

# JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ A NIE NAMEŃCZYĆ

## Drogi uczniu;

### 1. **uprawiaj sport**

- prawidłowo odżywiony i dotleniony mózg działa sprawniej

### 2. **wysilek intelektualny też jest niezbędny**

- najlepiej ucz się języka obcego, ale też czytaj książki lub rozwiązuaj krzyżówki

### 3. **relaks, spokój i dobry nastrój** ułatwiają zapamiętywanie

### 4. jeśli podejdziesz do nauki **z pasją i zapalem**, zapamiętasz szybciej i więcej, przekonaj siebie, że warto się nauczyć bo...

### 5. **maratony uczenia się są najmniej skutecznym sposobem przygotowywania się**

- mózg po kilku godzinach asymilowania wiedzy męczy się i nie przyjmuje nowych informacji zbyt dobrze (np. jedna godzina uczenia się na świeżo równa się trzem godzinom kucia po nocach)

### 6. **oprócz słów i liczb wykorzystuj także kolor, rytm, przestrzeń, wyobraźnię i emocje;**

- w myśl słów Konfucjusza: „Powiedz mi - a zapomnę, pokaż mi - a zapamiętam...”; znajdź praktyczne zastosowanie tego, o czym się uczysz

### 7. **wybieraj sprawy najistotniejsze**

- ucz się mało, ale porządnie i z przerwami 5-10 minutowymi, najlepiej co 45 minut

### 8. **musisz sobie uświadomić, na co zwracasz największą uwagę:**

- to mi wygląda na fajny pomysł - WZROKOWIEC
- to brzmi fajnie - SŁUCHOWIEC
- mam złe przeczucia – CZUCIOWIEC

- **wzrokowcom** pomaga w uczeniu się sporządzanie wykresów i map myślowych;

- **słuchowcy** powinni na głos czytać to, co chcą zapamiętać, nagrywać swoje wypowiedzi, a potem je odsłuchiwać, dobrze, jeśli uczą się z kimś, najlepiej zapamiętują w trakcie dyskusji. Ich nauce sprzyja cicha muzyka, z którą kojarzą przyswajany materiał

- **dla czuciowców** istotna jest przestrzeń, w której się uczą.

**Ważne i ekonomiczne są powtórki:**

- pierwsza powinna się odbyć około 10 minut po zakończeniu nauki,
- druga - godzinę po pierwszej powtórcie,
- trzecia - dzień po poprzedniej,
- czwarta - po czterech dniach,
- piąta po tygodniu,
- szósta - po dwunastu dniach,
- siódma - po dwudziestu,
- ósma - po miesiącu,
- dziewiąta po trzech miesiącach,
- dziesiąta - po pół roku,

**za każdym razem powtarzaj co najmniej przez 5 minut**

**POWODZENIA** 

**Opr. Ewa Pokorska wychowawca Bursy Międzyszkolnej we Wrześni**