

# Metody skutecznego uczenia i motywowania

Opracowała:  
mgr A. Grochowiecka

# Dlaczego się uczymy ?

Rozwijanie zainteresowań

Umiejętność wyrażania swoich  
potrzeb i myśli

Nowa wiedza i umiejętności

Wzrost poczucia własnej  
wartości

Usprawnianie myślenia



# CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE UCZENIU SIĘ

# CECHY WRODZONE

JEDNYM ŁATWIEJ JEST SIĘ  
KONCENTROWAĆ NA ZADANIU,  
INNYM TRUDNIEJ, ALE ĆWICZYĆ TE  
UMIEJĘTNOŚCI MOŻE KAŻDY

# PRZYJAZNE MIEJSCE DO NAUKI

TJ. WŁAŚCIWE OŚWIETLENIE,  
PORZĄDEK NA BIURKU,  
PRZEWIETRZENIE POMIESZCZENIA

# ELIMINOWANIE ZAKŁÓCEŃ PŁYNĄCYCH Z OTOCZENIA,

NP.: WYŁĄCZENIE MUZYKI, TV,  
ZAMKNIĘCIE DRZWI DO POKOJU  
ITD..

# NAUKA W GODZINACH TZW. WYŻU INTELEKTUALNEGO

TJ. OD 8:00 DO 12:00

OD 16:00 DO 18:00

**ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU**

# PRAWIDŁOWA DIETA

TO, CO JEMY, MA WPŁYW NA  
TO, JAK SIĘ ZACHOWUJEMY I  
MYŚLIMY

**ZAINTERESOWANIE  
TEMATEM/ZADANIEM**

# SYSTEMATYCZNOŚĆ

TZN. CODZIENNE UCZENIE SIĘ  
MAŁYMI PARTIAMI MATERIAŁU

# **ZNAJOMOŚĆ CELU**

**TZN. GDY WIEMY, PO CO ROBIMY  
DANĄ RZECZ I CZY MA ONA SENS**

# RÓŻNORODNOŚĆ MATERIAŁU DO NAUKI

TZN. NALEŻY UNIKAĆ  
JEDNOCZESNEGO UCZENIA SIĘ  
RZECZY DO SIEBIE PODOBNYCH POD  
WZGLĘDEM ZNACZENIA I WYGLĄDU



**SAMODYSCYPLINA**

# **ODPOWIEDNIA MOTYWACJA**

**PODSTAWĄ JEST:  
WIARA WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI**

# KILKA SPRAWDZONYCH WSKAZÓWEK

# UCZENIE SIĘ Z PODRĘCZNIKA (ogólne zasady)

- czytanie zadanego fragmentu w skupieniu i ze zrozumieniem
- wyjaśnienie wszystkich niezrozumiałych pojęć
- powtórne czytanie tekstu z zaznaczaniem ważnych informacji (daty, definicje, nazwy, itp.)
- zrobienie planu/wyciągu z tekstu
- powtórzenie z pamięci treści własnymi słowami
- po przerwie powtórzenie materiału

# UCZENIE SIĘ JĘZYKA OBCEGO

- osłuchanie się - oryginalne filmy, muzyka
- czytanie - oryginalne książki, gazety
- wykorzystywanie m.in. skojarzenie, wizualizacji, kontekstu, fiszki
- uczenie się całych zwrotów
- stosowanie przerw
- utrwalanie, powtarzanie

# Odrabianie lekcji

# Rodzina z zachwianą równowagą:

## Rodzice:

- pytają o temat pracy
- przypominają
- pytają czy dziecko odrobiło już zadanie
- rozwiązują niektóre zadania za dziecko
- wygłaszają kazania, wymyślają kary
- czują się odpowiedzialni za porażki dziecka

## Dziecko:

- szuka wymówek
- wysłuchuje kazania, przypomnienia, reprimendy rodziców
- czekanie do ostatniej chwili
- odrabia lekcje szybko, powierzchownie
- udaje, że nie rozumie zadania
- obwinia rodziców i nauczycieli za słabe oceny

# Rodzina ze zrównoważonym systemem odrabiania lekcji:

## Rodzice:

- wyznaczają stałą porę odrabiania lekcji
- wyznaczają stałe miejsce pracy
- zapewniają niezbędne materiały i pomoce do nauki
- zapewniają pomoc i radę w ok. granicach
- wyznaczają logiczne konsekwencje i stosują je w razie potrzeby

## Dziecko:

- pilnuje zadanych prac
- pracuje w ustalonym czasie
- pracuje samodzielnie, korzysta z niewielkiej pomocy
- oddaje prace na czas
- przyjmuje odpowiedzialność za oceny
- ponosi konsekwencje swojego zachowania

# Rodzicu, pamiętaj !

- Dostrzegaj sukcesy, a przede wszystkim starania dziecka
- Zamiast krytykować i oceniać dodaj otuchy
- Nie wahaj się powiedzieć co myślisz i czego oczekujesz
- Oddaj odpowiedzialność za naukę dziecku
- Rozmawiaj z dzieckiem o jego planach, marzeniach na przyszłość
- Interesuj się szkołą
- Wdrażaj do systematyczności, dobrej organizacji pracy
- Unikaj sytuacji ciągłego napięcia, niezadowolenia
- Nie porównuj dziecka z rodzeństwem, kolegami

# Warto przeczytać:

A. Faber, E. Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i szkole”

R. Mackenzie „Kiedy pozwolić? Kiedy Zabronić?”