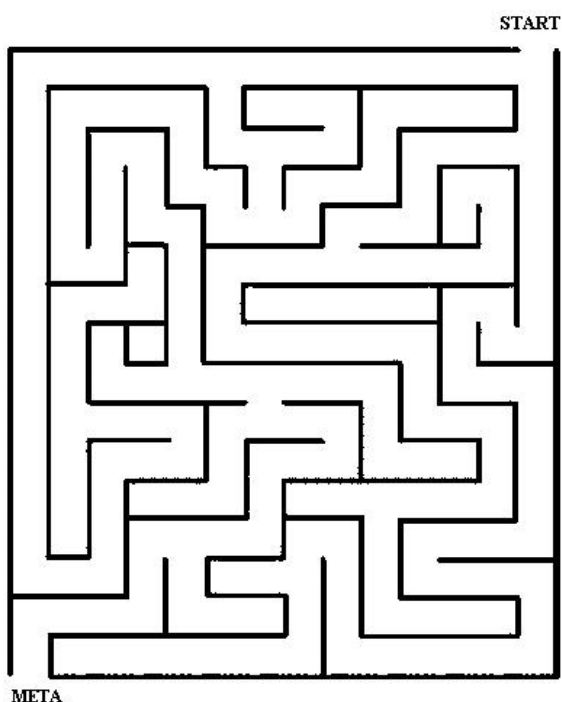




JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ?

KLASÓWKA, PYTANIE NA OCENĘ, OBSZERNE POWTÓRZENIE!!! JESTEŚ PRZERAŻONY?
NIEPOTRZEBNIE! MOŻNA SZYBKO I SKUTECZNIE PRZYGOTOWAC SIĘ DO TAKICH WYZWAŃ.
WYSTARCY TYLKO ZAPOZNAC SIĘ Z KILKOMA RADAMI, KTÓRE BEZPIECZNIE PRZEPROWADZĄ CIĘ
PRZEZ LABIRYNT WIEDZY.



ZAPAMIĘTAJ:

- nauka rozpoczyna się na lekcji (uwaga i aktywny udział w lekcji zaoszczędzą Wam sporo czasu, który musielibyście poświęcić na samodzielne opanowywanie nowego materiału)
- powtarzanie jest matką nauki

Jak powtarzać?

- Po przyjsciu do domu, krótkim odpoczynku (rodzaj odpoczynku zależy od Ciebie, pamiętaj jednak o tym, że tlen potrzebny jest do pracy szarych komórek) staraj się przypomnieć o czym uczyliście się na lekcji, dopiero potem "przekartkuj" podręcznik i zeszyt. Warto wtedy odrobić pisemne zadanie, odrabianie go zajmie mniej czasu i będzie niezłym sposobem na dodatkowe utrwalenie materiału.
- W przeddzień lekcji, o przyzwoitej porze dnia i po odpoczynku postaraj się znowu przypomnieć, co robiliście na ostatniej lekcji, a następnie czytaj ze zrozumieniem krótkie fragmenty z podręcznika i po ich przeczytaniu sprawdzaj, ile udało się zapamiętać z tekstu, zwracaj uwagę na rysunki, wykresy i schematy, konfrontuj z nimi tekst. Przy powtarzaniu pomocne będą pytania często umieszczone pod koniec rozdziału. Powtórzenie bez pomocy podręcznika, ale przy posługiwaniu się rysunkami może zakończyć naukę.
- Przed sprawdzianem wystarczy przejrzeć podręcznik, zeszyt, rozwiązać kilka testów, a jeszcze lepiej napisać kilka różnego typu testów rozpoczynając od najprostszych, czyli tzw. testów wyboru (pamiętaj o rysunkach).

TO WAŻNE

Twój tydzień powinien być rozsądnie zaplanowany, zgodnie z planem lekcji i zajęć pozalekcyjnych.

Przed przystąpieniem do nauki musisz nastawić się do niej pozytywnie; dużo łatwiej, przyjemniej i szybciej będziesz się uczyć.

W ciągu nauki rób krótkie przerwy, a naukę łatwiejszych i trudniejszych przedmiotów "przeplataj". Może warto zacząć od przedmiotu mniej przez Ciebie lubianego. Cóż to za ulga, jeśli nie będzie wisiał nad Tobą jak miecz Damoklesa! Możesz uczyć się „blokami”: przedmiotów humanistycznych (język polski, języki obce, historia) nie łącz z przedmiotami ścisłymi (matematyka, fizyka, biologia, chemia).

Pamiętaj o wypoczynku i regeneracji organizmu, duży wysiłek fizyczny odstresowuje, podobnie jak kontakt z przyrodą, pływanie, taniec i odpowiednia muzyka. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu przed północą!

Nie musisz wszystkiego umieć na piątkę!

Unikaj zaległości w nauce; są powodem wielu niepotrzebnych napięć i stresów. Wynikające z zaległości braki dają o sobie znać w najmniej odpowiednich momentach.

Będziesz się mniej męczyć przy nauce jeśli zapewnisz sobie: odpowiednie oświetlenie, prawidłową postawę (odpowiednia wysokość stołu i krzesła) i ciszę.

Pamiętaj o odpowiednim odżywianiu! Orzechy, gorzka czekolada, owoce pomogą Ci przyswoić materiał (aktywizują mózg do efektywnego wysiłku). Zrezygnuj z kawy i mocnej herbaty („zabierają” cenną dla organizmu wodę), postaw raczej na wodę lub soki owocowe.

W pomieszczeniu, w którym się uczysz, otocz się zielenią. Rośliny dotleniają organizm i po prostu... terapeutycznie wpływają na nastrój.

POWODZENIA

