

Terapia pedagogiczna w domu

mini poradnik dla rodziców

Jak podtrzymać efekty terapii pedagogicznej?

Jak efektywniej odrabiać lekcje?

Jak poprawić efektywność uczenia się?

rozgrzewka umysłowa

to krótkie ćwiczenia angażujące intelektualnie np. wymień 5 kwaśnych owoców, znajdź różnice, zadanie logiczne- przygotowuje umysł do pracy, nastawia pozytywnie; sukces i dobry nastrój zapewnia pozytywną motywację do pracy

nie przeciążaj dziecka długą nauką

monotonne długie uczenie się jest nieefektywne, zmęczenie obniża koncentrację

częste krótkie przerwy

ułatwiają zapamiętywanie, poprawiają wydolność do nauki

zmiennosc zadań

pozwalają uniknąć monotonii i przeciążenia; warto przeplatać treści np. łatwe-trudne, pisemne- ustne, humanistyczne- ścisłe

częste, a krótkie powtórki materiału

powtarzanie sprzyja utrwalaniu materiału w pamięci długoterminowej

systematyczność

systematyczna nauka w małych porcjach mniej obciąża dziecko, unikamy dużej ilości materiału do nauczenia przed sprawdzianem

notatki nielinarne

samodzielne wykonanie notatki, to często połowa uczenia się **wykresy, tabele, mapy myśli** są bardziej czytelne; informacje wizualne i nielinarne szybciej docierają do mózgu

nnemotechniki i inne ułatwienia

informacje szczególnie trudne warto zapamiętywać wykorzystując metody skojarzeniowe np. **metodę haków, tańczuchową metodę skojarzeń**; robiąc **fiszki i mapy myśli**, tworząc **akronimy i rymowanki**

eksponowanie ważnych informacji

szybciej zapamiętujemy to co się wyróżnia (np. **kolor, pogrubienie, rysunek, nietypowe skojarzenie**)

nauka z wykorzystaniem różnych zmysłów

gdy tylko słuchamy **lub** mówimy **lub** patrzymy zapamiętujemy zaledwie **10%** informacji; im więcej kanałów dostępu informacji, tym większa efektywność uczenia się

czas na przyjemności!!!!

Pamiętajcie, że odniesienie sukcesu w życiu zależy od wielu czynników, a pasje, zainteresowania, znajomość swoich mocnych stron są jednym z nich!

Literatura:

Buzan T., *Mapy twoich myśli*. Łódź 2002.

Buzan T., *Pamięć na zawołanie*. Łódź 2002.

Dryden G., Vos J., *Rewolucja w uczeniu*. Poznań 2003.

Jurek A., *Skoncentruj się. Zestaw ćwiczeń dla uczniów gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych*, Gdańsk 2009.

Szurawski M., *Pamięć, trening interaktywny*, Warszawa 2004.