

## PATARIMAI MOKINIAMS

# Ar moki ruošti pamokas?

### Dienos režimas



☞ Labai svarbu gultis ir keltis tuo pačiu laiku. Pavyzdžiui, 7–16 metų vaikams geriausia eiti gulti 21.30 val., o keltis 7 val. Atsimink, gerai išsimiegoti tau tiesiog būtina. Miegant pailsi visas organizmas, o dažnai neišsimiegant gali pasidaryti irzlus, nepatenkintas, nesusivaldantis.

☝ Nori būti gražus, tvirtas ir sveikas, turėti gražią ir taisyklingą laikyseną? Nepatingėk ir kas rytą 10 – 15 min. pamiklink savo dar apsnūdusį kūnelį. Po mankštos, aišku, dušas, dantų valymas, puošimasis. **Tikras smagumėlis!**

☉ Būtinai papusryčiauk, juk prieš akis rimta diena. Tau prireiks daug jėgų.

☞ Mokykla. Čia gyvenimas verda „pagal tvarkaraštį“. Per pamokas rimtai dirbk, o per pertraukas kiek įmanoma kvailiok, bendrauk su draugais.

☞ Grįžęs iš mokyklos persirenk, nusiprausk, papietauk, pailsėk. Atmink, kad sėdėjimas laiptinėse, prie kompiuterio ar vaikštinėjimas po parduotuves – ne poilsis, o dykinėjimas. Tik sportas, žaidimai, fizinis darbas gali padėti atgauti jėgas. Jei gražus oras būtinai nors kelias valandas **pabūk lauke**.

### Ir imkis pamokų ruošos! Nuo ko gi pradėti?!

#### Pamokų ruošos planas

(Labiausiai tam tinkamas laikas 16 – 19 val.)



☺ Lengviau bus įsiminti, jei mokysies vieną po kitos kontrastingas (nepanašias) pamokas. Pavyzdžiui tokia tvarka: gimtoji kalba, matematika, istorija, fizika, geografija. Paruošęs vieną pamoką, padaryk pertraukėlę.

☺ Ir dar. Pirmiausia „griebk už ragų“ vidutinio sunkumo, po to sunkiausias ir galiausiai lengviausias užduotis.

☺ Daiktus, kurių reikės (atlasas, knygos, braižymo priemonės, pieštukai ir t.t.), išsidėliok rankos atstumu, prieš pradėdant dirbti. Jei trūksta vietos, galima dėti net ant grindų. Tų daiktų ieškojimas darbo metu trukdo laiką, o taip pat blaško dėmesį. Išsiblaškę dirbame lėčiau. Pertraukos metu reikia padėti į vietą daiktus ir pasiruošti kitus.



☺ Greičiau atliksi protinį darbą kambaryje, į kurį patenka daug deguonies, negu tvankioje aplinkoje.

☺ Taip pat greičiau dirbsi, sėdėdamas ant kėdės, negu patogiai drybsodamas ant sofos.

☺ Prie tinkamo apšvietimo (dirbtinės šviesos šaltinis turi būti iš kairės, lemputė apie 60 vatų) dirbsi greičiau, negu prie netikuso apšvietimo.

☺ Nepamiršk kas 25-40 min. darbo daryti trumpas pertraukas. Pertraukėlių metu pajudėk, pažvelk pro langą į tolį.

## **Eilėraščio mokymasis atmintinai**



☺ Mokytis eilėraščių pradėk prieš tris dienas.

☺ Perskaityk 2 kartus eilėraščių garsiai ir pamėgink įsivaizduoti, apie ką autorius kalba.

☺ Mokykis po vieną posmelį, kartok jau su išmoktu, kol išmoksi visus posmelius.

☺ Nepamiršk kas 25-40 min. darbo daryti trumpas pertraukas.

☺ Garsiai pakartok visą eilėraščių, atkreipdamas dėmesį į vietas, kurias blogiausiai prisimeni.

- ☺ Tos pačios dienos vakare, prieš eidamas miegoti, perskaityk dar sykį garsiai visą eilėrašį.
- ☺ Kitą dieną vėl perskaityk eilėrašį ir kartok jį posmais.
- ☺ Trečios dienos rytą, prieš eidamas į mokyklą, pakartok garsiai visą eilėrašį.
- ☺ Prieš pamoką dar kartą garsiai perskaityk garsiai visą eilėrašį.
- ☺ Atsakinėdamas susikoncentruok ir svarbiausia – **nebijok** .

## Pasakojamųjų dalykų mokymasis



- ☺ Jei nori ką nors įsiminti, neužtenka vien skaityti ar kartoti. Pasibrauk svarbiausius žodžius tekste.
- ☺ Susidaryk planą:  
plano punktus formuluodamas naudok nedaug žodžių, bet tokių, kurie „ką nors sako“;  
plano pagalba daug lengviau ir greičiau pakartosi ir prisiminsi mokomąją medžiagą.
- ☺ Įsiminti padeda darbas su atlasu, nuotraukų ar paveikslų reprodukcijų rinkiniais.

## Rašinio rašymas



- ☺ Rašinį rašyk tada, kai esi mažiausiai pavargęs. Pagalvok, ką norėtum ta tema parašyti. Visa tai susirašyk lapelyje.
- ☺ Susidaryk rašinio planą. Susirask juodrašį ir imkis darbo. Prieš akis turėk planą ir lapelį su užfiksuotomis mintimis.
- ☺ Perskaityk ką parašei, pataisyk (gal rasi gramatinių klaidų, o gal neteisingai suformuluotą sakinį) ir perrašyk į švarrašį.

## Kaip mokytis matematikos



☺ Jei nori, kad matematika nebūtų tavo „kasdieninis siaubas“ reikia ją drąsiai atakuoti. Pamatysi, gal ji net taps vienu mėgstamiausiu dalyku. Ją galima pamilti.

☺ Prieš sprendamas uždavinį valandėlę pagalvok, prisimink: gal sprendei panašų uždavinį? Paieškok sąsiuvinyje, gal rasi. Jei radai – tai pasvarstyk, kuo šis uždavinys skiriasi nuo ankstesniojo, panašus į jį. Rask jo skirtumą.

☺ O dabar imkisi darbo:

- perskaityk uždavinio sąlygą kelis kartus;
- gerai apgalvok, koks uždavinio sąlygos klausimas; išsiaiškink ką tu jau žinai, kas sąlygoje duota;
- pabandyk uždavinį pavaizduoti grafiškai, nupiešti (piešinio dėka uždavinys atrodo konkretesnis, aiškesnis);
- užrašyk klausimą, sprendimą ir būtinai pasitikrink.

☺ Nepamiršk kas 25-40 min. darbo daryti trumpas pertraukas.

## Sėkmingo darbo!

Naudota literatūra:

J. Rudnianskis. Kaip mokytis? Kaunas. 1981m.

Paruošė Pasvalio Lėvens pagrindinės m-klos vyr. spec. pedagogė Ligita Rupškaitienė