

## PROPOZYCJE SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

### 1. JAK DOBRZE DZIECKIEM BYĆ

Witam serdecznie w tym długo wyczekiwanym przez Was dniu. Z okazji Waszego święta życzę Wam abyście:

Byli dziećmi jak najdłużej  
Jak dziecko bawili się i śmieli  
I kochali tak jak dziecko  
I dziecięce serce zawsze mieli!

Myślę, że w Dniu Dziecka nie zabraknie Wam pomysłów jak go spędzić. Gdyby jednak dopadła Was nuda proponuję wykonać pracę plastyczną – Mój wymarzony Dzień Dziecka.

### 2. TECHNIKI SKUTECZNEGO ZAPAMIĘTYWANIA

Zbliża się koniec nauki szkolnej, ale zanim to nastąpi odbędą się egzaminy ósmoklasistów. Zachęcam do systematycznych powtórzeń i utrwalenia zdobytych wiadomości. Aby wesprzeć Wasz wysiłek proponuję skorzystać z kilku technik, które ułatwią przyswajanie i zapamiętywanie wiadomości.

**Podkreślanie najważniejszych informacji** – uwypuklenia najważniejszych punktów czytanych treści, powtarzając materiał skupiamy się na zaznaczonych fragmentach.

**Głośne czytanie** – dzięki czemu potrafimy lepiej skupić uwagę oraz poprawia się rozumienie czytanego tekstu, jednocześnie głośne czytanie kształtuje umiejętność wyjaśniania czytanego tekstu własnymi słowami.

**Sporządzenie podsumowania** - zastosowanie tej trzeciej techniki uczenia się może być krokiem późniejszym niż dwa poprzednie, warto też w sporządzonym streszczeniu podkreślić ważne treści.

### 3. TECHNIKI SKUTECZNEGO ZAPAMIĘTYWANIA CIĄG DALSZY

Sporządzenie szkicu lub schematu, jest to technika szczególnie przydatna osobom, które mają pamięć wzrokową. W ten sposób znacznie wyraźniej dostrzegają, co jest ważne, a co nie. Aby zrobić dobry szkic, zaleca się używać krótkich zdań, luźnych pojęć. Zaletą schematów lub szkiców jest to, że są bardzo przejrzyste i skoncentrowane. Są pomocne w wyszczególnieniu i wyjaśnieniu ważnych informacji w zwięzły sposób bez konieczności zajmowania kilku kartek. Na ich podstawie praktycznie każdy uczeń może później wyjaśnić zagadnienie własnymi słowami. Aby było to możliwe, muszą jednak wcześniej przeczytać całą zawartość materiału.

**Powtarzanie** – najprostszy sposób na zapamiętywanie; aby informacje na stałe pozostały w naszym umyśle, musimy przejść przez proces powtarzania – zaraz po zakończeniu nauki, po kilku godzinach, na drugi dzień, trzy dni później, tydzień później, dwa tygodnie później, miesiąc później, trzy miesiące później, pół roku później. Cykliczne odświeżanie informacji pozwoli je utrwalić.

### 4. CHWILA RELAKSU PRZY MUZYCE

Po wyczerpanej pracy umysłu każdemu należy się chwila wytchnienia. Proponuję odpoczynek przy dźwiękach muzyki, która potrafi nas ukoić. Podczas słuchania muzyki produkuje się hormon zwany serotoniną, który rozładowuje nasz stres i uśmierza ból. Muzyka wywiera ogromny wpływ na nasz mózg, pomaga nam się lepiej skoncentrować i przyswoić nowe informacje szybciej i bardziej efektywnie. Nasz mózg lubi harmonijną muzyczną stymulację. Poniżej podaję link zawierający muzyczny relaks.

<https://www.youtube.com/watch?v=RgAsjz8qWJU>

## 5. GÓRSKIE WĘDRÓWKI

Zapraszam na wirtualny spacer po najwyższych polskich górach Tatrach.

Poniżej link umożliwiający wędrówkę.

[https://www.wakacyjnipiraci.pl/dziennik-pokladowy/wirtualny-spacer-po-tatrach\\_33059](https://www.wakacyjnipiraci.pl/dziennik-pokladowy/wirtualny-spacer-po-tatrach_33059)

Pozdrawiam

Katarzyna Witkowska