

## JAK SIĘ UCZYĆ W DOMU?

### **PRZYGOTOWANIE DO NAUKI**



- Zadbaj o dobre samopoczucie – wysypiaj się, wykonuj ćwiczenia fizyczne w ciągu dnia.
- W miarę możliwości zadbaj, aby w pomieszczeniu było cicho, wyłącz telewizor, odłóż telefon, jeśli nie będzie Ci potrzebny do pracy.
- Uporządkuj biurko, stolik, przygotuj książki, przybory, które będą Ci potrzebne.
- Zadbaj o dobre oświetlenie pokój.
- Wywietrz pomieszczenie.
- Temperatura nie powinna być za wysoka.
- Wycisz się, nastaw na naukę, daj sobie na to ok. 5-10 min.
- Ustal harmonogram zadań do wykonania – może przyda Ci się planer dzienny/tygodniowy.

### **KILKA ZASAD, KTÓRE MOGĄ CI POMÓC**



- Uporządkuj treści od najważniejszych do mniej ważnych, od najtrudniejszych do najłatwiejszych dla Ciebie.
- Stosuj zasadę zmiany rodzaju przyswajanych treści tzn. naprzemiennie przeplataj przedmioty ścisłe z humanistycznymi.
- Ucząc się angażuj wszystkie zmysły (czytaj, mów na głos, oglądaj wykresy, schematy, zdjęcia, filmiki)

- Ucz się systematycznie - często i mniejszymi porcjami, rozkładaj naukę w czasie, „zjadaj słonia po kawałku” ☺.
- Próbuj zrozumieć - nie ucz się na pamięć.
- Stosuj zasadę „lotu ptaka”- od ogółu do szczegółu.
- Rób kreatywne, aktywne notatki /przemyślane, kolorowe podkreślenia, słowa – kluczowe, skojarzeniowe zapiski np. na marginesach, mapy myśli/.
- Stosuj przerwy – efektywnie przyswajamy informacje do 45 minut, potem zrób krótka przerwę do 5-10 minut.