

## **PORADY DLA UCZNIÓW - JAK SKUTECZNIE SIĘ UCZYĆ?**

### **1. WŁAŚCIWIE ZORGANIZUJ SOBIE MIEJSCE DO NAUKI:**

1. niech panuje cisza i spokój
  2. miej porządek na biurku
  3. zadbaj o prawidłowe oświetlenie miejsca nauki.
2. **UCZENIE SIĘ O STAŁYCH, USTALONYCH PORACH DNIA**, kiedy nie odczuwasz zmęczenia. Umysł przyzwyczaja się wtedy do przestawiania się w tym okresie w tryb intensywnej pracy umysłowej.
3. **PLANOWANIE SWEGO TYGODNIA** – nanoś na ten plan stałe godziny nauki, planowane sprawdziany i klasówki. I REALIZUJ TEN PLAN!
4. **NIE ODKŁADAJ UCZENIA SIĘ NA OSTATNIĄ CHWILĘ** – sportowcy codziennie ćwiczą i przygotowują się do zawodów, aby dobrze na nich wypaść. Gdyby zaczęli się przygotowywać w ostatni wieczór, to dostaliby zakwasów i przemęczeni wypadliby słabo. Jeśli masz taki sposób przygotowywania się do sprawdzianów (że uczysz się w ostatniej chwili) to wiedz, że w twoim umyśle też powstaje coś w rodzaju zakwasów. A w takim stanie efekty nie będą rewelacyjne!
5. **RÓB PRZERWY PODCZAS UCZENIA SIĘ** – bo bez przerw nauka z uczenia się przeradza się w męczenie.
6. **ODRABIAJ PRACĘ DOMOWĄ TEGO SAMEGO DNIA, KTÓREGO BYŁY ZADANE** – czyniąc tak nie zdarzy ci się zapomnienie odrobienia zadania domowego.
7. **ODRABIAJ PRACĘ DOMOWĄ WE WŁAŚCIWEJ KOLEJNOŚCI** – należy zacząć odrabianie lekcji (czy też uczenie się) od najtrudniejszego przedmiotu, gdyż na początku czasu uczenia się twój umysł jest najbardziej wypoczęty i masz najlepszą koncentrację uwagi. Na koniec zostawiaj odrabianie mniej skomplikowanych prac domowych. Poradzenie sobie z nimi nawet przy twoim zmęczeniu przyjdzie ci łatwo.
8. **PRZEPLATAJ PRZEDMIOTY PODOBNE DO SIEBIE** – właściwą kolejnością uczenia się jest kolejność: przedmiot humanistyczny – przedmiot ścisły - przedmiot humanistyczny – przedmiot ścisły; czyli np.: język polski – przyroda – historia – matematyka, itd.
9. **GDY MASZ PROBLEM Z ODRÓBIENIEM PRACY DOMOWEJ – SZUKAJ POMOCY JEŚLI TEGO NIE UCZYNISZ, TWOJE ZALEGŁOŚCI BĘDĄ SIĘ POGŁĘBIAĆ!** Tą pomoc możesz uzyskać od kogoś z rodziny (rodzice, rodzeństwo), od kolegów, od nauczyciela przedmiotu – gdy poprosisz go o ponowne wytłumaczenie tego czego nie rozumiesz.
10. **UWAŻAJ NA LEKCJACH TAK, ABY W ICH TRAKCIE NAUCZYĆ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ!** – im więcej wyniesiesz wiedzy z lekcji, tym mniej czasu poświęcisz na naukę w domu.
11. **TRAKTUJ WSZELKIE SPRAWDZIANY NIE JAKO ZŁO KONIECZNE, ALE JAKO ŚRODEK MOTYWACYJNY I MOŻLIWOŚĆ UDOWODNIENIA SOBIE I INNYM, ŻE UMIESZ I POTAFISZ.**

**POWODZENIA!!!**