

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. 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.

2. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki.

Na jakość uczenia się mogą mieć wpływ także czynniki zewnętrzne:

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

Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły.

3. 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).

4. 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.

5. Rób optymalne powtórki.

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

6. 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!!!

