



**CZYNNIKI WSPIERAJĄCE**  
**EFEKTYWNE UCZENIE SIĘ**

- samodzielność
  - samokontrola
  - systematyczność
  - dokładność
  - planowanie
- wielokrotne powtarzanie elementarnych wiadomości i umiejętności:  
 · tabliczki mnożenia,  
 · zasad ortografii,  
 · głośnego czytania (15 minut dziennie)

- kinestetyk
  - słuchowiec
  - wzrokowiec
- styl uczenia się\*\***

- techniki uczenia się\*
  - navyki
- metody**

- WARUNKI**
- motywacja, zachęta

- higiena pracy umysłowej**
- stałe miejsce
    - porządek:
      - na biurku tylko przedmioty konieczne, żadnych gadżetów
      - na ścianie na wprost oczu jak najmniej elementów rozpraszających uwagę
    - komfort:
      - prawidłowe oświetlenie
      - wywietrzony pokój
      - wygodne krzesło
  - stała pora
    - relaks po powrocie ze szkoły

**OGRANICZONA KONTROLA RODZICA**

**RODZICU!**

- zachęć dziecko, aby po przyjściu ze szkoły opowiedziało najważniejsze informacje z lekcji (luźna rozmowa, niekoniecznie w kąciuku nauki)  
 ↓  
 TO DOBRA FORMA POWTÓRZENIA MATERIAŁU Z LEKCJI W DANYM DNIU
- zadawaj dziecku konkretne pytania typu:  
 CZEGO NOWEGO DOWIEDZIAŁEŚ SIĘ NA MATEMATYCE, CO POZNAŁEŚ NA PRZYRODZIE?  
 ↓  
 UNIKAJ OGÓLNEGO PYTANIA: Co tam było w szkole?
- NIE WIERZ dziecku gdy mówi: Nie było nic zadane!  
 ↓  
 MATERIAŁ Z KAŻDEJ LEKCJI W DANYM DNIU WYMAGA: PRZYSWOJENIA, POWTÓRZENIA I UTRWALENIA PRZEZ DZIECKO
- zachęcaj dziecko do samodzielnego wykonywania pracy domowej, ALE PAMIĘTAJ!  
 ↓  
DZIECKO Z DUŻYMI TRUDNOŚCIAMI W NAUCE OCZEKUJE STAŁEJ POMOCY RODZICA!

**ETAPY**

- nauka
- relaks
- powtórki

**ZASADY**

- stopniować poziom trudności
- stosować krótkie przerwy

## \* NOWOCZESNE TECHNIKI UCZENIA SIĘ

to m. in.: mapy myśli, pojęć, wiedzy, burza mózgu, metoda projektu, szybkie czytanie, zakładki pamięci, łańcuskowa technika zapamiętywania, metoda pierwszych liter, rymonimy, rzymski pokój, metoda obrazkowa definicji, metoda skojarzeń wzrokowych, technika literowo-kształtowa

## \*\* STYL UCZENIA SIĘ

### WZROKOWIEC



- po przyjściu ze szkoły potrzebuje ciszy i spokoju,
- zapisuje rzeczy, które chce zapamiętać,
- lubi robić notatki graficzne,
- wodzi palcem po tekście,
- nie przyswaja długich objaśnień ustnych,
- dobrze pracuje w miejscu wolnym od nadmiaru przedmiotów i kolorów,
- bardzo dobrze pracuje z komputerem

### SŁUCHOWIEC



- zawsze ma jakieś pytania,
- sam też opowiada o swoich pomysłach i planach,
- opisuje i tłumaczy na głos znaczenie wykresów, tabel,
- własnymi słowami opowiada to, co zrozumiał,
- łatwiej mu uczyć się przy wybranej muzyce, ale hałas mu przeszkadza

### KINESTETYK (CZUCIOWIEC)



- przed odrabianiem lekcji musi się odprężyć (spacer, muzyka),
- wodzi palcem po tekście,
- kołysze się lub kręci na krześle i czyta na głos,
- powtarza materiał rysując i pisząc na tablicy ściennej,
- lubi odgrywać scenki, bo lepiej mu się myśli w ruchu,
- dobrze pracuje w kąciu nauki z wygodnym siedziskiem i miejscem do poruszania się

### BIBLIOGRAFIA:

Angelow B., *Jak uczyć się skutecznie, szybko i przyjemnie*, Poznań 1990

Buzan T., *Mapy twoich myśli*, Łódź 1999

Brześkiewicz Z. W., *Superczytanie. Jak uczyć się trzy razy szybciej*, Warszawa 1997

Brześkiewicz Z. W., *Superpamięć. Jak uczyć się trzy razy szybciej*, Łódź 2002

Brześkiewicz Z. W., *Superumysł. Jak uczyć się trzy razy szybciej*, Łódź 2002

Dudley G. A., *Jaki podwoić skuteczność uczenia się? Techniki sprawnego zapamiętywania i przywoływania informacji*, Warszawa 1994

Lorayne H., *Superpamięć dla uczących się*, Łódź 1999

Lorayne H., *Sekrety superpamięci*, Łódź 1997

Materiały z konferencji *Wykorzystanie nowoczesnych technik uczenia się w pracy szkolnej*, SP 27 Bielsko-Biała 2012

Silberman M., *Uczymy się uczyć*, Gdańsk 2005

Oprac. D. Grzybowska

Konsult. G. Legierska-Tyc, A. Machalica