

Jak się uczyć, aby się nauczyć?



Po co się uczyć?

- żeby dużo wiedzieć i umieć,
- być dobrym uczniem,
- zdać egzamin,
- wiele osiągnąć w życiu.

Dobre przygotowanie to podstawa.



- **Posprzątaj** pokój i biurko – bałagan rozprasza.
- **Wyśpij się!** Śpiący umysł jest leniwy.
- **Przygotuj materiały!** – zeszyty, książki, przybory do pisania.
- **Przygotuj plan nauki!** – odhaczaj zrobione rzeczy, będziesz widzieć postępy.
- **Zadbaj o pomieszczenie!** – dobre oświetlenie, świeże powietrze.

Nastawienie psychiczne.



- **Zaplanuj przerwy między nauką!**
- **Nie planuj zbyt dużo!** – lepiej zaplanować mniej i wywiązać się ze swoich planów, niż więcej i ich nie wykonać.
- **Zadbaj o własny spokój!** – nie rób przed nauką niczego, co może wywołać silne emocje lub stres.

W skutecznej nauce bardzo ważna jest pamięć!



Techniki zapamiętywania:

- **Działanie-** podkreślamy w książce najważniejsze treści, sporządzamy plan rozdziału.
- **Czas-** lepiej pamiętamy materiał 2-3 dni po nauczaniu niż bezpośrednio po wyuczeniu.
- **Powtarzanie-** korzystnie na zapamiętywanie wpływa powtórzenie materiału 2-3 razy, szczególnie rano.