

Jak się skutecznie uczyć

Opracowała:
mgr A. Grochowiecka

Dlaczego się uczymy ?

Rozwijanie zainteresowań

Umiejętność wyrażania swoich
potrzeb i myśli

Nowa wiedza i umiejętności

Wzrost poczucia własnej
wartości

Usprawnianie myślenia



CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE UCZENIU SIĘ

CECHY WRODZONE

JEDNYM ŁATWIEJ JEST SIĘ
KONCENTROWAĆ NA ZADANIU,
INNYM TRUDNIEJ, ALE ĆWICZYĆ TE
UMIEJĘTNOŚCI MOŻE KAŻDY

PRZYJAZNE MIEJSCE DO NAUKI

TJ. WŁAŚCIWE OŚWIETLENIE,
PORZĄDEK NA BIURKU,
PRZEWIETRZENIE POMIESZCZENIA

ELIMINOWANIE ZAKŁÓCEŃ PŁYNĄCYCH Z OTOCZENIA,

NP.: WYŁĄCZENIE MUZYKI, TV,
ZAMKNIĘCIE DRZWI DO POKOJU
ITD..

NAUKA W GODZINACH TZW. WYŻU INTELEKTUALNEGO

TJ. OD 8:00 DO 12:00

OD 16:00 DO 18:00

ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU

optymalnie 8 - 10 godzin

PRAWIDŁOWA DIETA

TO, CO JEMY, MA WPŁYW NA
TO, JAK SIĘ ZACHOWUJEMY I
MYŚLIMY

**ZAINTERESOWANIE
TEMATEM/ZADANIEM**

SYSTEMATYCZNOŚĆ

TZN. CODZIENNE UCZENIE SIĘ
MAŁYMI PARTIAMI MATERIAŁU

ZNAJOMOŚĆ CELU

**TZN. GDY WIEMY, PO CO ROBIMY
DANĄ RZECZ I CZY MA ONA SENS**

RÓŻNORODNOŚĆ MATERIAŁU DO NAUKI

TZN. NALEŻY UNIKAĆ
JEDNOCZESNEGO UCZENIA SIĘ
RZECZY DO SIEBIE PODOBNYCH POD
WZGLĘDEM ZNACZENIA I WYGLĄDU



**WIARA WE WŁASNE
MOŻLIWOŚCI**

KILKA SPRAWDZONYCH WSKAZÓWEK

UCZENIE SIĘ NA PAMIĘĆ (np. wiersza)

- postaraj się zrozumieć tekst, jego sens
- ucz się krótkimi fragmentami (strofami)
- rób przerwy
- powtarzaj (ile trzeba), zwracając uwagę na partie środkowe
- na koniec powtórz całość, nadaj „szlif”

UCZENIE SIĘ Z PODRĘCZNIKA (ogólne zasady)

- przeczytaj zadany fragment w skupieniu i ze zrozumieniem
- wyjaśnij wszystkie niezrozumiałe pojęcia
- powtórnie przeczytaj tekst, zaznaczając ważne informacje (daty, definicje, nazwy, itp.)
- sporządź plan/wyciąg z tekstu
- powtórz z pamięci treści własnymi słowami
- po przerwie jeszcze raz powtórz materiał

UCZENIE SIĘ JĘZYKA OBCEGO

- osłuchaj się - oryginalne filmy, muzyka
- czytaj - oryginalne książki, gazety
- wykorzystuj m.in. skojarzenia, wizualizacje, kontekst, stosuj fiszki
- ucz się całych zwrotów
- stosuj przerwy
- utrwalaj, powtarzaj

POWODZENIA W NAUCE !!

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