

# UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE - Kilka dobrych rad:

- Znajdź **motywację** do nauki - z podejściem „jak ja nienawidzę...” wiele nie osiągniesz. Pomyśl czy może warto nauczyć się czegoś dla siebie, poszerzenia horyzontów. Im więcej wiesz, tym łatwiej się uczysz - lepiej kojarzysz nowe informacje z już posiadanymi. Gorsza motywacja to uczenie się dla ocen (lepszemu niż żadna...).
- Pamiętaj o **samospełniającym się proroctwie** - jeśli wychodzisz z założenia, że opanowanie czegoś przekracza twoje możliwości to wiele nie osiągniesz. Zaprogramuj swój umysł na sukces.
- Pamiętaj o **odpowiedniej ilości snu**. Jeśli jest go za mało umysł buntuje się i pracuje wolniej, może też zupełnie zablokować dostęp do informacji.
- Koncentruj się przy **czytaniu** - najpierw przejrzyj całość; trudny tekst staraj się czytać dość szybko, podkreślaj, rób notatki na marginesach np. stosuj umowne znaki graficzne. Przy trudnym tekście notuj najważniejsze informacje i powiązania między nimi w zeszycie (wykresy, schematy, symbole). Długi tekst podziel na logiczne części i referuj treść po każdym fragmencie, nadaj mu hasło wywoławcze.
- **Trwały ślad pamięciowy** nie następuje po jednokrotnym czytaniu (powtarzaj, utrwalaj). Rób przerwy w nauce.
- Ucz się kolejno odmiennych zagadnień, pamiętaj, że istnieje problem w zapamiętywaniu treści podobnych opracowywanych jedno po drugim.
- **Klasówka**: zacznij od pytań najłatwiejszych (nie będziesz się tak denerwować uciekającym czasem).
- Przy **słuchaniu wykładu** notuj najważniejsze fakty, pomoże ci to skoncentrować się i skróci czas powtarzania w domu.
- **Wypracowanie**: zrób rozgrzewkę - ćwiczenie na płynność myślenia; notuj myśli przychodzące do głowy w związku z tematem; zrób konspekt wypracowania; popracuj nad dobrym wstępem; dbaj o właściwą kolejność prezentowania zagadnień, powiązaj je w logiczną całość; w zakończeniu przedstaw wnioski podsumowujące główne myśli, pamiętaj, że powinno się ono odnosić do wprowadzenia
- Przy problemach z zapamiętywaniem stosuj **metodę małych kartek** - napisz wiadomości, których musisz się nauczyć. Na jednej stronie np. datę, na drugiej wydarzenie, którego dotyczy. Spójrz na datę i spróbuj odpowiedzieć jakie wydarzenie miało miejsce. Odłóż na bok jeśli wiesz. Następnie ćwicz rozkładając kartki z drugiej strony. Dobre do: wzorów, słówek, nazwisk, stolic,

dat, faktów. Zrób odpowiednie katalogi (np. język angielski - czasowniki nieregularne).

- **Język obcy:** ucz się słówek następująco: usłysz je, zobacz, próbuj skojarzyć z podobnym, powtórz, wyobraź sobie, przeliteruj, napisz, utwórz z nimi związki wyrazowe i zastosuj je w zdaniach. Gramatyka: staraj się zrozumieć struktury gramatyczne (np. odnoś do polskiego). Zaczynij od ćwiczeń naśladowujących lektora, potem podstawiaj przez analogię inne przykłady, następnie przekształcaj zdania z formami, które chcesz opanować.
- Jeśli czujesz, że **nie możesz znaleźć rozwiązania** problemu zrób sobie przerwę - daj czas podświadomości do zaangażowania się w problem.
- **Odżywiaj się** tak, by twój mózg miał jak najlepszy materiał do przewodnictwa impulsów nerwowych. Produkty z konserwantami i sztucznymi barwnikami obniżają koncentrację i utrudniają zapamiętywanie. Jedz warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste. Chipsy zamień na orzechy.
- **Przed klasówką** unikaj osób bardzo przestraszonych i zbyt pewnych siebie. Lekki stres dobrze ci zrobi. Jeśli lęk cię paraliżuje zastanów się co jest tego przyczyną. Myśl przede wszystkim o tym, co wiesz. Zrób ćwiczenia oddechowe.

**Jeśli zobaczysz lub usłyszysz - zapomnisz**

**Jeśli zobaczysz i usłyszysz - zapamiętasz.**

**Jeśli zobaczysz, usłyszysz i zrobisz - zrozumiesz.**

Na podstawie m.in. A. Jurek „Skoncentruj się” wyd. Harmonia 2009