JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY UMIEĆ!

1. Zmotywuj się, wyznacz cel.

Wylicz korzyści wynikające z nauki ( np. dobra ocena, satysfakcja, wolny czas ) oraz czego dzięki niej unikniesz ( poprawka, nauka w późniejszym terminie, kara od rodziców, powtarzanie klasy ).

1. Nie odkładaj, zabierz się!

Podobno zbiera się do zrobienia większości rzeczy zajmuje tyle samo czasu co ich robienie.

Miej to z głowy. Później będzie czas na serial, facebook i spotkanie ze znajomymi.

1. Stwórz warunki, nie rozpraszaj się.

Wyłącz komputer, telefon i muzykę. Usiądź przy biurku. Zostaw na nim tylko niezbędne rzeczy. Przygotuj sobie potrzebne książki, przybory, picie. Nic nie może Cię dekoncentrować.

1. Stwórz plan, ogarnij materiał.

Przejrzyj zakres materiału. Sprawdź, co umiesz, a czego musisz się nauczyć. Podziel to na części. Zastanów się, co będzie najważniejsze na sprawdzianie. Zacznij od najtrudniejszych zagadnień.

1. Nie bój się! Stres paraliżuje.

Nic nie umiesz? Na pewno nie zdasz? Masz za mało czasu? To najczęstsze wymówki. Strach dekoncentruje i niszczy plan nauki. Nie masz się czego bać, wystarczy się w spokoju pouczyć.

1. Bądź aktywny, nie nudź się.

Mózg jest tym sprawniejszy, im bardziej skupiony i zaciekawiony tematem. Nawet gdy przedmiot jest nudny, musisz zaangażować pamięć. Nie wystarczy bierne czytanie. Podkreślaj, zakreślaj, notuj, dopisuj żarty, rób rysunki i mapy myśli, wykorzystuj kolory, przyklejaj karteczki.

1. Nie kuj, zrozum.

Nie nauczysz się całego podręcznika na pamięć. Dużo lepiej zapamiętasz materiał, jeżeli go zrozumiesz. Wtedy zaczniesz tworzyć własne skojarzenia. Mózg, by pamiętać, musi się zaangażować.

1. Powtarzaj, powtarzaj i jeszcze raz powtarzaj.

Naukę możesz podzielić na etapy. Pierwszy: przejrzenie materiału, potem uważne przeczytanie, zakreślenie najważniejszych fragmentów, zrobienie notatek itp. Drugi: powtarzanie części materiału aż do zrozumienia i zapamiętania. Po nim przejście do następnej części. Trzeci: powtórzenie materiału po godzinie, dniu, tygodniu itd.

1. Rób zaplanowane przerwy.

Mózg potrzebuje świeżości. Rób regularne przerwy, np. 10 min. co 45 min. Podczas nich przebiegnij się, pospaceruj. Nie siedź przy biurku.