

Ilustrații: Grelin

# învăț cum să învăț, **la liceu**

<b>FISA</b>	Învăț să-mi identific profilul de elev.....	p. 8
<b>FISA 2</b>	Învăț despre creierul meu .....	p. 14
<b>FISA 3</b>	Învăț să am încredere în mine .....	p. 20
<b>FISA 4</b>	Învăț să mă concentrez .....	p. 24
<b>FISA 5</b>	Învăț să am grija de corpul meu .....	p. 28
<b>FISA 6</b>	Învăț să-mi îmbunătățesc echilibrul de viață .....	p. 34
<b>FISA 7</b>	Învăț să am grija de ochii și de urechile mele .....	p. 40

## Învăț cum să învăț mai bine ..... p. 45

<b>FISA 8</b>	Învăț să fiu independent.....	p. 46
<b>FISA 9</b>	Învăț să mă motivez .....	p. 52
<b>FISA 10</b>	Învăț să-mi fixez obiective .....	p. 58
<b>FISA 11</b>	Învăț să-mi îmbunătățesc memoria .....	p. 60
<b>FISA 12</b>	Învăț din greșelile mele .....	p. 66

## Învăț să acumulez cunoștințe specifice ..... p. 73

<b>FISA 13</b>	Învăț să mă adaptez disciplinelor școlare.....	p. 74
<b>FISA 14</b>	Învăț să iau notițe .....	p. 78
<b>FISA 15</b>	Învăț să realizez un proiect.....	p. 84
<b>FISA 16</b>	Învăț să caut o informație.....	p. 86
<b>FISA 17</b>	Învăț să redactez corect .....	p. 90
<b>FISA 18</b>	Învăț să citesc mai bine .....	p. 98
<b>FISA 19</b>	Învăț să folosesc dicționarul .....	p. 104
<b>FISA 20</b>	Învăț să folosesc schemele.....	p. 108
<b>FISA 21</b>	Învăț limbi străine .....	p. 112
<b>FISA 22</b>	Învăț să iau cuvântul.....	p. 116
<b>FISA 23</b>	Învăț cu resurse digitale .....	p. 120
<b>FISA 24</b>	Învăț să construiesc o hartă mentală .....	p. 126
<b>FISA 25</b>	Învăț să-mi realizez fișe .....	p. 130
<b>FISA 26</b>	Învăț să folosesc mijloace mnemotehnice .....	p. 132

Respect pentru oameni și cărti

<b>FIŞA 27</b>	Învăț să fiu mai eficient .....	p. 140
<b>FIŞA 28</b>	Învăț să-mi gestionez cu folos timpul acasă .....	p. 144
<b>FIŞA 29</b>	Învăț să recuperez o rămânere în urmă .....	p. 150
<b>FIŞA 30</b>	Învăț să cer ajutorul .....	p. 152
<b>FIŞA 31</b>	Învăț să mă pregătesc pentru începerea școlii .....	p. 154
<b>FIŞA 32</b>	Învăț să-mi folosesc corect manualele .....	p. 156
<b>FIŞA 33</b>	Învăț să-mi pregătesc lucrurile necesare .....	p. 158
<b>FIŞA 34</b>	Învăț să-mi îmbunătățesc notele .....	p. 160
<b>FIŞA 35</b>	Învăț să mă pregătesc pentru Bac .....	p. 164
<b>FIŞA 36</b>	Învăț să tratez o urgență .....	p. 168

## Învăț să socializez ..... p. 170

<b>FIŞA 37</b>	Învăț să le vorbesc profesorilor .....	p. 172
<b>FIŞA 38</b>	Învăț să vorbesc cu părinții mei .....	p. 176
<b>FIŞA 39</b>	Învăț să lucrez cu prietenii .....	p. 180
<b>FIŞA 40</b>	Învăț cu ajutorul activității extrașcolare .....	p. 182
<b>FIŞA 41</b>	Învăț să profit de vacanță fără să mă rup total de școală... p. 184	

## Sfaturi pentru părinti ..... p. 188

# Învăț să-mi identific profilul de elev

Respect pentru oameni și cărți



## De ce?

Fiecare are **propriul mod** de a învăța și de a înțelege.

- Cum să fii interesat de învățare?
- Cum să te comporti în clasă?
- Cum să te organizezi pentru a lucra?

De cele mai multe ori, acest proces este inconștient pentru fiecare dintre noi. Numim asta „profil de elev“. Este indispensabil să descoperim cum funcționează!

