w czasie pracy zakłóccze np. tablet, komórka, gadżety do zabawy itp. - to naprawdę rozprasza i utrudnia (a my chcemy ułatwiać...)**
- ❖ **Zadbajmy o to, żeby praca była też przyjemna – można postawić przy biurku umilacze np. zdrowe przekąski (orzechy, suszone owoce , woda do picia itp.)**

Pomocne strony internetowe oraz krótki filmik instruktażowy:

www.youtube.com/channel/UCVq8tmwQoolGHQWp53XTVAg

[Jak się uczyć efektywnie - TAK, ZDAM! \(takzdam.pl\)](#)

[Jak tworzyć Mapy Myśli? 6 kroków do efektywnej notatki \(jaksieuczyc.pl\)](#)

[e-mentor :: Techniki efektywnego uczenia się](#)

[Ćwiczenia na koncentrację - jak poprawić koncentrację u dziecka? - Mjakmama.pl \(mjakmama24.pl\)](#)

[Sprytne Główniki » blog \(sprytneglowki.pl\)](#) (jak nauczyć dziecko uczyć się, szczególnie przydatne trzecio i czwartoklasiście)

[Jak się uczyć? 5 technik efektywnej nauki - Mjakmama.pl \(mjakmama24.pl\)](#)

[Jak nauczyć dziecko uczyć się? \(nubo.edu.pl\)](#)

<https://www.mjakmama24.pl/edukacja/problemy-uczniaco-zrobic-gdy-dziecko-nie-chce-sie-uczyc-aa-7PBr-ZZrS-qTuW.html>

BIBLIOGRAFIA:

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna - Jak rozwijać umiejętność uczenia się? (szkolnastrona.pl)

D. Schwartz, J. Tsang, K.P. Blair, Jak się uczymy 26 naukowo potwierdzonych mechanizmów, PWN, Warszawa 2017

T. Buzan, Rusz głową, Ravi, Łódź 2003

S. Konieczna - Tajchman Trening pamięci, Literat, Toruń