



# 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**