

## **EFEKTYWNA NAUKA -JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ?**

### **1. Zaplanuj sobie czas na naukę**

Może się to wydawać banalne, ale jest kluczowe dla Twojej "domowej sesji naukowej". Zaczynij 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**

Źle dobrane oświetlenie, nieodpowiednia temperatura pomieszczenia czy rozpraszające przedmioty - to czynniki, które obniżają poziom koncentracji. Zastanów się, co możesz poprawić w swoim otoczeniu, żeby maksymalnie skupić się na nauce.

Do powszechnych "rozpraszaczy uwagi" należą:

- bałagan
- rzucające się w oczy plakaty, zbyt jaskrawa, kontrastowa kolorystyka w pokoju
- grające radio, włączony telewizor, portale społecznościowe i komunikatory internetowe
- niewygodne lub zbyt "rozleniwiające" miejsce do siedzenia

Jak zoptymalizować swoje miejsce do nauki?

- 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. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki**

Na jakość uczenia się mogą negatywnie wpłynąć także czynniki wewnętrzne:

- brak motywacji,
- złe samopoczucie,
- przemęczenie fizyczne lub psychiczne.

### **4. 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

*Wskazane jest rozpoznanie indywidualnych preferencji i stylów uczenia się. Diagnozy ożna dokonać u pedagoga lub psychologa szkolnego – zapraszamy!*

## **5. Rób efektywne notatki**

Notując w szkole, możesz zastosować kilka praktycznych wskazówek, dzięki którym łatwiej będzie Ci później uczyć się z notatek w domu:

- zapisuj tylko najistotniejsze informacje
- stosuj czytelną, przejrzystą formę graficzną
- notuj tylko na jednej stronie kartki, żeby łatwiej było później przeglądać notatki
- używaj kolorów, podkreśleń, strzałek, znaków graficznych i własnych skrótów
- twórz mapy myśli

Sztuka konstruowania efektywnych notatek przyda Ci się nie tylko na lekcjach, ale także w trakcie uczenia się w domu. Słuchając nagrania wykładu, czy oglądając film związany z tematem, lepiej przyswoisz informacje aktywnie notując, rysując mapy pojęć lub mapy myśli.

## **6. Jak się uczyć korzystając z mnemotechnik**

Czyli trików ułatwiających zapamiętywanie.

## **7. Rób optymalne powtórki**

Powtórka to ponowne, szybkie przejście materiału i powtórzenie najważniejszych informacji. Optymalne powtórki pozwolą Ci zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas.

## **8. Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.**