

Citiți lecția din manual: *Strategii și tehnici de învățare eficientă*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

## Strategii și tehnici de învățare eficientă

### 1. *Învățarea eficientă*

- la vârsta preadolescenței, schimbările pe care le presupune trecerea la o nouă treaptă de școlarizare (mai mulți profesori și stiluri diferite de predare, cerințe mai multe și mai variate, cantități mai mari de informație, orar mai încărcat, un nou sistem de evaluare, bazat pe note școlare și teze) necesită din partea noastră seriozitate în activitățile de învățare și responsabilități suplimentare;
- învățarea ține de atitudine, fiind esențială pentru dezvoltarea noastră;
- învățarea eficientă este bazată pe strategii și tehnici care ușurează procesul educațional, reprezentând procesul prin care rezultatele învățării devin durabile și semnificative;
- procesul de învățare depinde de modul în care operăm cu noțiunile sau în care asimilăm informația: conform cercetărilor, 65% dintre noi sunt vizuali (învățăm mai bine citind, subliniind și schematizând), 30% auditivi (învățăm mai bine ascultând, formulând cu voce tare și cântând) și 5% tactil-kinestezici (învățăm mai bine mișcându-ne, plimbându-ne și bătând ritmul);
- învățarea eficientă se dezvoltă dacă:
  - a. Ascultăm cu atenție explicațiile profesorului și luăm notițe;
  - b. Înțelegem textele citite;
  - c. Exersăm abilitățile de scriere și de redactare a textelor, pe baza unor cerințe;
  - d. În situațiile în care trebuie să prezentăm ceea ce am învățat (evaluări orale, teste, examene și concursuri) reușim să ne controlăm emoțiile (nesiguranța, teama și frica);
  - e. Ne organizăm învățarea: înțelegem cerințele, stabilim materialele de care avem nevoie și estimăm timpul.

### 2. *Strategii și tehnici de învățare*

- pentru a avea rezultate bune la învățătură trebuie să ne gestionăm adecvat timpul și să învățăm eficient, fără a uita să ne relaxăm;
- strategiile de învățare includ metodele prin care ne organizăm resursele și ne elaborăm materialele, stilul personal de învățare și gestionarea eficientă a timpului;
- acestea pot fi specifice unui domeniu (cele utilizate în studiul matematicii sunt diferite de cele utilizate în studiul istoriei) sau mai multor domenii;
- câteva dintre cele mai la îndemână strategii și tehnici de învățare pentru organizarea spațiului de acasă sunt următoarele:
  - a. Învățăm mereu în același spațiu: biroul din camera noastră;
  - b. Învățăm aproximativ în același interval orar;
  - c. Aerisim camera în care învățăm, ca să avem suficient oxigen și să nu ne deranjeze mirosurile puternice;
  - d. Vom începe învățarea când ne vom simți bine;
  - e. Eliminăm pe cât posibil factorii care te pot distra: închidem ușa, televizorul, radioul și telefonul;
  - f. Așezăm pe birou toate lucrurile necesare activității de învățare: cărți, caiete și penar;
  - g. Găsim postura cea mai confortabilă;
  - h. Învățăm pe cât posibil la lumină naturală;
  - i. Alternăm reprizele de învățare cu pauze de 5-10 minute.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=TjPFZaMe2yw>

[https://www.youtube.com/watch?v=I4Qqo3YOW\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=I4Qqo3YOW_o)

Fișă de lucru: *Strategii și tehnici de învățare eficientă*

Completați tabelul de mai jos cu cel puțin șase motive care vă determină să învățați. Aveți în vedere două categorii de motive: interne (cele care depind de noi) și externe (cele care sunt influențate de mediu sau de alte persoane).

Motivele care mă determină să învăț	
Motive interne	Motive externe
Dorința de a avea profesia visată	Reușitele fraților mei/surorilor mele

**ȘCOALA COOL**  
EDUCAȚIE PRIN CONȚINUT

## BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

