

**„Aby być niepospolicie uczonym,  
trzeba zacząć od pospolitego uczenia się”.**

**Charles Dickens**

---



**Klucz do uczenia się ...**

Efektywne uczenie to inaczej maksymalna zdolność do przyswajania wiedzy oraz prawidłowe jej wykorzystanie w określonym czasie. Uczenie się powinno bazować nie tylko na efektywnym „pobieraniu” wiadomości, ale także na tworzeniu materiałów pomocniczych (notatek), powtarzaniu przyswojonego materiału, zapamiętywaniu oraz wykorzystaniu nabytej wiedzy w rozwiązywaniu problemów.

### **Podstawowe kroki do sukcesu:**

1. Rzetelnie wywiązuj się z podstawowych obowiązków szkolnych (odrabiaj lekcje, przynoś niezbędne pomoce dydaktyczne i podręczniki, uważnie słuchaj na lekcji, wracaj do wcześniejszych zagadnień, rób notatki stosując kolorowe podkreślenia, tabele, aktywnie uczestnicz na zajęciach lekcyjnych, zawsze bądź pozytywnie nastawiony do lekcji oraz uczenia się).



2. Ucz się systematycznie, ze zrozumieniem, nie odkładaj nauki na ostatnią chwilę, np. „tuż przed klasówką”.
3. Zaczynij się uczyć zagadnień łatwiejszych (które lubisz i rozumiesz).
4. Opracuj harmonogram nauki w ciągu tygodnia.
5. Sumiennie przestrzegaj stworzonego przez siebie grafiku treningowego.
6. Odpowiednio dla organizmu dobierz porę dnia (za optymalny czas na popołudniową naukę uważa się, tzw. „czas wyżu intelektualnego”, przypadający pomiędzy godziną 16.00 a 18.00).
7. Przygotuj stałe miejsce do pracy z właściwym oświetleniem, bez rozpraszających przedmiotów.
8. Ustal typowy dla Ciebie sposób zapamiętywania (określ zatem styl uczenia się: wzrokowiec, słuchowiec, czuciowiec / kinestetyk - test w załączeniu).
9. Podczas nauki rób sobie krótkie przerwy (5-10min.), co ok. 40 min.
10. Po opanowaniu teorii, rozwiązuuj jak największą liczbę zadań z powtarzanego materiału, ponieważ nabierzesz wprawy w rozwiązywaniu różnych typów zadań, ale także spojrzysz na dane zagadnienie z wielu stron.
11. Najważniejsze wiadomości najlepiej powtarzaj tuż przed zaśnięciem.
12. Przed sprawdzianem/egzaminem powtórz materiał 2 - 3 dni wcześniej, ale tylko najważniejsze wiadomości. Zrelaksuj się.
13. W żadnym wypadku nie ucz się w nocy przed sprawdzianem. Ze względu na drastyczny spadek sprawności przemęczonego umysłu nawet proste pytania mogą okazać się niezmiernie trudne.

