

Jak się uczyć?

Pamiętajcie, że nauka rozpoczyna się na lekcji (uwaga i aktywny udział w lekcji zaoszczędzą Wam sporo czasu, który musielibyście poświęcić na samodzielne opanowywanie nowego materiału, no i jak dobre wrażenie zrobicie!), powtarzanie jest matką nauki (niestety, nie da się tego uniknąć; mamy taki a nie inny mózg).



Dysleksja to nie choroba, którą można wyleczyć. Dyslektykiem jest się na całe życie. Dlatego ważne jest wyćwiczenie różnych strategii postępowania, dzięki którym dysleksja nie będzie przeszkadzać w życiu codziennym. Powinna w tym pomóc terapia pedagogiczna (zajęcia kompensacyjno-korekcyjne). Im wcześniej się zacznie, tym lepiej dla dziecka. Po pierwsze, można szukać pomocy w prywatnych gabinetach terapeutycznych, co jednak wiąże się z dodatkowymi kosztami. Po drugie, można próbować pracować z dzieckiem samemu. Do ćwiczeń pomocnych dzieciom należą między innymi wszelkie gry słowne, rozwijające umiejętności językowe - rebusy, krzyżówki, anagramy, scrabble, układanie słów z liter wybranego wyrazu.

Dysortografia - zaburzenie psychiczne, objawiające się na nieświadomym popełnianiu błędów ortograficznych pomimo znajomości zasad pisowni i odpowiedniej motywacji do poprawnego pisania. Dysortografia może być korygowana poprzez nauczanie zasad ortografii, jednak całkowite ustąpienie objawów występuje bardzo rzadko. Przy okazji tych trudności - niestety - powszechnie wyolbrzymia się lenistwo i nieuwagę dziecka.

Dysgrafia (agrafia) - częściowa lub całkowita utrata umiejętności pisania, spowodowana mikrouszkodzeniami ośrodkowego układu nerwowego lub zaburzeniami ośrodkowych funkcji wzrokowych i słuchowych. Występuje w przypadkach uszkodzenia tylnych części drugiego lub trzeciego zakrętu czołowego półkuli lewej lub zakrętu nadbrzeżnego. Pismo dysgrafika jest nieestetyczne i nieczytelne.

Objawy dysgrafii :

- niedokładności w odtwarzaniu liter, ich połączeń, niekształtność liter,
- niewłaściwe proporcje liter w obrębie wyrazów (zróznicowanie wielkości),
- nierównomierne zagęszczenie pisma,
- niejednolite położenie pisma (nachylenie liter),
- litery "drżące" o niepewnej linii.



LEPSZE ZAPAMIĘTYWANIE

Przez efektywne uczenie rozumiemy maksymalną zdolność do przyswajania danej, potrzebnej wiedzy, a także prawidłowe jej wykorzystanie w określonym czasie. Czas nauki można podzielić na dwa etapy: w szkole i w domu. Zakres wiedzy na ten temat nie powinien ograniczać się tylko do efektywnego "pobierania" wiadomości, ale także do tworzenia materiałów pomocniczych (notatek), powtarzania przyswojonego materiału, zapamiętywania i wreszcie - wykorzystania nabytej wiedzy. Efektywne uczenie się można podzielić na cztery czynności: przygotowywanie się do nauki np. lekcji, wykładów, aktywne słuchanie, dobre notowanie, powtarzanie przyswojonych wiadomości. Te czynności powinny pomóc maksymalnie efektywnie wykorzystać czas spędzony na naukę.

KILKA SPOSOBÓW NA LEPSZE ZAPAMIĘTYWANIE:

Wyobraź sobie elementy, które chcesz zapamiętać. Niech te wyobrażenia będą śmieszne, żywe, intensywne, przesadzone, wyolbrzymione, trójwymiarowe, kolorowe, z wykorzystaniem wyobrażeń zmysłowych - smakowych, dotykowych, słuchowych. Ubierz - jeśli to możliwe - zapamiętywane elementy w rytm, rym, melodyjkę.

Poczuj różę.

Zapamiętując - od czasu do czasu rzuć okiem na otoczenie. Pamięć otoczenia, w jakim się uczyłeś, zostaje razem z zapamiętaną informacją. Jeśli będziesz miał problemy z odtworzeniem informacji, przypomnij sobie otoczenie, w jakim się jej uczyłeś. Może ci to pomóc przypomnieć ją sobie.

Wykorzystaj przy zapamiętywaniu Indywidualny Styl Przyswajania Informacji:

Rozrysuj to! - wizualna informacja jest zachowywana w innej części mózgu niż słuchana informacja, więc tworzenie rysunków umożliwia zachowywanie informacji w dwóch różnych częściach mózgu. To zwiększa możliwość przypomnienia. Narysuj diagram, rysunek komiksowy, tabelkę, wykres, schemat, symbol. Niech te rysunki będą kolorowe, wyolbrzymione, śmieszne, przesadzone.

