

Izabela Mańkowska • Małgorzata Rożyńska

Czy chcesz uczyć się samodzielnie?

Czy chcesz uczyć się samodzielnie? Jeśli tak, oto kilka rad dla Ciebie! Powodzenia!

1. Przed czytaniem pamiętaj o podpórce pod książkę.
2. Odległość oczu od książki – ok. 30 cm.
3. Wskaźnikiem do czytania może być palec lub patyk.
4. Przeczytaj uważnie tekst.
5. Przy drugim czytaniu zakreśl na żółto najważniejsze informacje.
6. Czytając trzeci raz skoncentruj się tylko na zakreślonym tekście. Zapamiętaj zakreślone żółte pola.
7. Po 10-ciu minutach powtórz zapamiętane informacje.
8. Przed snem powtórz je ponownie.
9. Po przebudzeniu przypomnij sobie to, co powtarzałeś wieczorem. **Zdziwisz się zapewne, jak łatwo tak wiele zapamiętałeś!**
10. **Idąc do szkoły maszeruj pewnym, rytmicznym krokiem i powiedz sobie choć raz: *Czuję się świetnie przygotowany do zajęć. Teraz masz pewność, że wszystko umiesz.***

Jak to wygląda w praktyce?

1. Moją podkładką pod książkę może być – to drewniana deseczka z regulowaną wysokością. Mogę też wykonać podobną z twardej tektury, albo po prostu podłożyć pod książkę piórniki.
2. Nachylam lekko głowę tak, aby dobrze widzieć druk.
3. Biorę patyczek od szaszłyka lub dużą wykałaczkę. Ozdabiam ją, aby była ciekawa. Potem przykładam patyk pod linijkę czytanego tekstu. Spełnia on rolę pomocnika dla oczu.
4. Czytam tekst wyobrażając sobie jego treść. To coś w rodzaju oglądanego filmu. Nazywa się to wizualizowaniem treści czytanego tekstu.

5. Czytam tekst ponownie. Zakreślam moim ulubionym kolorem te informacje, które wydają mi się najistotniejsze.
6. Trzeci raz czytam tylko zakreślone wiadomości, aby je zapamiętać.
7. Po 10-ciu minutach ponownie zaglądam do kolorowego tekstu. Czuję, że lepiej kojarzę materiał i coraz więcej zapamiętuję.
8. Po wejściu do łóżka, tuż przed snem, zaglądam jeszcze do moich wiadomości, ale tylko na chwilę. Próbuję całość powtórzyć.
9. Po przebudzeniu dziwię się, że tak wiele informacji pamiętam. Krzątając się podczas porannej toalety utrwalam ostatecznie moje wiadomości.
10. Idę do szkoły pewnym krokiem. Po prostu, czuję, że wszystko umiem!