El permite:

- să-ți cunoști mai bine calitățile și competențele;
- să știi că pot exista și alte comportamente (în felul acesta, putem corecta defecte sau slăbiciuni);
- să progresezi adaptându-te mai bine la cerințe.

Colțul Ponturi

Există o mulțime de teste pentru a te cunoaște mai bine. Caut pe internet cu ajutorul cuvântului-cheie „stil de învățare“ pentru a le găsi și, cu răbdare, descopăr cine sunt.



## Îmi descopăr profilul de elev

Bifez enunțurile care mi se potrivesc cel mai bine:

**A**

- Sunt calm, curios.
- Prefer să lucrez singur.
- Fac ceea ce mi se cere.

**B**

- Îmi place să mă mișc, să discut, să mă confrunt.
- Reacționez imediat dacă nu-mi place ceva.
- Rare sunt de acord cu profesorii sau cu ceilalți.

**C**

- Îmi place să acționez, să fiu întreprinzător.
- Îmi plac investigațiile, chiar și provocările.
- Am multă intuiție și știu să mă descurc.

**D**

- Îmi place să descopăr și să critic ce nu merge.
- Îmi place să mă opun celorlalți elevi.

- Deseori, am un mod de a gândi original.

**E**

- Sunt creativ.
- Nu-mi place să fac la fel ca ceilalți.
- În general, sunt sensibil.

**F**

- Îmi rezerv timp pentru a face lucrurile în mod corect.
- Îmi place ca ceea ce fac să fie ireproșabil.
- Dacă nu fac lucrurile perfect, mă descurajez.

**G**

- Mă bucur să le fac plăcere părintilor și profesorilor.
- Îmi place să fiu la școală cu colegii.
- Sunt entuziasat și întotdeauna pozitiv.

## Rezultate:

● Dacă am mai multe răspunsuri **A**, sunt calificat ca „**tocilar**“. Mai degrabă solitar, îmi place să învăț. Nu am prea multe probleme la școală. Adesea însă mă plăcășesc, pentru că nu avansez destul de repede și de departe în înșurarea cunoștințelor și îi consider pe colegii mei niște „încuiați“.

**Pentru a progrresa:** caut motive pentru a suporta școala, profesorii și colegii.

● Dacă am mai multe răspunsuri **B**, sunt calificat ca fiind „**optimist**“. Îmi place să acționez și sunt animat de o mare bucurie de a trăi. Cu toate acestea, ordinea și disciplina au tendință să mă nemulțumească.

**Pentru a progrresa:** lucrez cu mine pentru a accepta mai multă ordine și disciplină.

● Dacă am mai multe răspunsuri **C**, aş putea fi calificat ca „**antreprenor**“. Îmi place să organizez, să întreprind. Dar acest lucru nu este acceptat de toți profesorii.

**Pentru a progrresa:** încerc să fiu calm la școală. Fac proiecte în afara liceului.

● Dacă am mai multe răspunsuri **D**, aş putea fi calificat ca „**neascultător**“. Nu ezit să mă confrunt cu profesorul și cu ceilalți elevi. Mă pot înfuria, deci pot fi un elev dificil.

**Pentru a progrresa:** încerc să înțeleg de ce mă aflu în această opoziție permanentă.

M-am săturat  
să fiu tratată  
ca o tocilară.



- Dacă am mai multe răspunsuri **E**, aş putea fi calificat ca „**sensibil**“, chiar „hipersensibil“. Am înclinații spre artă, poezie, materii artistice etc.

**Pentru a progresează:** Învăț să-mi stăpânesc emoțiile pentru a nu fi dominat sau condus de ele.

- Dacă am mai multe răspunsuri **F**, pot fi calificat drept „**supersilitor**“. Nu reușesc întotdeauna la școală pentru că sunt perfecționist, prin urmare nu pot termina la timp ceea ce mi se cere să fac.

**Pentru a progresează:** Învăț să devin mai puțin exigenți cu mine însuși.

- Dacă am mai multe răspunsuri **G**, pot fi catalogat drept „**amabil**“. Caut să le fac pe plac celor din jur, dar nu sunt suficient de motivat. Am o mare capacitate de a vedea partea bună a lucrurilor.

**Pentru a progresează:** găsesc un sens în acumularea de cunoștințe și renunț la nevoia de a fi mereu în centrul atenției.

