

# ZASADY EFEKTYWNEJ NAUKI W DOMU

## 1. Zaplanuj stałe pory nauki w domu.

Ustal sobie plan dnia a w grafik wpisz stałe pory na naukę. Pamiętaj o tym, że rano umysł jest najbardziej chłonny i świeży. Zadbaj o energetyczne śniadanie i do działania.

## 2. Przygotuj miejsce pracy, pozbądź się „rozpraszaczy”

Ustal, gdzie będziesz się uczyć i odpowiednio przygotuj to miejsce. Jeśli w domu są inne osoby to powiedz im, że teraz potrzebujesz ciszy bo się uczysz. Zanim rozpoczniesz naukę koniecznie usuń z otoczenia wszystko to, co może cię rozpraszać lub odrywać od nauki (telefon, pilot do telewizora, przedmioty niezwiązane z nauką). Uporządkuj biurko, przygotuj materiały niezbędne do pracy. W pomieszczeniu, w którym się uczysz, powinna panować cisza.

## 3. Ucz się systematycznie – codziennie po trochu

Dużo materiału do przyswojenia może działać blokująco, dlatego staraj się podzielić go na mniejsze partie i co dzień po trochu się uczyć. Zobaczysz, że wejdzie Ci to w nawyk i będzie z czasem coraz łatwiej.

## 4. Zaczynaj od trudniejszych zadań

Na początku nauki motywacja i zapał są największe - wykorzystaj to! Po za tym twoim sprzymierzeńcem jest świeżość umysłu. Wybierz to, co jest dla ciebie najtrudniejsze i zmierz się z tym na początku, a potem będzie coraz łatwiej.

## 5. Ucz się częściami, stosuj przerwy

Nauka to wysiłek i praca. Po pewnym czasie nauki tzw. „non stop”, Twój mózg zaczyna pracować na zwolnionych obrotach i zapamiętuje mniej. Dlatego łatwiej przyswoisz sobie małe porcje materiału. Ważne jest robienie przerw ale niezbyt długich (np. 25 minut nauki - 5 minut przerwy). Następnie wydłużaj czas koncentracji na zadaniach (np. 40 min – 10 min przerwy).

## 6. Stosuj urozmaicenia przedmiotów, których się uczysz

Przeplataj treści, których musisz się nauczyć. Ucz się naprzemiennie różnych przedmiotów - na wzór planu lekcji w szkole. Pozwoli ci to na uniknięcie znużenia jednym przedmiotem. A poza tym twój mózg nie lubi wykonywać podobnych zdań przez dłuższy czas. Współpracuj z nim, a efekty będą lepsze.

## 7. Myśl pozytywnie

Daj o dobre nastawienie do nauki i motywację do pracy. Możesz powtarzać w myślach lub na głos tzw. afirmację wspierające uczenie się np. „mój umysł jest chłonny”, „mój umysł jest otwarty”, „z każdym dniem wiem coraz więcej” etc. Afirmacje to takie zaklęcia – pozytywne, wspierające myśli ! Ponadto doceniaj swój wysiłek – powiedz sobie np. po nauce „zrobiłem dobrą robotę !”.

## 8. Poznaj swój styl uczenia się

Poznaj najskuteczniejsze dla ciebie formy nauki np.

- przez kanał wzrokowy – czytanie, oglądanie tabeli, wykresów,
- przez kanał słuchowy - czytanie na głos, mówienie komuś, odpowiadanie na głos na zadawane sobie pytania,
- przez dotyk – robienie notatek, rysowanie, podkreślanie, wykonywanie schematów, uczenie się w ruchu np. w czasie chodzenia po pokoju.

## 9. Warto robić notatki, fiszki

Łatwiej zapamiętasz rzeczy, które notujesz. Możesz krótkie notatki, hasła umieszczać w przestrzeni pokoju, domu. W czasie egzaminu często jesteś w stanie sobie coś przypomnieć obrazek, słowo zapisane na fiszce!

## 10. Mów do siebie, rodziców, do znajomych przez telefon lub nawet kota lub psa...

Powtarzanie na głos znacznie przyspiesza zapamiętywanie informacji. Możesz opowiadać treść lektury nawet swojemu zwierzakowi albo samemu sobie. Najefektywniejszy sposób nauki to tłumaczenie tego zagadnienia komuś innemu

## 11. Rozwiązuj dużo zadań

Trening czyni mistrza! Teoria to jedno, ale praktyczne „rozgryzanie” zadań to sedno sprawy!

Powodzenia!