

JAK SIĘ UCZYĆ W DOMU

- 1. Zaplanuj sobie czas na naukę.**
- 2. Zadbaj o korzystne otoczenie**

Do powszechnych „rozpraszaczy uwagi” należą :

- bałagan,
- rzucające się w oczy plakaty, zbyt jaskrawa kolorystyka w pokoju,
- grające radio, włączony telewizor, komputer,

- niewygodne lub zbyt „rozleniwiające”
miejsce do siedzenia.

Jak zoptymalizować swoje miejsce do nauki ?

- Zadbaj o świeże powietrze w pomieszczeniu,
- Nie ucz się na leżąco,
- Zadbaj o dobre oświetlenie,
- Na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających osób,

- Odłącz media, wyloguj się z serwisów społecznościowych.

3. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki.

4. Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły

*Najskuteczniej uczymy się i zapamiętujemy
angażując wszystkie zmysły :*

- Patrząc,
- Słuchając,
- Notując,
- Rysując,
- Powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje,
- Opowiadając komuś o tym, czego się uczymy.

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 notatki,
- Stosuj czytelną, przejrzystą formę graficzną,
- Używaj kolorów i podkreśleń.

6. Rób optymalne powtórki.

Powtórka to pomocne, szybkie przejrzanie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji. Pozwoli Ci to zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas.

7. Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.