

Biuletyn informacyjny Pedagoga szkolnego

RADY DLA UCZNIÓW

Niepowodzenia w szkole to wspólny mianownik wielu z was.

Jednym wystarczy pomoc rodziców, starszego rodzeństwa bądź kolegów. Często jednak dzieje się tak, iż pomimo waszej pracy zarówno w szkole jak i w domu wyniki nie są takie o jakich marzycie.

Co hamuje efektywne uczenie się?

Przede wszystkim musicie wiedzieć, że proces uczenia się może być zakłócany przez wiele różnych czynników.

Są to między innymi takie czynniki jak niedostatek ruchu, a ruch pobudza i aktywizuje wiele naszych możliwości umysłowych.

Dlatego apeluję: **DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY ĆWICZCIE NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I UPRAWIAJCIE SPORT.**

Ponadto nieodpowiednie odżywianie, a przede wszystkim dostarczanie organizmowi za mało białka, węglowodanów i tłuszczu.

CODZIENNIE PRZED WYJŚCIEM DO SZKOŁY ZJEDZCIE POŻĄDNE ŚNIADANIE.

Po trzecie, aby się uczyć aktywnie i racjonalnie myśleć, potrzebny jest odpoczynek. Jest to potrzebne po to, by mózg nie był rozproszony i zachowywał całkowite skupienie.

NIE UCZCIE SIĘ PO NOCACH. W NOCY SIĘ ŚPI.

Także stres wpływa negatywnie na każdego z was. Zagroza przede wszystkim waszym młodym komórkom. A stres tworzy między innymi telewizja, która zmniejsza rozwój wyobraźni.

POSTARAJCIE SIĘ OGRANICZYĆ OGLĄDANIE TELEWIZJI. CZYTAJCIE WIĘCEJ KSIĄŻEK.

Pamiętajcie, że młodzi ludzie którzy piją alkohol, palą papierosy, używają narkotyków mają gorsze wyniki w nauce niż ich rówieśnicy nie sięgający po takie „używki”. Przede wszystkim mają one wpływ na zdolność zapamiętywania i logicznego rozumowania, są źródłem trudności w nauce, a także obniżają motywację do osiągnięcia celów życiowych i realizacji wartości.

TWÓJ ORGANIZM I PSYCHIKA JESZCZE NIE SĄ UKSZTAŁTOWANE. PICIE ALKOHOLU, PALENIE PAPIEROSÓW I ZAŻYWANIE NARKOTYKÓW MOGĄ USZKODZIĆ COŚ DELIKATNEGO I CENNEGO W TWOIM ŻYCIU.

Poza tym pamiętajcie, że ludzie uczą się w różny sposób, a każdy z was preferuje inny styl uczenia się.

Być może jeszcze nie odkryliście jaki jest wasz styl uczenia się, być może w nieodpowiedni sposób wykorzystujecie swoje zdolności i możliwości.

Uwierzcie w siebie i uświadomcie sobie, że sukces jest w zasięgu ręki, a jeżeli chcecie pokonać trudności chętnie wam pomogę.

PRZYJDŹCIE, WSPÓLNIE POSZUKAMY ROZWIĄZANIA.

Opracowanie: pedagog szkolny

