



JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ!

1

WYZNACZ SOBIE CEL! ZMOTYWUJ SIĘ :)

Jeśli będziesz widział korzyści płynące z nauki (dobre oceny, satysfakcja, dobra przyszłość) chętniej i szybciej opanujesz materiał.

2

STWÓRZ SOBIE PLAN - WYZNACZAJ ZADANIA

Przejrzyj materiały i podziel je na mniejsze części, wyznacz sobie zadania do wykonania w danym tygodniu i dniu. Zaczynaj od najtrudniejszych zagadnień.

3

NIE ROZPRASZAJ SIĘ, NIE ODKŁADAJ NA PÓŹNIEJ

Postaraj się zabrać do nauki od rana, zaraz po śniadaniu. Nie pozwól, aby gry i seriale rozproszyły Twoją uwagę. Wyznacz czas na naukę i się jej poświęć.

4

RÓB SOBIE PRZERWY

Mózg nie jest w stanie pracować nieustannie, dlatego rób sobie zaplanowane przerwy np. 10 min co 45 minut intensywnej nauki. W czasie przerwy staraj się poruszać, pospacerować. Nie siedź przy biurku, nie oglądaj seriali w tym czasie.

5

NIE WYKUWAJ NA PAMIĘĆ - ZROZUM

Postaraj się zrozumieć to czego się uczyć, skojarzyć z informacjami które już posiadasz. Tylko w ten sposób jesteś w stanie efektywnie się uczyć. Jeśli wykuwasz na pamięć, najpewniej po tygodniu wszystko zapomnisz.

6

POZOSTAŃ AKTYWNY PODCZAS NAUKI

Mózg lepiej zapamiętuje jeśli jest zaangażowany. Nie poprzestawaj tylko na czytaniu - podkreślaj, rób rysunki, mapy myśli, żarty, ruszaj się. I powtarzaj, powtarzaj, powtarzaj.

SYSTEMATYCZNA PRACA DROGĄ DO SUKCESU!

YOU CAN DO IT!

DZIEŃ TYGODNIA:

LISTA ZADAŃ

CO MAM DO ZROBIENIA DZIŚ?

Rano

Południe

Wieczór



Tablica osiągnięć

MÓJ PLAN TYGODNIOWY

	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.
MATEMATYKA					
JĘZYK POLSKI					
JĘZYK ANGIELSKI					
PRZEDMIOTY PRZYRODNIC ZE					
HISTORIA I INNE PRZEDMIO TY					
MOJE PUNKTY: ____					