PLANER NAUKI DLA UCZNIA

Jak się uczyć skutecznie – 8 wskazówek

klasy 4–8



1. Sprawdzaj się, zamiast tylko czytać

Zamknij zeszyt i spróbuj sobie przypomnieć, odpowiedz na pytania, użyj fiszek. Przypominanie utrwala wiedzę mocniej niż ponowne czytanie.



2. Rozkładaj naukę w czasie

Krótko, ale kilka razy: dzień po lekcji, po 3 dniach, po tygodniu. Nauka w ostatniej chwili szybko wylatuje z głowy.



3. Ucz się w blokach z przerwami

Na przykład 25 minut nauki i 5 minut przerwy. Po czterech blokach zrób dłuższą przerwę.



4. Odłóż telefon

Telefon w innym pokoju to mniej rozpraszaczy. Powiadomienia przerywają skupienie.



5. Wytłumacz komuś

Opowiedz rodzicowi, rodzeństwu albo maskotce, czego się nauczyłeś lub nauczyłaś. Jeśli umiesz wyjaśnić – rozumiesz.



6. Mieszaj typy zadań

Ćwicząc matematykę, przeplataj różne rodzaje zadań. Uczysz się wtedy rozpoznawać, której metody użyć.



7. Wysypiaj się

Podczas snu mózg porządkuje to, czego się nauczyłeś lub nauczyłaś. Zarwana noc przed sprawdzianem szkodzi wynikom.



8. Ruszaj się i pij wodę

Krótki spacer albo ćwiczenia w przerwie pomagają wrócić do nauki z nową energią.

PLANER NAUKI DLA UCZNIA

Mój tydzień nauki

klasy 4–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Tydzień od _____ do _____

Mój cel na ten tydzień:

_____

Godz.	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

lekcje odrabiane powtórka do sprawdzianu sport i zajęcia dodatkowe czas dla siebie

Pokoloruj pola kredkami według legendy. Zaplanuj też przerwy i czas na ruch – mózg uczy się lepiej po odpoczynku.

Zadania domowe i terminy

klasy 4–8

Imię i nazwisko: Data:

Przedmiot	Zadanie / co przynieść	Na kiedy	✓
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Wpisuj zadanie od razu na lekcji. Po zrobieniu odhacz – i spakuj zeszyt do plecaka.

Plan powtórek przed sprawdzianem

klasy 4–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Przedmiot: _____ Data sprawdzianu: _____

Temat / zakres: _____

Kiedy	Co powtarzam	Jak (fiszki, test, notatka)	✓
7 dni przed			☐
6 dni przed			☐
5 dni przed			☐
4 dni przed			☐
3 dni przed			☐
2 dni przed			☐
dzień przed			☐

Powtórki rozłożone w czasie

Zamiast uczyć się wszystkiego wieczorem przed sprawdzianem, powtarzaj krótko kilka razy. Dobry rytm: **dzień po lekcji → po 3 dniach → po tygodniu**. Każda powtórka może trwać tylko 10–15 minut.

Sprawdź się

Dzień przed sprawdzianem rozwiąż 3 zadania bez patrzenia do zeszytu. Czego nie umiesz? _____

Fiszki do wycięcia

klasy 4–8

Wytnij fiszki po zewnętrznej linii i zegnij na pół wzdłuż różowej linii. Z jednej strony pytanie, z drugiej odpowiedź. Fiszki, które umiesz, odkładaj na bok – ćwicz te trudne.

PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PYTANIE	ODPOWIEDŹ
PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PYTANIE	ODPOWIEDŹ
PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PYTANIE	ODPOWIEDŹ
PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PYTANIE	ODPOWIEDŹ
PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PYTANIE	ODPOWIEDŹ

PLANER NAUKI DLA UCZNIA

Tracker nauki – 30 dni

klasy 4–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Miesiąc: _____ Co ćwiczę: _____

1 min	2 min	3 min	4 min	5 min	6 min
7 min	8 min	9 min	10 min	11 min	12 min
13 min	14 min	15 min	16 min	17 min	18 min
19 min	20 min	21 min	22 min	23 min	24 min
25 min	26 min	27 min	28 min	29 min	30 min

Jak zapisywać: codziennie wpisz, ile minut trwała nauka albo czytanie, i pokoloruj pole. 15 minut każdego dnia daje więcej niż 2 godziny raz w tygodniu.

Razem minut w miesiącu: _____ Moja nagroda za 20 dni: _____

PLANER NAUKI DLA UCZNIA

Moje oceny i cele

klasy 4–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Klasa: _____ Semestr / rok: _____

Przedmiot	Moje oceny	Cel	Co poprawię
Język polski			
Matematyka			
Język angielski			
Drugi język obcy			
Historia			
Przyroda / biologia			
Geografia			
Fizyka			
Chemia			
Informatyka			
Technika / plastyka / muzyka			
Wychowanie fizyczne			

Nie wszystkie przedmioty są w każdej klasie – skreśl niepotrzebne. Cel wpisz realnie: o jedną ocenę wyżej to dobry początek.

Obrazki: Twemoji © Twitter, Inc. i współtwórcy, licencja CC BY 4.0. Materiał: glowkowniadruk.pl – do użytku domowego i szkolnego.