

Jak skutecznie się uczyć?



Styl uczenia się to sposób, w jaki najlepiej zapamiętujemy nowe informacje, czy uczymy się nowych umiejętności.

W zależności od preferencji poszczególnych zmysłów, możemy wyróżnić cztery grupy:

WZROKOWCY

SŁUCHOWCY

KINESTETYCY

CZUCIOWCY



Ucz się z pasją,
radością, dobrym
nastrojem.

Nie denerwuj się
bez potrzeby.



JAK SIĘ UCZYĆ?

Zacznij od rozgrzewki :
najłatwiejsze – trudniejsze ...

Wyznacz sobie
codzienną
dawkę nauki.

Pierwsza przerwa
po dłuższym czasie
pracy, a kolejne już
częściej ...

Nie wmawiaj sobie,
że nie nauczysz się.

GDZIE SIĘ UCZYĆ?

Wiadomości
odtwarza się
najlepiej **w tym
samym otoczeniu,**
gdzie się uczyliśmy.

W kąciku nauki warto
mieć **porządek** i tylko
niezbędne rzeczy:, np.:
przybory, książkę,
słownik.

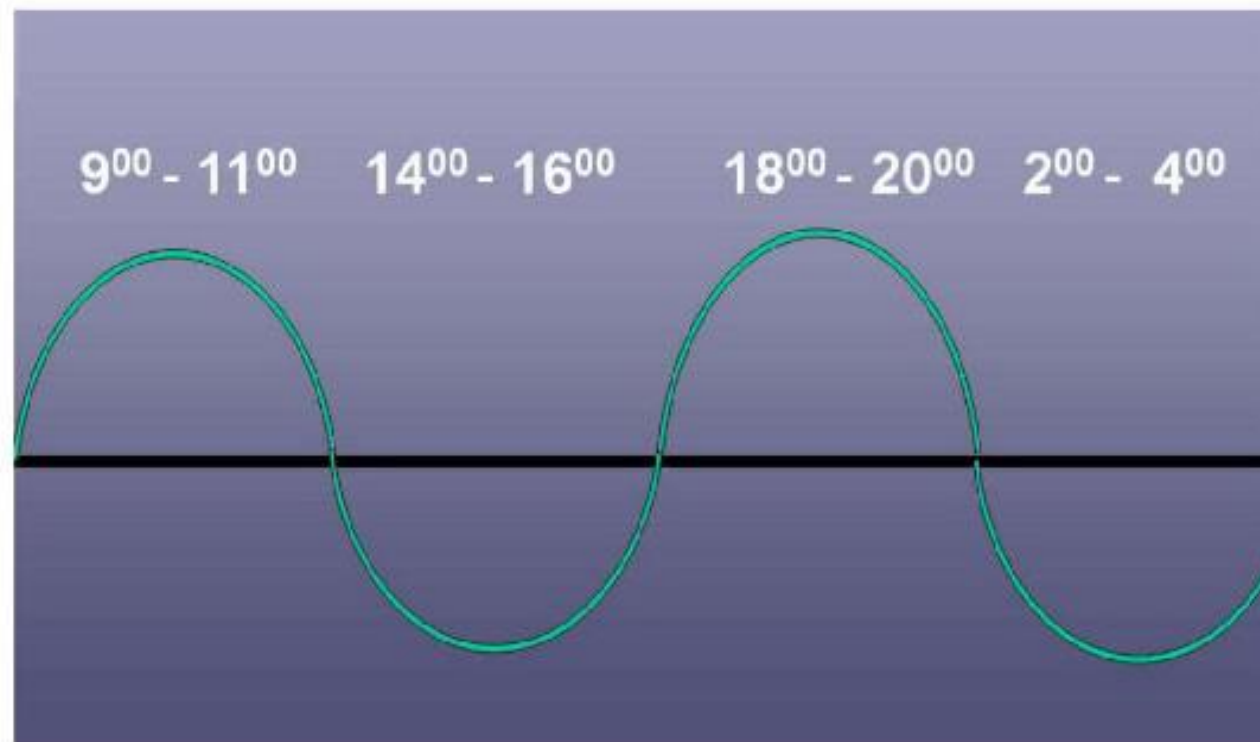




Światło – najlepiej
dienne z lewej
strony (lub z prawej
strony jeśli jesteś
leworęczny). Gęste
firanki i duże kwiaty
doniczkowe –
kradną nam je.

Ważne jest **wietrzenie**
pokoju. Mózg pochłania
20% tlenu zużywanego
przez organizm.

Kiedy się uczyć?



Najważniejsze to **planować** ...



Zaplanuj czas, w którym każdego dnia będziesz się uczyć.

Pamiętaj!

Niewiele się nauczysz, gdy jesteś:

- zmęczony,
- głodny,
- niewyspany,
- w hałasie.



Pamiętaj!

- Nie ma lepszych lub gorszych stylów uczenia się.
 - Rzadko występuje „czysty” styl uczenia się.
- *Znając własny styl uczenia się możemy sprawić, że nauka będzie bardziej efektywna oraz nie będzie nudna i trudna.*
- Niezbędnym warunkiem uczenia się jest **motywacja**.

Podsumowując

- **Rób powtórki!**
- **Pamiętaj o zasadach powtórek**
- **Ucz się ze zrozumieniem**
- **Rób przerwy**
- **Dziel naukę na części**
- **Myśl pozytywnie!**

Dziękujemy za uwagę