# Îmi descopăr tipul de inteligență

Bifez enunțurile care-mi convin:

1

- Îmi exprim clar ideile.
- Îmi place să vorbesc, să povestesc tot felul de lucruri.
- Folosesc un vocabular exact.
- Prefer să citesc decât să mă uit la filme.

2

- Mă mișc tot timpul.
- Îmi place să confectionez tot felul de lucruri.
- Îmi place să înțeleg cum funcționează lucrurile sau mecanismele.
- Îmi place să montez și să demontez obiecte.

3

- Îmi place să scriu sau să desenez în timp ce ascult un curs.
- Îmi petrec timpul liber desenând și făcând tot felul de scheme.
- Am un bun simț de orientare.
- Îmi place să creez benzi desenate.

4

- Îmi place să rezolv exerciții.

- Îmi place să rezolv probleme.
- Îmi plac jocurile în care trebuie să gândesc (șah, GO etc.).
- Îmi petrec timpul reflectând la diverse lucruri.

5

- Mi se spune adesea că sunt liniștit și calm.
- Sunt curios să știu mai multe.
- Sunt solitar.
- Îmi place să-mi rezolv singur problemele.
- Îmi cunosc forțele și slăbiciunile.

6

- Îmi place să vorbesc cu oamenii.
- Deseori, îi fac pe colegii mei să vorbească despre problemele lor.
- Prietenii îmi cer deseori sfatul.
- Prefer sporturile de echipă celor individuale.
- Îmi place să mă întâlnesc cu prietenii.
- Lucrez mai bine în echipă.

Respect pentru nume și cărți,

Dacă sunt mai curând **1**, am o inteligență **verbală**.

Dacă sunt mai curând **2**, am o inteligență **chinestezică**, adică a corpului și a mișcărilor sale.

Dacă sunt mai curând **3**, am o inteligență **spațială**, adică mă descurc ușor în spațiu și am o bună perceptie asupra volumului obiectelor.

Dacă sunt mai curând **4**, am o inteligență **logico-matematică**, adică a logicii, a cifrelor, a matematicii.

Dacă sunt mai curând **5**, am o inteligență **intrapersonală**, adică o bună cunoaștere a ființei mele interioare.

### Cum să profiti de asta?

- Este normal să ai o inteligență **personală** și câteva elemente din alte forme de gândire. Cel mai bine este să-ți lucrezi toate inteligențele, pentru **a-ți înmulți** șansele de reușită.
- Liceul **favorizează** inteligența logico-matematică și pe cea verbală. Le pot antrena prin:
  - exerciții pentru cea logico-matematică, dar și jocuri de logică (dame, șah etc.);
  - lecturi, pentru cea verbală, dar și activând în echipa de teatru, scriind povești și md.
- Inteligența spațială este utilă în **geometrie**, cele intra- și interpersonale pentru a înțelege un alt **punct de vedere** și a **trăi în armonie** cu ceilalți.
- Inteligența chinestezică este utilă în **sport**, cea practică în **științe** și în **tehnologie**.



# Învăț despre creierul meu

**abris**.RO

respect pentru oameni și cărți

## De ce?

Se crede adesea că această capacitate de învățare este prestabilită de la naștere. Este greșit! De-a lungul vieții, fiecare își poate dezvolta **capacitățile intelectuale**. Pentru asta trebuie să înțeleagă cum îi funcționează **creierul** pentru a-l folosi la toate capacitățile posibile!

Creierul ne permite să înțelegem și să memorăm idei, deci să învățăm. Deși felul în care funcționează el nu este cunoscut pe deplin, avem deja piste interesante pentru a putea învăța mai bine.



## Cum funcționează creierul?

Fiecare om are aproximativ **100 de miliarde** de neuroni. Aceștia sunt celule speciale care servesc circulației **mesajelor** în creier. Celulele sunt legate între ele și asta le permite să comunice. Aceste **legături** sunt de fapt mult mai importante decât neuronii.

Creierul creează în permanență și la orice vîrstă legături noi! O altă veste bună: cu cât un neuron este mai folosit, cu atât el creează legături noi și funcționează mai bine. Altfel spus, **cu cât învăț mai bine lecțiile, cu atât învățarea devine mai ușoară!**

Ne putem lucra inteligența sau ea este aceeași pe parcursul întregii vieți?

## Lucrez în mod diferit

Trebuie să lucrez **mai bine și diferit** în loc să lucrez mai mult. Dacă solicit în mod constant zone noi ale creierului meu (de exemplu, prin moduri diferite de a face același lucru), se creează noi conexiuni.

