

# GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego Nr 3

---

## MATURA 2016

*„Bo zwyciężać mogą Ci,  
co wierzą, że mogą”*

Na maturę – wszystkiego najlepszego,  
połamania pióra, optymizmu  
i dużo wiary we własne siły.

Szczenia i trafienia  
w wymarzone tematy

Życzy cała społeczność szkolna ☺

# GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego Nr 3

---

## RECEPTA NA SUKCES CZYLI ROZMOWA Z UBIĘGŁOROCZNĄ MATURZYSTKĄ ☺

*MZ: Jak przygotowywałaś się do matury 2014/2015?*

*AK: Uczyłam się w szkole na lekcjach i w domu.  
Systematycznie*

*MZ: Co możesz poradzić swoim młodszym koleżankom i kolegom, którzy zdają maturę już za miesiąc w tym roku szkolnym?*

*AK: Chyba to by uczyli się tych przedmiotów, które będą im potrzebne na maturze. Oczywiście, reszta lekcji też jest ważna, ale lepiej przykładać się do maturalnych przedmiotów. Również, niech robią dużo zadań i ćwiczeń. Sądzę, że pomoże im to zdać maturę*

*MZ: Jak wyglądał Twój dzień przed maturą?*

# GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego Nr 3

---

*AK: W dzień odpoczywałam. Wieczorem powtórzyłam parę zagadnień i parę zadań z matematyki.*

*MZ: A może jeszcze jakieś porady na ten dzień tuż przed?*

*AK: Myślę, że systematyczność jest kluczem do dobrych wyników. Stres nie jest dobrym doradcą, dlatego nie stresujcie się ... Jeżeli chodzi o język polski to można jedynie ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Pisać dodatkowe wypracowania i czytać lektury. Jeżeli chodzi o język obcy to uczyć się dla siebie, nie dla wymagań konkretnego nauczyciela.*

*MZ: Dziękuję za rozmowę 😊 Powodzenia podczas sesji na studiach!*

Wywiad został przeprowadzony dn. 04 kwietnia 2016 r.

w Nowej Soli przez

opiekuna SU – Panią Martę Zientek

# GŁOS ROLNICZAKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego Nr 3

## JAK SIĘ UCZYĆ ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ

Naukowe triki efektywnej nauki



### 1. Ważna jest PORA

Starszym łatwiej się uczyć rano - osoby między 60. a 82. rokiem życia najlepiej przyswajają wiedzę między 8.30 a 10.30 - pokazują kanadyjskie badania. Młodszy dorośli z kolei dobrze funkcjonują od rana do godzin popołudniowych.

Nastolatkom badacze zalecają naukę języków obcych raczej o 3 po południu niż o 9 wieczorem.

Wieczorem za to lepiej będzie im szła nauka gry na instrumencie i inne ćwiczenia motoryczne.



2.

### PRZEŚPIJ SIĘ z tym

Sen służy porządkowaniu pamięci. Pierwszy wpadł na to noblista Francis Crick.

Twierdził, że podczas wypełnionej marzeniami sennymi fazy REM mózg wyrzuca niepotrzebne elementy informacji, które zebrał w ciągu dnia. Bez tego pamięć całkiem by nam się zatkała - nie byłibyśmy w stanie przyswajać nowych faktów, a odnajdywanie starych zajmowałoby wiele czasu. W czasie fazy REM mózg zajmuje się procesem akomodacji - niezbędnym dla zdobywania wiedzy o świecie.



### 3. DOŚWIADCZAJ!

#### Działaj!

Nauka jest o wiele efektywniejsza, jeśli towarzyszą jej emocje, akcja i zaangażowanie wielu zmysłów naraz. Efektywność nauczania zależy przede wszystkim od motywacji ucznia, czasu poświęconego zagadnieniu i głębokości przetwarzania informacji.



### 4. RUSZAJ SIĘ!

Arystoteles, ucząc, kazał swoim uczniom chodzić. Jak dobrą miał intuicję, dowodzą dzisiaj badania neurobiologów.

Ruch polepsza koordynację ręki - oko, rozwija wyobraźnię przestrzenną i wzmacnia połączenia między pólkulami mózgu, co przyspiesza przepływ informacji.

Od wysiłku fizycznego wydzielają się endorfiny - hormony, które nakręcają szare komórki jak morfina - wprowadzają je w ekscytację, a do tego działają przeciwbólowo.



### 5. GRAJ w gry komputerowe

Nawet zwykłe "strzelanki" wspomagają koordynację psychoruchową, uczą taktycznego myślenia, szybkiego reagowania i dostrzegania szczegółów.

Gry - zwłaszcza fabularne - wymagają od użytkowników rozwiązywania skomplikowanych problemów. Wiele badań pokazuje, że gracze potrafią przyswoić więcej informacji i zapamiętują je na dłużej. Gry komputerowe uczą też łączenia i analizowania zdobytych informacji. Kolejną korzyścią jest rozwijanie wyobraźni przestrzennej. Gry strategiczne bądź ekonomiczne uczą podejmowania decyzji i rozwiązywania sytuacji problemowych.



### 6. Ucz się W GRUPIE

Ucz się w grupie, w parach, wplataj umiejętności porozumiewania się w proces uczenia się, zrób z uczenia prawdziwą przyjemność, pytaj, jeśli nie wiesz, ucz się sam, ucząc innych.

Przyswajanie trudnego materiału w towarzystwie może przynosić serię korzyści. Grupa nie może być jednak zbyt duża: od trojga do sześciorga uczniów. Dobrze działa przepytywanie się nawzajem oraz konieczność nauczenia siebie, by wytłumaczyć coś innym. Dokonujemy wtedy syntezy informacji i sami lepiej je rozumiemy.

Źródło - Gazeta Wyborcza.  
Nauka dla każdego.

Opracowała: Anna Miś, kl. III LO