**Kontakt przez e-mail** [**sosw1234@wp.pl**](mailto:sosw1234@wp.pl) **lub przez Messengera**

**Lekcja wychowawcza 29.05.2020**

Temat: **Czy umiesz się uczyć?**

Już po godzinie zapominamy ok. połowy dopiero co przyswojonych informacji. Po kilku dniach w głowie pozostaje jakieś 25 proc. wyuczonej wiedzy.

Ucząc się systematycznie, nie tylko oszczędzasz czas, ale także utrzymujesz mózg w dobrej kondycji. Nasz [mózg](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/mozg-budowa-mozgu_45453.html) jest jak magazyn przechowujący niezliczoną ilość informacji. Z czasem jest ich coraz więcej, a mózg musi sobie poradzić z selekcją materiału. Ważniejsze informacje pozostawia "na wierzchu", te mniej istotne "chowa" głębiej.

Ćwiczenia pamięci możesz wykonywać na wiele sposobów: grając w scrabble lub w szachy, układając listy zadań do wykonania czy zapamiętując dla zabawy różne przedmioty (np. rzeczy rozłożone na biurku, zawartość lodówki, ubiór pasażerów metra itd.). Ucząc się języka obcego, warto stosować prostą metodę żółtych karteczek naklejanych w różnych punktach mieszkania.

Dużo zależy od mobilizacji. Rozumiem, że są przedmioty, których nie lubisz, ja też miałam za szkolnych czasów sporo zajęć na "czarnej liście" na które chodziłam, bo musiałam np. na historię, która po 12 latach nauki strasznie mnie już nudziła, albo na chemię, której nie potrafiłam zrozumieć, ale było dla mnie jasne, że muszę te przedmioty zaliczyć, bo nie zamierzałam rezygnować ze szkoły tylko dlatego, że nie lubiłam się czegoś uczyć. Na początku sobie olewałam, potrafiłam nawet włożyć podręcznik do angielskiego w książkę do Chemii tylko po to, żeby moi rodzice myśleli, że uczę się wreszcie równań reakcji a ja byłam pogrążona w idiomach:) Ale finalnie okazało się, że grozi mi lufa z chemii i wtedy dopiero zaczęłam się przykładać. Nauczyłam się wreszcie, że niestety pewnych rzeczy się nie przeskoczy a przez swoje postępowanie marnowałam czas i pogrążałam się jeszcze bardziej. Rada jest taka: ustal sobie grafik, nie mówię od razu, że masz codziennie poświęcać parę godzin na swoje znienawidzone przedmioty, bo to by był masochizm, wystarczy tylko, że będziesz się przygotowywać na każdy sprawdzian z mniej lubianych przedmiotów (chociaż na dwóję) odpowiednio wcześniej i przed uczeniem twardo postanowisz, że w trakcie nauki nic innego się nie liczy a po skończonej nauce w nagrodę będziesz mogła robić to co lubisz.  
  
Co do samego procesu nauki, każdy musi wiedzieć kiedy lepiej przyswaja, czy rano, czy wieczorem i wtedy najlepiej sobie organizować czas na naukę. Dodatkowo musisz mieć dobre oświetlenie i wywietrzony pokój przed przystąpieniem do działania:) Radzę wyłączyć komórę, tv, komputer, żeby nic nie kusiło:)  
Na głodniaka nie siadamy do nauki, pod ręką powinnaś mieć też wodę i coś do przegryzienia, żeby nie chodzić niepotrzebnie do lodówki. Nie da się chyba wszystkiego przyswoić na lekcji więc trzeba wiedzieć jak uczysz się w domu:)

gry logiczne, jak domino (zarówno w wersji klasycznej, jak i obrazkowej); sudoku, krzyżówki; rebusy wymagające rozszyfrowania hasła, zagadki.

