

# JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ?



**NAJSZYBCIEJ ZAPAMIĘTUJESZ, KIEDY UCZYSZ SIĘ AKTYWNIE. KIEDY CZYTASZ, ZAPAMIĘTUJESZ JEDYNNIE 10% TREŚCI.**

**JĘŚLI WDROŻYSZ DO NAUKI GŁOŚNE CZYTANIE, WYSPIEWYWANIE TEKSTU, EFEKTY WZROKOWE (ZAKREŚLANIE, PODKREŚLANIE NA KOLOROWO NAJWAŻNIEJSZYCH INFORMACJI, SPORZĄDZISZ NOTATKI), ZAPAMIĘTASZ JUŻ 90% DANEGO TEMATU.**

**W PROCESIE NAUKI KONIECZNA JEST MOTYWACJA. NALEŻY ODSZUKAĆ W SOBIE POWODY, DLA KTÓRYCH ZECHCEMY SIĘ UCZYĆ.**

**Z PEWNOŚCIĄ OSOBA DOBRZE ZMOTYWOWANA BĘDZIE POCHŁANIAŁA WIEDZĘ LEPIEJ OD TEJ, KTÓRA JĘST NEGATYWNIE NASTAWIONA DO NAUKI.**

1

## ZAPLANUJ

- STAŁE GODZINY WSTAWANIA;
- STAŁE GODZINY POSIŁKÓW;
- STAŁE GODZINY NAUKI;
- CZYNNOŚCI ZWIĄZANE Z KOLEJNOŚCIĄ WYKONYWANIA ZADAŃ (OD NAJTRUDNIEJSZYCH LEKCJI DO NAJLĘŻYSZYCH, BĄDŹ PRZEPLATAJ ZADANIA).



2

## CZYNNOŚCI, KTÓRE POWINNO SIĘ WYKONYWAĆ PRZED NAUKĄ:

- PRZEWIETRZ POMIESZCZENIE, W KTÓRYM SIĘ UCZYSZ;
- ZADBAJ O PORZĄDEK W MIEJSCU, W KTÓRYM BĘDZIE ODBYWAŁ SIĘ PROCES NAUKI (POKÓJ, BIURKO, STÓŁ);
- ZADBAJ O ODPowiednie OŚWIETLЕНИЕ;
- ZAPLANUJ NAUKĘ; (PILNUJ CZASU WYTYŻONEJ PRACY, PRZYGOTUJ NIEZBĘDNE MATERIAŁY DO PRACY);
- JEDZENIE - NALEŻY TU PAMIĘTAĆ, ABY SIĘ NIE PRZEJADAĆ;
- PIJ WODĘ - OTWIERA UMYSŁ NA WIEDZĘ.

3

## CZYNNOŚCI, KTÓRE POWINNO SIĘ WYKONYWAĆ W TRAKCIE NAUKI:

- PODCZAS NAUKI POWINNO SIĘ SIEDZIEĆ PROSTO, PONIEWAŻ POZYCJA LEŻĄCA PRZYCZYNI SIĘ DO DEKONCENTRACJI ORAZ SENNOŚCI;
- KONTROLUJ CZASU NAUKI I RÓB PRZERWY;
- POBUDZAJ CIAŁO DO AKTYWNOŚCI POPRZECZ RUCH, ZADBAJ O KRĄŻENIE KWI W ORGANIZMIE (ROZCIĄGANIE, PAJACYK, ITP.).



4

**PROCES ZAPAMIĘTYWANIA NIE ZNOŚI POŚPIECHEU! PODCZAS NAUKI WARTO ROBIĆ PRZERWY, PONIEWAŻ MÓZG NAJBARDZIEJ EFEKTYWNE UCZY SIĘ PRZEZ 45 MINUT. PO TYM CZASIE SPADA KONCENTRACJA**

OBSZERNY I TRUDNY MATERIAŁ NALEŻY PODZIELIĆ NA CZĘŚCI, POMIĘDZY KAŻDĄ Z NICH WARTO ZROBIĆ 10 MIN. PRZERWĘ (MOŻESZ W TYM CZASIE POSŁUCHAĆ ULUBIONEJ MUZYKI, ZROBIĆ KILKA ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH, POODDYCHAĆ GŁĘBOKO, ZATAŃCZYĆ, ZAŚPIEWAĆ, ITP.).

5

## NAGRADZAJ SIĘ

POMYŚL, JAK MOŻESZ SIĘ NAGRODZIĆ ZA EFEKTYWNA NAUKĘ, DOBRZE WYKONANE ZADANIE? OBEJRZYSZ ULUBIONY SERIAL, BAJKĘ, CZY ZAGRASZ Z RODZINĄ W INTERESUJĄCĄ GRĘ, BĄDŹ ZJESZ COŚ SŁODKIEGO? WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE, A WARTO O TYM POMYŚLEĆ, BO PRZESTAWIA TO TWOJE MYŚLENIE Z TRUDU ZADANIA NA PRZYJEMNOŚĆ NAGRODY.



**PAMIĘTAJ!  
JEŚLI MASZ PROBLEM, ZAWSZE MOŻESZ POPROSIĆ O POMOC ZA POMOCĄ DZIENNIKA INTERNETOWEGO LUB MESSENGERA - SWOJEGO NAUCZYCIELA, WYCHOWAWCĘ, BĄDŹ PEDAGOGA/PSYCHOLOGA. POWODZENIA!!!**