**Jak się uczyć skutecznie?**

1. **Odpowiednie podejście**
* Im motywacja jest silniejsza, tym mamy lepsze wyniki, realizujemy założone cele.
* Każda rzecz, której się uczymy poszerza nasze horyzonty, dzięki czemu możemy połączyć wiedzę już zdobytą z tą, którą zdobywamy! Im więcej wiemy, tym łatwiej przychodzi nam uczenie się nowych rzeczy!
1. **Postaw wysoko poprzeczkę**
* Zaprogramuj się na sukces, wtedy łatwiej go osiągnąć.
1. **Odpoczynek**
* Mózg potrzebuje odpoczynku, żeby się zregenerować. Najważniejszy jest sen (koniecznie co najmniej 8 godz.), w przeciwnym razie umysł pracuje na zwolnionych obrotach. Brak snu lub jego nie wystarczająca ilość może spowodować że zupełnie zablokuje wszystkie informacje, które mu powierzyłeś.
* Podczas nauki ważne jest robienie przerw!
1. **Jak czytać ze zrozumieniem**
* Tak jak puzzle! Przegląd całości !
* Po wstępnym zapoznaniu z tekstem : - **myśl, kojarz,  porządkuj materiał, dyskutuj z autorem, kontroluj tok jego rozumowania, stawiaj sobie pytania i szukaj na nie odpowiedzi**
* jeśli tekst nie jest trudny czytaj w miarę szybko, nie daj się ponieść myślom w innym kierunku
* zakreślaj najważniejsze informacje kolorowymi pisakami fluorescencyjnymi (najlepszy kolor do zapamiętywania to pomarańczowy!)
* notuj w zeszycie zależności, związki między teoriami, faktami, zasadami  (mogą to być wykresy, tabelki, rysunki, schematy, strzałki itd.)
* referuj sobie poszczególne części tekstu dzięki czemu łatwiej zrozumiesz i zapamiętasz całość
1. **Skuteczność nauki**
* nie wystarczy się uczyć jeden dzień! Aby nastąpił transfer do magazynu pamięci trwałej materiał musi być **powtórzony** i **utrwalony** !
1. **Odpowiednia pozycja ciała**
* Wystrzegaj się nauki na leżąco, bardzo łatwo zasnąć. Wybieraj pozycję pionową!
1. **Klasówka – jak skutecznie odpowiadać na pytania na czas**
* Zacznij od łatwych, krótkich pytań przez co wzroście poczucie twojej pewności i spadnie poziom stresu. Po takiej rozgrzewce można przejść do trudnych pytań.
1. **Brak koncentracji uwagi na wykładzie**
* Rób notatki! Pozwoli to utrzymać uwagę w stałej gotowości i zwiększy wydajność nauki.
1. **Pisanie wypracowania**
* rozgrzewka – ćwiczenie płynności słownej (fluencja)  polega na napisaniu jak największej liczby wyrazów zaczynających się na daną literę
* zapisuj różne myśli, hasła, fakty, idee, nazwiska, komentarze, cytaty
* zrób konspekt pracy (wstęp, wprowadzenie, teza, główne zagadnienia, zakończenie zawierające wnioski, konkretne dowody)
* oryginalność, samodzielność myślenia zawsze są dobrze widziane!
1. **Trudności z zapamiętywaniem dat, wzorów, słówek, definicji , nazwisk itd.**
* zrób małe karteczki po jednej stronie np. data a po drugiej wydarzenie – spójrz na datę i spróbuj powiedzieć jakie wtedy było wydarzenie, jeśli zapamiętałeś odłóż kartonik na bok, jeśli nie odłóż na koniec kolejki. Tak długo przekładaj kartoniki aż zapamiętasz. Wtedy, kiedy piszesz też się uczysz!
* Karteczki pogrupuj według tematów (np. inny kolor- inny temat) i wracaj do nich co jakiś czas!
1. **Nauka języków obcych**
* W dzisiejszych czasach dużą wagę przykłada się do nauki języków obcych. Nie wszyscy mają łatwość w przyswajaniu słówek w obcym języku. Kilka wskazówek może ułatwi Ci naukę obcego języka.
1. Ważne jest nastawienie! Naukę języka obcego (właściwie naukę wszystkich przedmiotów szkolnych) potraktuj jako hobby a nie przymus. Staraj się „zaprzyjaźnić” się z językiem obcym i poświęć mu przynajmniej 20 minut dziennie.
2. Ucz się w następujący sposób!

***Usłysz!***

***Zobacz!***

***Skojarz z podobnymi wyrazami, które znasz!***

***Powtórz!***

***Wyobraź je sobie!***

***Przeliteruj!***

***Napisz!***

***Zastosuj! (np. w zdaniach)***

* Należy pamiętać, aby nauczyć się czytać - trzeba czytać, aby nauczyć się rozumienia mowy- trzeba jej słuchać, aby nauczyć się pisać- trzeba pisać, aby nauczyć się mówić- trzeba ćwiczyć mówienie!
* Warto wykorzystać każdą okazję by zastosować zdobytą wiedzę w praktyce. Nie bój się pomyłek i popełniania błędów.
* **Sprawność intelektualna a odżywianie** Na sprawność intelektualną ma duży wpływ to w jaki sposób się odżywiamy. Impulsy nerwowe są przykazywane z jednego neuronu do drugiego albo hamowane i zatrzymywane. Wiadomo ,że przepływ informacji pomiędzy neuronami odbywa się efektywniej, im cenniejszego budulca dostarczamy swojemu organizmowi. Jedz ryby morskie, pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo i zboże), produkty białkowe oraz owoce i warzywa. Ogranicz produkty wysoko przetworzone, które powodują problemy z koncentracją i spowalniają proces zapamiętywania. Witaminy wspomagające pamięć i koncentrację to witamina A, witaminy z grupy B, witamina C, D oraz E warto o nie zadbać spożywając określone produkty. W trakcie nauki pij wodę mineralną, gdyż oczyszcza ona organizm z toksyn oraz odżywia komórki.
* **Rady na stres przed egzaminami** Jak wiadomo lekkie zdenerwowanie- mobilizuje. Należy się martwić w momencie kiedy stres przed egzaminem, sprawdzianem, odpowiedzią ustną paraliżuje a z głowy „uciekają” wyuczone wcześniej informacje. Zastanów się jaka jest przyczyna zdenerwowania. Jeśli jest to brak przygotowania, to obawa o wynik egzaminu sprawdzianu jest słuszna. Jeśli jesteś przygotowany- czego masz się obawiać? Staraj się myśleć głównie o tym co wiesz a nie koncentruj na tym czego nie umiesz. Najważniejsza jest wiara we własne siły, niepewność osłabia Twój układ nerwowy.

**Opracowanie:**

mgr Dorota Dawidowicz,

mgr Sylwia Krzywik

Opracowane na podstawie:

1. Jurek A. „Skoncentruj się” wyd. Harmonia,
2. Forzpańczyk A. „Koncentracja- skuteczny trening skupienia uwagi” wyd. samo sedno.