



DROGI UCZNIU POSTARAJ SIĘ BY TEN MEM NIE DOTYCZYŁ CIEBIE !!!

Jeśli nauka sprawia ci pewne trudności – nie załamuj się. Potraktuj to jako swój słaby punkt, nad którym musisz popracować, by zamienić go w atut.

Oto wskazówki, jak możesz to zrobić:

- **Uwierz, że potrafisz!** – Zaczynaj od zmiany swoich myśli, od twoich wyobrażeń o sobie. Przestań myśleć, że jesteś niezdolny do nauki, osiągnięcia odpowiednich wyników, otrzymywania dobrych stopni. **Każdy jest do tego zdolny – TY też!**
- **Bądź na lekcjach!** – Nie opuszczaj szkolnych zajęć. Bądź obecny, uważny i aktywny. Wtedy będą się dziać dobre rzeczy
- **Podjmuj się zadań dodatkowych!** - To nieprawda, że wszystkie są zbyt trudne byś mógł je wykonać. **Zaufaj sobie!**
- **Zaufaj swoim nauczycielom!** - Odrzuć głupie myśli, że nauczyciele chcą cię dopaść. Mów im „dzień dobry”, okazuj szacunek, bądź im przyjazny, proś ich o pomoc. Tak łatwiej przeżyć szkołę, łatwiej się koncentrować na nauce.

- **Nie trać zimnej krwi!** – Przed tobą niejedna sytuacja „podbramkowa”, w której będziesz musiał zebrać się w sobie. Pamiętaj, że każda kartkówka, sprawdzian czy praca domowa – to twoja gra o wysoką stawkę!
- **Znajdź sojuszników!** – Wykorzystuj zasoby, jakie tkwią w innych ludziach, którzy mogą ci pomóc w uczeniu się. Znajdź wokół siebie osoby, które wierzą w ciebie, dla których ważne jest twoje dobro i miej odwagę prosić o pomoc!
- **Wypracuj odpowiednie nawyki!** – Masz mnóstwo spraw, które musisz ogarnąć. Ale najważniejsze byś nabrał dobrych nawyków uczenia się:
- Do nauki zabieraj się po lekkim posiłku. Pamiętaj, że mózg, aby dobrze funkcjonował potrzebuje jedzenia!
 - Podejmuj naukę w odpowiednim miejscu. Z dala od rzeczy, które cię rozpraszają, odwracają twoją uwagę!
 - Podejmuj naukę w odpowiedniej porze. Określ, o której godzinie codziennie będziesz odrabiać lekcje. Jeśli szybko się dekoncentrujesz – korzystaj z metody małych kawałków, czyli wykonuj zadania w niewielkich porcjach. Na przykład, pracuj przez 15 minut, przerwij pracę i daj sobie jakąś nagrodę i znów pracuj przez 15 minut. Powtarzaj ten cykl, a efekty będą wspaniałe!
 - Skup się na „teraz i później” – Najpierw rób to, co jest do wykonania do szkoły na jutro. Potem dopiero zajmuj się sprawami późniejszymi, czytaniem lektury, powtarzaniem do zapowiedzianych sprawdzianów, itd.
 - Przeglądaj, czytaj, utrwalaj. Nie ślęcz nad podręcznikiem przez całą godzinę. Najpierw przejrzyj rozdział, z którego się uczysz do powtórki lub sprawdzianu. Zannotuj na kartce najważniejsze nagłówki, punkty, nazwiska wyróżniających się postaci, najważniejsze daty, kluczowe słowa, itp. Potem przeczytaj rozdział jeszcze raz i swoje notatki również. Teraz sprawdź, czego udało ci się nauczyć. Odpowiedz na pytania sprawdzające w podręczniku, ułóż też własne pytania.

*Życzę powodzenia w zdobywaniu wiedzy
i pokonywaniu trudności*

Pedagog

