

Jak uczyć się skutecznie? – poradnik

- **Najważniejsza jest motywacja, wtedy będziesz mógł się skupić na nauce,**
- Siadając do nauki bądź wypoczęty i wyspany,
- Zadbaj o ciche, dobrze wywietrzone miejsce do nauki i właściwe oświetlenie biurka.
- Wyłącz TV,
- Zachowaj porządek w miejscu nauki,
- Zgromadź w pobliżu potrzebne Ci pomoce, np. słowniki, atlasy,
- Zrób plan, według którego chcesz się uczyć.

Sposoby uczenia się:

- Powtarzanie jest najlepszym sposobem na zapamiętywanie,
- Odpytuj sam siebie lub poproś o to rodzica,
- Rób notatki – używając kolorowych pisaków do podkreślania tego co ważne, rób ramki, tabele, wykresy,
- Rysuj ilustracje lub wykorzystuj graficzne symbole – **TWÓRZ MAPY MENTALNE**,
- Wielu z nas zapamiętuje lepiej, spacerując po pokoju,
- Zaczynaj uczyć się zawsze od najtrudniejszych przedmiotów,
- Przeplataj przedmioty ściśle, humanistycznymi np. po historii ucz się matematyki, potem polskiego, potem biologii.
- Rób sobie przerwy,
- Ucz się systematycznie, codziennie,
- **DŁUŻSZE TEKSTY** - najpierw czytaj. Pierwszy raz bez podkreślania, drugi raz podkreślając lub notując najważniejsze rzeczy. Przerwa i ponownie powtarzamy. Po dniu przerwy powtarzamy jeszcze raz – najlepiej kilka razy.

Jak lepiej zapamiętać, to czego się uczymy?

- Staraj się rozumieć to, czego się uczysz,
- Rozłóż materiał, którego się uczysz na części,
- Ucz się na głos,
- Wyobrażaj sobie to, czego się uczysz, twórz „obrazy” w myślach,
- Angażuj swój wzrok i słuch (dzięki zmysłom lepiej zapamiętasz), spróbuj określić który zmysł sprzyja Ci w nauce, może jesteś wzrokowcem a może słuchowcem?
- Powtarzaj dotąd aż nie będzie pomyłek.
- Bądź twórczy – twórz rymowanki, wykorzystuj kolorowe karteczki, którymi „ozdobisz” swój pokój.

NIE REZYGNUJ, TRUDNY CZAS POBYTU W DOMU I SAMODZIELNEJ NAUKI TO CHWIŁOWA TRUDNOŚĆ, Z KTÓRĄ SOBIE PORADZISZ.

„Zawsze idź przez życie tak, jakbyś miał coś nowego do nauczenia się, a tak się stanie”.