Zrób to fizycznie! - podskakuj w rytm powtarzanej informacji, wymachuj rękami, rób skłony, przysiady, pompki w trakcie głośnego powtarzania informacji. Weź do ręki kolorowe pisaki i rysuj na ścieralnej tablicy elementy które zapamiętujesz.

Powiedz to na głos! - głośne powtarzanie działa najlepiej, jeśli wyrażasz koncepty, idee, punkty w swoich własnych słowach. Ciche powtarzanie (w myślach) może być pomocne, ale nie jest tak skuteczne, jak powtarzanie na głos. Twój umysł może cię oszukać, że niby coś już umiesz, podczas gdy wcale tak do końca nie jest. Twoje uszy trudniej oszukać.

Wyjaśnij sobie na głos dany temat, element, punkt. Wyobraź sobie, że siedzi obok ciebie twój kolega, któremu chcesz to wyjaśnić lub że właśnie odpowiadasz na to pytanie przed nauczycielem.

I kiedy już zapamiętasz - co najlepiej sprawdza się właśnie powtarzaniem na głos - ZRÓB PRZERWĘ!



SPOSOBY ZWALCZANIA STRESU

Wysoki poziom stresu można odczuwać poprzez ogólne fizyczne napięcie ciała (suchość w ustach, zaburzenia układu pokarmowego, pocenie się, dreszcze, uczucie osłabienia, kłucie w piersiach, łomotanie serca). Stres objawia się zwolnionym refleksem, lękiem, brakiem koncentracji, zaburzeniami koordynacji. Możemy odczuwać wilczy apetyt. Pokonanie codziennych spraw zaczyna się wydawać zbyt trudne, a każdy nowy problem urasta do rozmiarów góry, którą trudno będzie pokonać, a to z kolei wyprowadza z równowagi. Nie jest to stan sprzyjający pracy umysłowej i osiągnięciu sukcesów.

Jak radzić sobie przed egzaminem?

- Po pierwsze ruch. Jest kilka sposobów, które każdy może wypróbować: może to być zwykły spacer, ale również jazda na rowerze, ćwiczenia, sporty walki.
- Spróbuj ćwiczeń relaksacyjnych, np. głębokiego oddychania.
- Pij dużo wody.
- Zrób sobie aromatyczną kąpiel. W tym celu można wykorzystać olejki zapachowe. Najlepsze są zapachy geranium, lawendy, kalenduli i drzewa sandałowego.
- Pij też napary z ziół uspokajających, np. melisy. Naturalne metody są pewniejsze niż środki chemiczne i nie mają ubocznych skutków.
- Poproś kogoś o masaż, zwłaszcza górnych części ciała: karku i ramion, które w naturalny sposób najszybciej się męczą w czasie ślęczenia nad książkami. Zrób też masaż stóp.
- Myśl pozytywnie. To bardzo ważny czynnik, który pomoże wygrać walkę ze stresem. Wiele osób - zupełnie niesłusznie - z góry skazuje się na niepowodzenie. Uważają, że nie poradzą sobie z egzaminem. Nic bardziej błędnego. Muszą myśleć pozytywnie. Przecież to nie pierwszy egzamin w ich życiu.



EFEKTYWNE GOSPODAROWANIE CZASEM

Zaplanuj czas, w którym zamierzasz się uczyć, np: codziennie dwie godziny od 18.00 do 20.00 poświęcasz na:

- efektywną,
- szybką,
- intensywną,
- inteligentną naukę,

- skutecznie zapamiętując studiowany materiał technikami, których tutaj się nauczysz.

I KONIEC, NIC WIECEJ. Reszta czasu należy do ciebie. Możesz robić w nim, co tylko zechcesz.

Zaplanuj swoją naukę.

Jest to jedna z najsilniejszych technik szybkiej nauki. Dzięki niej nudna nauka zamienia się w szybkie i intensywne załatwianie poszczególnych zadań.

A robi się to tak:

- Określ, czego zamierzasz się dzisiaj uczyć.
- Zapisz krótko na kartce przedmioty, których będziesz się uczył: np. matma, angiłik, fiza.
- Przeglądniej materiały do tych przedmiotów. Zapisz na kartce rozdziały, elementy, których będziesz się uczyć z tych materiałów.

Biorąc się za każdy następny rozdział, zanim zaczniesz się uczyć, zaplanuj - czego zamierzasz się nauczyć z tego rozdziału - co chcesz zapamiętać z niego. Przeglądniej ten kawałek, wybierz z niego i zapisz rzeczy, które zamierzasz przyswoić podczas tej sesji.

Może wydawać się to niepotrzebnym marnowaniem czasu, ale **WCALE TAK NIE JEST!**

Jeśli podejdziesz do tego poważnie, w bardzo wielkim stopniu pomoże ci to w studiowaniu. Aby takie planowanie było efektywne, musi być zrobione szybko - zapisuj symbolami, skrótami, rysunkami swoje plany, ponieważ planowanie nie jest celem samym w sobie. Celem jest, aby po skończeniu nauki określone informacje zostały w głowie. A planowanie bardzo pomaga w osiągnięciu tego - dlatego należy je robić.

