



**JAK EFEKTYWNIENIE SIĘ UCZYĆ? –
PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA
UCZNIÓW**

- Rób przerwy w uczeniu się 5 – 10 min.
- Do nauki potrzebny jest spokój, ale nie musi to być absolutna cisza. Czasami spokojna muzyka ułatwia uczenie się
- Stosuj aktywne metody uczenia się. Najpierw szybki przegląd materiału, przejrzanie tekstu, później ułożenie pytań do tekstu i próba odpowiedzi na nie, a na końcu ponowne przejrzanie materiału
- Aby nauczyć się czegoś trwale, należy kilkakrotnie powtórzyć materiał. Powtórzenie należy rozłożyć w czasie. Można też materiał powtarzać na głos
- W czasie nauki ważna jest koncentracja, zorganizuj sobie pracę tak, aby w tym czasie nic Cię nie rozpraszało
- Ustal sobie kolejność uczenia się poszczególnych przedmiotów – zacznij od najtrudniejszych, ale przeplataj je łatwiejszymi
- Ucz się systematycznie, a nie tuż przed sprawdzianem
- Powtarzaj często materiał

