

# Jak efektywnie uczyć się w domu?

## 1. Zaplanuj sobie czas na naukę.

Jest to kluczowa sprawa: w jakich godzinach masz czas tylko na naukę i nic nie może cię wtedy rozpraszać. To ty musisz o to zadbać i wszelkie rozpraszające cię bodźce musisz usunąć. Zaczynij od przejrzania materiału, który chcesz opanować. Jeśli trzeba, podziel go na mniejsze części i ucz się po kolei, zgodnie z planem.

## 2. Zadbaj o korzystne otoczenie.

- dobre oświetlenie,
- odpowiednia temperatura pomieszczenia,
- usunięcie rozpraszających czynników,
- pomyśl, co może poprawić twoją koncentrację,
- świeże powietrze w pokoju (regularnie wietrz swój pokój) ,
- nie ucz się na leżąco, do siedzenia wybieraj wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości,
- odłącz media, TV, radio, wyloguj się z portali społecznościowych i komunikatorów,
- na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających cię osób.

## 3. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki.

Na jakość uczenia się mogą mieć wpływ także czynniki zewnętrzne:

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

## 4. Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły.

Najskuteczniej zapamiętujemy i uczymy się 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 nauczyłeś. ( nauczyłaś).

## 5. Rób efektywne notatki.

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

- zapisuj tylko najistotniejsze informacje,
- stosuj czytelną, przejrzystą formę graficzną,
- notuj tylko na jednej stronie kartki, aby łatwiej ci było przeglądać notatki,
- używaj kolorów, podkreśleń, strzałek, znaków graficznych oraz własnych skrótów. Jeśli ich nie masz, to postaraj się stworzyć kilka na początek.
- twórz mapy myśli,
- słuchając opowiadania, wykładu, czy oglądając film związany z tematem, lepiej przyswoisz sobie informacje aktywnie notując, rysując mapy pojęć lub mapy myśli.

## **6. *Rób optymalne powtórki.***

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

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

- twoje potrzeby powinny być zaspokojone, tj. potrzeba pokarmu, pragnienia, wypoczynku i snu,
- dopiero po ich zaspokojeniu możesz przystąpić do efektywnej nauki.

**POWODZENIA!!!**