

ZMOTYWUJ SIĘ,

Wyznacz cel.

Wylicz korzyści wynikające z nauki

(np. dobra ocena, satysfakcja, czas wolny) **oraz czego dzięki niej**

unikniesz (np. poprawka, nauka w późniejszym terminie, kara

od rodziców, powtarzanie klasy, nieprzyjemności)

NIE ODKLADAJ, ZABIERZ SIĘ!

Podobno **zbieranie się** do zrobienia czegoś **zajmuje tyle samo czasu co ich robienie. Miej to z głowy.** Później będzie czas na serial, Facebook czy spotkanie ze znajomymi.

Stwórz warunki, NIE ROZPRASZAJ SIĘ

Wyłącz komputer, telefon i muzykę. **Usiądź do biurka.**

Zostaw na nim tylko **niezbędne rzeczy**. PRZYGOTUJ SOBIE
WSZYSTKIE POTRZEBNE KSIĄZKI, PRZYBORY, PICIE.

Nic nie może Cię dekoncentrować.

BÓJ SIE, STRES PARALIZUJE.

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, nie odkładaj nauki na ostatnia*

chwile. Wystarczy zacząć się uczyć odpowiednio

wcześniej

STWORZ PLAN, ogarnij material

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

NIE KUJ, ZROZUM.

Nic nauczysz się całego podręcznika na pamięć. Duzo lepiej zapamiętasz materiał jeżeli go

zrozumiesz. Wtedy zaczniesz tworzyć własne skojarzenia. **Mozg, by pamiętać, musi się**

zaangażować.

BĄDZ AKTYWNY, NIE NUDZ SIĘ.

Mózg jest tym sprawniejszy im bardziej jest skupiony i zaintrygowany tematem. Nawet jeśli przedmiot jest nudny, musisz zaangażować pamięć. Nie wystarczy bierne czytanie. Podkreślaj,

zakreślaj, notuj, dopisuj zarty, rob rysunki i mapy myśli.

Wykorzystuj kolory i przyklejaj karteczki.

ROB ZAPLANOWANE PRZERWY,

Mozg potrzebuje swiezosci.

Rob regularne przerwy np. o 45 min.

Podczas nich pospaceruj, przewietrz się.

Nie siedz przy biurku.

POWTARZAJ, POWTARZAJ I JESZCZE RAZ POWTARZAJ,

Naukę możesz podzielić na etapy. Pierwszy przejrzenie

materiału, potem uważne przeczytanie, zakreślenie najważniejszych fragmentów, zrobienie notatek... **DRUGI, POWTARZANIE CZĘŚCI**

MATERIAŁU AZ DO ZROZUMIENIA I ZAPAMIĘTANIA. Trzeci:
powtarzanie materiału za godzinę, za dzień, tydzień,
kilka dni.

