



PODPOWIADAMY „jak się uczyć”

1. Zaplanuj sobie czas na naukę

Może się to wydawać banalne, ale jest kluczowe dla Twojej "domowej sesji naukowej".

Zacznij od przejrzania materiału, który chcesz opanować. Jeśli trzeba, podziel go na mniejsze części. Zaplanuj godziny, w których będziesz się uczył. Postaraj się, żeby w tym czasie nic Cię nie rozpraszało.

2. Zadbaj o korzystne otoczenie

- zorganizuj przestrzeń wokół siebie w przyjazny, harmonijny sposób - to ułatwi Ci koncentrację,
- zadbaj o świeże powietrze w pomieszczeniu - np. regularnie wietrząc pokój,
- nie ucz się na leżąco - do siedzenia wybierz wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości,
- zadbaj o dobre oświetlenie,
- na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających osób,
- odłącz media, wyloguj się z serwisów społecznościowych i komunikatorów.

3. Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły

Wiele osób w trakcie nauki koncentruje się tylko na czytaniu tekstu i próbach zapamiętania treści. Tymczasem najskuteczniej uczymy się i zapamiętujemy w sposób "polisensoryczny", czyli angażując wszystkie zmysły:

- patrząc
- słuchając
- notując
- rysując
- śpiewając rymowanki
- powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje
- opowiadając komuś o tym, czego się uczymy.



4. Rób efektywne notatki

- stosuj czytelną, przejrzystą formę graficzną
- notuj tylko na jednej stronie kartki (jeśli się da), żeby łatwiej było później przeglądać notatki
- używaj kolorów, podkreśleń, strzałek, znaków graficznych i własnych skrótów

5. Rób optymalne powtórki

- Powtórka to ponowne, szybkie przejrzanie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji.

6. Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.

POWODZENIA