

Nauka to nic innego, jak zdrowy rozsądek i solidne rozumowanie.

(S. Leszczyński)



Jak się uczyć?

Co pomaga w skutecznym uczeniu się?

1. *Motywacja wewnętrzna (wynikająca z własnych potrzeb, chęci, ambicji itp.)*
2. *Pozytywne myślenie.*
3. *Systematyczność*
4. *Rozumienie, a nie tylko zapamiętywanie.*
5. *Częste utrwalanie poznanego materiału.*
6. *Kolorowe, zwracające uwagę notatki, rysunki, podkreślenia itp.*
7. *Uczenie się na głos, rymowanie, tworzenie własnych skojarzeń.*
8. *Umiarkowany, pobudzający stres.*
9. *Poświęcenie czasu przeznaczanego na naukę tylko nauce. Nie łączenie nauki z wypoczynkiem.*

Koncentracja- to umiejętność pozwalająca na szybsze, efektywniejsze przyswajanie wiedzy.

Aby zwiększyć koncentrację, należy spełnić kilka warunków:

1. *Wyznaczyć stałe miejsce przeznaczone tylko do uczenia się.*
2. *Określić stały czas rozpoczynania uczenia się.*
3. *Zlikwidować lub zminimalizować zakłócenia audiowizualne, takie jak muzyka, odgłosy z zewnątrz.*
4. *Zadbać o właściwy sposób siedzenia w czasie uczenia się.*
5. *Przyjąć odpowiednią pozycję do nauki. Nie należy uczyć się w pozycji leżącej, (w łóżku w fotelu)*

Przykazy dobrego czytelnika

1. *Dbaj o oczy; pamiętaj że światło to ich największy przyjaciel.*
2. *Naucz się koncentrować.*
3. *Nie czytaj wszystkiego z taką samą szybkością; szybkość czytania dostosuj do rodzaju i stopnia trudności tekstu.*
4. *Wymierzaj i planuj czas, który poświęcasz poszczególnym gatunkom: prasa literatura fachowa, książki, podręczniki, słowniki.*
5. *Dbaj o ciągle wzbogacanie słownictwa; pamiętaj że to podstawowy warunek szybkiego rozumienia tekstu.*
6. *Nie zaniedbuj ćwiczenia pamięci; twoja uwaga powinna być stale rozbudzona.*
7. *Nie poddawaj się zniechęceniu, jeśli ucząc się czytać szybciej i lepiej, napotkasz trudności.*
8. *Cokolwiek czytasz, obserwuj swój sposób czytania; staraj się eliminować zauważone błędy.*
9. *Pamiętaj, że kto umiejętnie czyta jasno myśli.*

Jak wspomóc koncentrację:

- *Sen*
- *Motywacja*
- *Lekki stres*
- *Właściwa dieta*
- *Rozwiązane problemy emocjonalne*
- *Właściwa pora nauki*
- *Zaspokojone podstawowe potrzeby fizyczne*

UCZENIE SIĘ



PRACA



Nad sobą



Nad przedmiotem

koncentracja uwagi,

Warunki pracy:

przewietrzane pomieszczenie

własny kąciok,

oświetlenie

znaczenie snu

czas pracy

systematyczność

działanie

zrozumienie treści

obserwacja

terminologia

powtarzanie