***Czy umiesz się uczyć? – psychozabawa***

# Gdy mam odrabiać lekcje

1. czuję, że nie mam na to ochoty, ale wykonuję swój obowiązek
2. robię to chętnie, bo wiem, że uczę się dla siebie
3. odkładam to ciągle na później

# Gdy nauczyciel zapowie sprawdzian

1. spokojnie powtarzam wiadomości
2. zaczynam chorować
3. muszę nadrabiać zaległości, bo nie uczę się systematycznie

# Kiedy się uczę

1. chcę jak najszybciej skończyć i wyjść na dwór
2. skupiam uwagę na tym, co chcę zapamiętać
3. przychodzą mi do głowy bardzo różne myśli…

# Na moim biurku

1. jest wszystko, czego potrzebuję w czasie odrabiania lekcji
2. panuje artystyczny nieład, w którym gubią się ołówki i zeszyty
3. nie mam biurka, odrabiam lekcje w kuchni lub na ławie przed telewizorem

# Odrabiam lekcje

1. od razu po przyjściu ze szkoły lub bezpośrednio po lekcjach w świetlicy
2. późnym wieczorem lub w nocy
3. po posiłku i krótkim odpoczynku

# Gdy mam dużo nauki

1. siedzę nad książkami kilka godzin bez przerwy
2. zniechęcam się i rezygnuję
3. robię krótkie przerwy na odpoczynek

# Uczę się

1. w domu, w ciszy i spokoju, czasami w świetlicy
2. tylko w świetlicy
3. w szkole na przerwie

# Kiedy czegoś nie rozumiem

1. staram się to pominąć, odkładam naukę na później
2. proszę o pomoc nauczyciela, rodziców, kolegów
3. szukam wskazówek w podręczniku, staram się rozwiązać problem

# Dbam, aby podczas odrabiania lekcji

1. mój pokój był przewietrzony, nikt mi nie przeszkadzał, a wszystkie potrzebne do nauki rzeczy były w zasięgu ręki
2. towarzyszyła mi ulubiona muzyka i moje zwierzątko
3. nikt mnie nie zobaczył, bo odpisuję od kolegów na przerwie

# Kiedy zdarzy mi się dostać słabszą ocenę

1. uważam, że to wina nauczyciela
2. analizuję, jakie błędy popełniłem i staram się poprawić
3. szybko o tym zapominam, życie toczy się dalej

# Nauka jest dla mnie

1. jedną z wielu rzeczy, jakie wypełniają mi czas
2. przykrą koniecznością
3. okazją do poznania ciekawych zdarzeń, ludzi, świata

# Zadaniem nauczycieli i rodziców jestem uczniem

1. zdolnym, aktywnym na lekcjach, ale niezbyt pracowitym
2. mało aktywnym, ani dobrym, ani złym
3. pracowitym, systematycznym, pilnym

**PUNKTACJA:**

Po 2 punkty za odpowiedzi: 1b, 2a, 3b, 4a, 5c, 6c, 7a, 8c, 9a, 10b, 11c, 12c

Po 1 punkcie za odpowiedzi: 1a, 2c, 3c, 4b, 5a, 6a, 7b, 8b, 9c, 10c, 11a, 12a

0 punktów za odpowiedzi: 1c, 2b, 3a, 4c, 5b, 6b, 7c, 8a, 9b, 10a, 11b, 12b

**PODSUMOWANIE:**

**20 - 24 p.**

Znasz zasady uczenia się i umiesz je zastosować w życiu. Dzięki temu sprawnie przyswajasz wiadomości i nauka może się stać dla Ciebie fascynującą przygodą. Oby tak dalej! Na pewno będziesz odnosił wiele sukcesów w szkole i w życiu.

**15 - 20 p.**

Prawdopodobnie Twoje możliwości są większe niż rezultaty, które osiągasz. Mógłbyś mieć lepsze oceny i więcej satysfakcji z nauki, gdybyś był bardziej systematyczny i uporządkowany. A może brakuje ci wiary w siebie? Uważaj na lekcjach i stosuj się do wskazówek nauczyciela, a zobaczysz, że nauka nie musi być nudna.

**9 - 14 p.**

Chyba nie jesteś najlepszym uczniem. Musisz włożyć więcej wysiłku i chęci w odrabianie lekcji. Poproś o pomoc nauczyciela, rodziców, kolegów. Bądź systematyczny i nie zniechęcaj się trudnościami. Może warto zgłosić się na zajęcia wyrównawcze?

**0 - 8 p.**

Niestety, nie masz się czym pochwalić. Jeśli nie zmienisz swojego podejścia do nauki, czekają Cię spore kłopoty.