

Temat: Przerwy w nauce

Słowa kluczowe: Czy przerwy w uczeniu się są nam potrzebne?

Cele:

- Zmotywowanie do robienia przerw w czasie nauki;
- Uświadomienie , kiedy i jak długie powinny być przerwy.

❖ **ROLA PRZERW W NAUCE**

- ➔ **Częste przerwy w nauce są niezmiernie ważne dla podtrzymania odpowiedniej koncentracji** gdyż osoby zdekoncentrowane działają nieefektywnie.
- ➔ Im **trudniejszy** jest materiał, tym **krótsze** powinny być przerwy.
- ➔ Im dłużej trwa uczenie się, tym większa powinna być następująca po nim przerwa.
- ➔ Osoby szybciej zapominające powinny stosować krótsze przerwy.

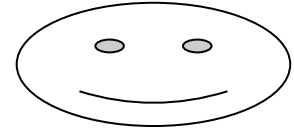
Zdolność zapamiętywania materiału spada **po 30 minutach uczenia się**, dlatego pojedyncze sesje nauki nie powinny być zbyt długie, gdyż umysł potrzebuje wypoczynku.

- **Po 30 minutach nauki wystarczy 5-minutowa przerwa, która przywróci początkowy stan koncentracji,**
- **po 2 godzinach nauki wskazana jest przerwa 15-20 minutowa,**
- **po 3 godzinach konieczny jest już 60-90 minutowy wypoczynek.**

CO ROBIĆ W PRZERWIE w domu ?

- Pospaceruj po pokoju lub mieszkaniu
- **Poćwicz (skłony, przysiady, wymachy rąk i nóg, krążenie szyją, pompki...)**
- **Umyj ręce i twarz**

- Pożongluj
- Porzucaj kostkami
- Napij się wody



PODSUMOWANIE

Ucząc się rób przerwy, a efekty będą większe.

Zadanie (dla chętnych). Korzystając z podpowiedzi w scenariuszu zaplanuj dzień nauki robiąc grafik : czas nauki i przerwy. Możesz go to zrobić wieczorem lub rano.

POWODZENIA!!

Opracowanie Wiesława Płóciennik na podstawie

:http://jakzdacmaturezmatematyki.pl/files/TECHNIKI_EFEKTYWNEGO_UCZENIA_SIE.pdf