

JAK SIĘ UCZYĆ?

OTO KILKA WSKAZÓWEK SKUTECZNEJ I
EFEKTYWNEJ NAUKI.

Opracowała: Paulina Hernik



ZMOTYWUJ SIĘ

- WYZNACZ SOBIE CEL
- Wylicz korzyści wynikające z nauki
np. dobra ocena, satysfakcja, czas wolny



NIE ODKŁADAJ NAUKI

- Podobno zbieranie się do zrobienia czegoś zajmuje tyle samo czasu co ich robienie.
- Miej to z głowy
- Później będziesz mieć czas na bajkę, serial, grę lub rozmowy z przyjaciółmi.

STWÓRZ WARUNKI



- Wyłącz telefon, komputer i muzykę
- Usiądź do biurka i zostaw na nim tylko niezbędne rzeczy
- Przygotuj sobie tylko potrzebne książki, przybory i picie.



NIE BÓJ SIĘ..

- Nic nie umiesz? Na pewno nie zdasz ?
Masz za mało czasu?- to najczęstsze wymówki.
- Strach dekoncentruje i niszczy plan nauki.
- Nie masz się czego bać, nie odkładaj nauki na ostatnią chwilę. Wystarczy zacząć uczyć się odpowiednio wcześniej.

STWÓRZ PLAN



- Przejrzyj zakres materiału ,sprawdź co umiesz a czego musisz się jeszcze nauczyć
- Podziel materiał na części, zastanów się co będzie najważniejsze
- Zaczynij od najtrudniejszych zagadnień



NIE KUJ, ZROZUM..

- Nie nauczysz się całego podręcznika na pamięć.
- Dużo łatwiej będzie Ci zapamiętać materiał, jeżeli go zrozumiesz – wtedy zaczniesz tworzyć własne skojarzenia



BĄDŹ AKTYWNY, NIE NUDŹ SIĘ

- Nawet jeśli materiał wydaje się być dla Ciebie nudny, musisz zaangażować pamięć
- Nie wystarczy bierne czytanie.
- Podkreślaj, zakreślaj, notuj, rób rysunki, dopisuj skojarzenia
- Wykorzystuj kolory i przyklejaj karteczki

RÓB PRZERWY!



- Rób regularne przerwy np. co 45 min
- Podczas nich spaceruj, przewietrz się, uchyl okno, pij wodę, wykonaj ćwiczenia fizyczne, nie siedź przy biurku



POWTARZAJ, POWTARZAJ I JESZCZE RAZ POWTARZAJ

- Naukę możesz podzielić na etapy.
- Pierwsze przejście materiału, potem uważne przeczytanie, zakreślenie najważniejszych fragmentów, zrobienie notatek...
- Drugi.... Powtarzanie części materiału aż do zrozumienia i zapamiętania.
- Trzeci: powtarzanie materiału za godzinę, za dzień , za tydzień .



POZDRAWIAMY

SPECJALIŚCI ☺