

# **Kilka wskazówek dla wszystkich, czyli jak się uczyć?**

**KTO** się będzie uczył ? Ja !

**DLACZEGO** ? Bo to ważne dla mojej przyszłości.

**KIEDY** ? Codziennie po troszeczkę. Jeżeli przez kilka dni nic nie robimy, materiał się spiętrza, trzeba sporo nadrabiać i to wszystko staje się nieprzyjemne.

Trzeba sobie tak zorganizować czas, aby zrobić wszystko związane ze szkołą i żeby został jeszcze czas na inne zajęcia.

**GDZIE** ? Gdzie chcesz, gdzie ci wygodnie, gdzie najlepiej się skupisz.

**CZEGO** się uczyć ? Lepiej określać sobie, co się chce osiągnąć niż wyznaczać czas, jaki się poświęci danemu przedmiotowi. Dobrze jest przeplatać mniej interesujące przedmioty z tymi, które nas interesują.

Nie wolno zaniedbywać przedmiotu, który uważamy za nudny i męczący ! Zaniedbywanie podstawowych przedmiotów może się odbić na innych, przy których wymagane są te umiejętności.

**JAK** się uczyć ? Wyrabiać w sobie samodyscyplinę i robić we właściwym czasie to, co się musi zrobić.

Starać się podchodzić do nauki z ochotą, poświęcać nauce wystarczająco dużo czasu, ale nigdy tyle, by stała się nudnym obowiązkiem. Ucząc się dłużej robić przerwy.

## **Nawyki skutecznego uczenia się:**

### **Właściwa pora**

Między 13 a 15 gwałtownie spada koncentracja, dlatego nie odrabiaj lekcji zaraz po powrocie ze szkoły. Co 30-45 minut rób przerwy (lepiej kilka krótkich niż jedną dłuższą) – napij się czegoś, posłuchaj muzyki.

- Skoncentruj się na tym, czego masz się nauczyć. Powiedz sobie wyraźnie: “Teraz będę się uczyć” i wytrwaj w tym postanowieniu.
- Wyznacz sobie nagrodę za punktualne rozpoczęcie i zakończenie pracy.

- Bądź zainteresowany tym, czego się uczysz. Lepiej pamiętamy to, co nas ciekawi.

## **Skojarzenia**

Najtrudniejszy materiał możesz łatwiej przyswoić dzięki kojarzeniu wiadomości z obrazami np. z fizyki – pojęcie “ciepłe powietrze jest lżejsze niż zimne” należy powiązać z balonem, który napompowany takim powietrzem leci w górę.

- Ucząc się, staraj się kojarzyć nową wiedzę z wiadomościami już przyswojonymi.
- Szukaj śmiesznych skojarzeń. Ułatwia to zapamiętywanie.
- Podczas nauki nie zapominaj o tworzeniu wierszyków i rymowanek. Są pomocne w zapamiętywaniu wielu szkolnych wiadomości.

## **Bardzo ważne – urozmaicenia**

Nie wolno zbyt długo koncentrować się na jednym temacie. Najlepiej “skakać” po przedmiotach (np. po matematyce historia, później przyroda).

## **Porządek**

W bałaganie zbyt wiele czasu traci się na szukanie potrzebnych rzeczy.

## **Wszystkimi zmysłami**

Wykorzystuj wszystkie możliwe “kanały” ( wzrok, słuch, dotyk ).

- Ucząc się używaj słuchu, wzroku i ręki – uważnie czytaj, głośno powtarzaj, pisz albo rysuj.
- Ucząc się, wybieraj ważne informacje, rób notatki, podkreślaj najważniejsze fragmenty na kolorowo.

## **Zawsze planowo**

Zapisuj w kalendarzu wszystkie terminy klasówek, referatów, egzaminów itp. Warto także zaznaczać terminy dyskotek, urodzin, koncertów itp. Aby uniknąć zbitki: wieczorem impreza, a następnego dnia klasówka.

- Bardzo ważne jest planowanie nauki: jakie mam jutro lekcje? Co mam zadane z tych przedmiotów? Co jeszcze mam na jutro przygotować?

## **Powtórki**

Powtórz materiał po klasówce. Nie ma lepszego sposobu na ugruntowanie wiedzy.

- Ucz się ze zrozumieniem. Najlepiej powtarzaj przeczytany materiał własnymi słowami.
- Najłatwiej zapamiętujemy początek i koniec jakiegoś materiału, najtrudniej środek.

## **Zgrana paczka**

Jeśli w klasie psują się stosunki, pogarszają się także wyniki w nauce. W takich sytuacjach najlepiej byłoby wydobyć na światło dzienne powód konfliktu i szybko się z nim uporać. Wśród przyjaciół łatwiej się uczyć, a energię lepiej zużyć na pracę, niż na spory.

**UCZ SIĘ SYSTEMATYCZNIE, NIE ODKŁADAJ PRACY.**

**CODZIENNE, SYSTEMATYCZNE POWTÓRKI SĄ SKUTECZNIEJSZE  
NIŻ KILKUGODZINNA NAUKA NA DZIEŃ PRZED KLASÓWKĄ.**

## **Prace domowe**

- Na początek łatwe zadania, potem trudniejsze ćwiczenia, na koniec zostawiamy najprostsze prace.
- Dobrze jest powtarzać w domu materiał z lekcji jak najszybciej po ich zakończeniu – warto odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole (aż 80 % zapominamy podczas pierwszych 24 godzin).
- W miarę możliwości należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie; zaś zadania pisemne przeplatać z ustnymi.