

# JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ ?

**PAMIĘTAJ,**

**W PROCESIE UCZENIA SIĘ SĄ CZTERY FAZY:**

- początek żmudny i ciężki
  - okres szybkich postępów
  - pozorny zastój bez wyraźnych postępów
  - i znów postęp, aż do osiągnięcia maksymalnych wyników
1. **Rozwijaj zainteresowania** – one pobudzają do aktywności umysłowej; to, czego lubimy się uczyć, przyswajamy łatwo, szybko i trwale.
    - zadbaj o kontakt z osobami, które są ciekawe wiedzy i ambitne
    - stwarzaj sobie okazje do doświadczania sukcesów na polu nauki – one wzmacniają motywację
  2. **Zaufaj sobie i swoim zdolnościom.**
    - ufając pamięci śmielej i żywiej kojarzysz
    - nie sugeruj sobie, nie wmawiaj: „mam słabą pamięć”, „głowę jak sito” itp.
  3. **Dla pamięci kluczowe znaczenie ma koncentracja uwagi** – ucz się z maksymalną uwagą, a to wymaga ciszy i spokoju, eliminuj zbędne, rozpraszające bodźce wzrokowe i słuchowe; także emocje: takie jak lęk, smutek, niepewność ale i wielka radość czy konflikty utrudniają skupienie uwagi.
  4. **Ucząc się bądź aktywny** - używaj wzroku, słuchu, ręki. Uważnie czytaj, głośno powtarzaj, oglądaj ilustracje i mapy, używaj słowników, pisz, sam ilustruj zadany materiał. Od tego, co usłyszałeś, lub czytałeś, lepiej

zapamiętasz to, co widziałeś. A od tego, co widziałeś, o wiele lepiej zapamiętasz to, co zrobiłeś.

5. **Ucz się przez zrozumienie.** Nie usiłuj zapamiętać, póki nie zrozumiesz. Poszukaj odpowiedzi w różnych źródłach informacji.
6. **Ucząc się mechanicznie ( słówka, teksty na pamięć), powtarzaj krótko, ale regularnie,** np. przez cztery kolejne dni po 15 minut.
7. **Materiał, którego się uczysz należy wiązać z wiedzą z zakresu tego samego i innych przedmiotów:** szukaj związków przyczynowo – skutkowych, wzajemnych zależności, powiązań, dbaj o rozbudowę skojarzeń, twórz w ten sposób system wiedzy.
8. **Unikaj uczenia się podobnych tematów w krótkim odstępie czasu,** ponieważ one sobie wzajemnie przeszkadzają w pamięci. Prace pamięciową ułatwią kontrastujące przedmioty, np. najpierw j. polski, potem fizyka, następnie historia.
9. **Efekty uczenia zależą także od twego nastawienia psychicznego-** warto więc zacząć od przedmiotu, który Cię najbardziej interesuje – wykonasz pracę szybko i w dobrym nastroju podejmiesz kolejne działania
10. **Mając dużo nauki, sporządzaj codziennie krótki plan.** Zaznacz wyraźnie czas pracy i czas odpoczynku. Prace zaczynaj punktualnie. Co 30-45 minut zrób 5-minutowa przerwę – wtedy opuść miejsce pracy, aby się odprężyć i odpocząć

**POWODZENIA !**