Altfel spus: **cu cât multiplic modurile de a învăța, cu atât rețeaua mea de neuroni se îmbunătățește, iar creierul meu devine mai performant.**

## Practic activități diverse

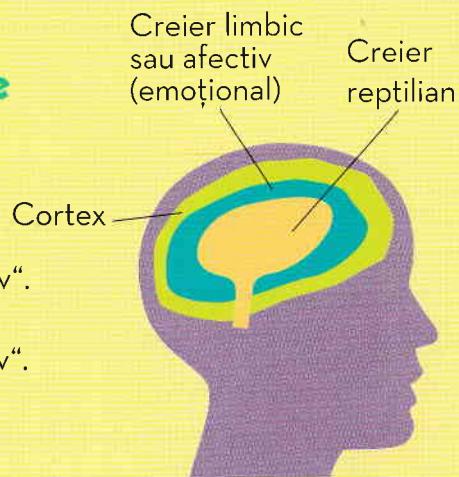
Nu doar munca la școală permite crearea unor noi conexiuni în creier. Ideale pentru acest lucru sunt și activitățile din **tempur liber**. Profit deci de toate ocaziile pentru a-mi păstra creierul în formă și a-l îmbunătăți de-a lungul întregii vieți.

- Mă distrez punându-mi întrebări, provocându-mă.
- Rămân mereu curios!
- Îmi dezvolt imaginația.
- Îmi fixez obiective, proiecte.
- Citesc în mod regulat, cel puțin în fiecare săptămână.
- Dacă îmi place, cânt la un instrument.
- Aleg jocuri video care îmi solicită gândirea și mai puțin reflexele (nu fac abuz).
- Desenez.
- Fac sport.

## Să înțelegem mai bine

Ființele umane nu au un creier, ci **trei creieri intr-unul** singur.

- Cortexul sau creierul „cognitiv“.
- Creierul limbic sau „afectiv“.
- Creierul reptilian sau „primitiv“.



### Cortexul sau creierul „cognitiv“

Cortexul (denumire care vine din limba latină și înseamnă „scoarță“) desemnează stratul superficial al creierului. Este sediul **inteligentei** noastre.

#### ● El ne permite să facem legături și să rationăm

Cu cât cauț să înțeleg, cu atât pot învăța mai bine.

Pentru asta:

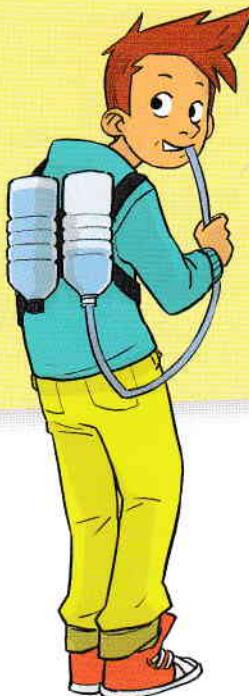
- Îmi pun întrebări despre ceea ce se întâmplă în jurul meu, despre ceea ce percep.
- Nu ezit să cauț informații în cărți, pe internet sau să-mi întreb profesorii sau apropiații.

#### ● El învață din propria sa funcționare

- Îmi permite să-mi corectez greșelile, să mă adaptez și să progresez.
- Îl place repetiția! Cu cât se repetă un gest sau o lecție, cu atât i se pare că este mai ușor, întrucât conexiunile dintre neuroni se realizează mai repede.

## Creierul limbic sau afectiv

- Gestioneaază **emoțiile**.
- Filtrează **informațiile primite**. Clasează experiențele în categoriile bune sau rele. De aceea:
  - Se află la originea blocajelor. Înțelegând cauzele, le pot depăși.
  - îl sperie ceea ce este nou. Este normal, dar asta nu trebuie să mă împiedice să încerc lucruri noi!
  - În egală măsură, el este influențat de mediul ambiant și de loc. De unde importanța de a lucra într-o cameră plăcută și ordonată.
  - Dacă sunt stresat sau neliniștit, el face ca învățarea să fie mai anevoieasă. Dimpotrivă, el poate favoriza memorarea dacă informațiile sunt însorite de emoții plăcute. Este esențial deci să mă simt bine la școală și voi învăța mai bine când voi fi fericit și relaxat.



Am avut grija  
de toate pentru  
a fi în formă!