

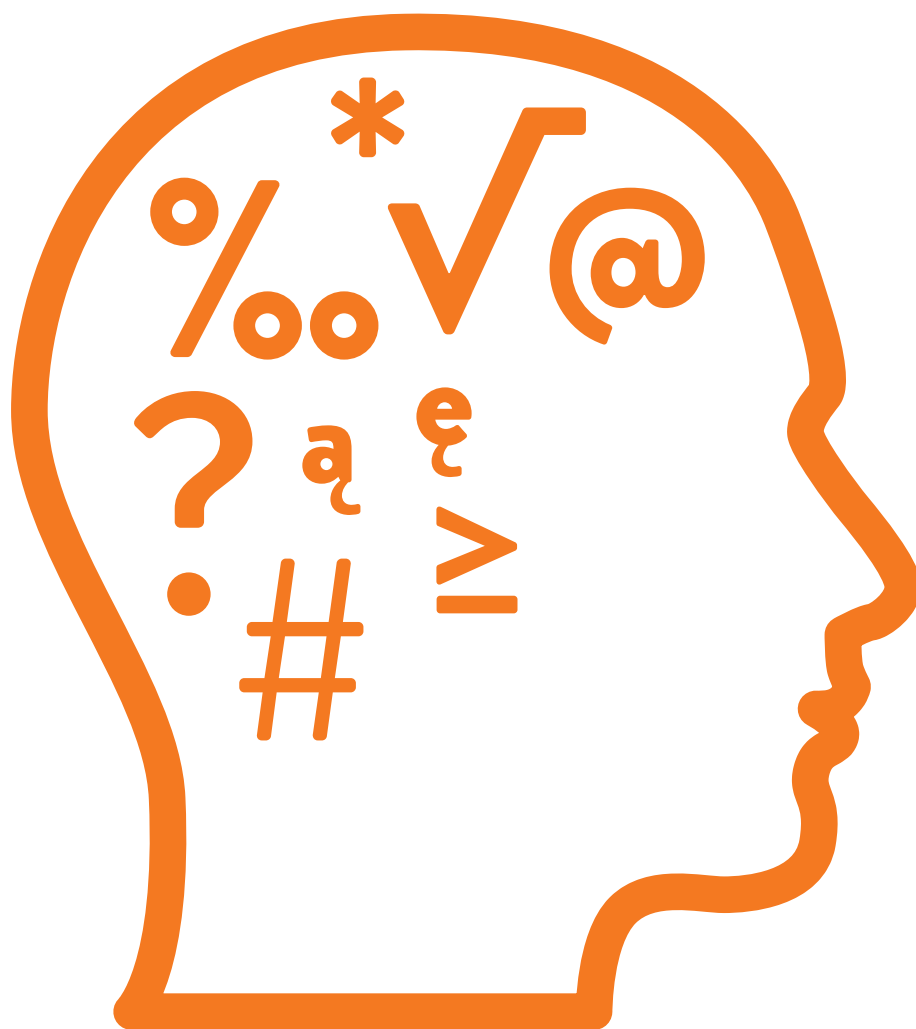
PORADNIK JAK SIĘ UCZYĆ?

PRZED EGZAMINEM

CZĘŚĆ 1

W poradniku:

- **przeczytasz** o różnych stylach uczenia się,
- **znajdziesz** rady psychologów,
- **dowiesz się**, jakie metody uczenia się będą najskuteczniejsze dla Ciebie.



ZDASZ.TO

Ucz się po swojemu!

BEATA DORCZAK

Na pewno zauważyłeś, że w niektórych sytuacjach uczysz się lepiej, a w innych gorzej.

Jedni wolą siadać do książek rano, a drudzy wieczorem. Niektórzy potrzebują ciszy, innym pomaga muzyka.

A Ty – jak wolisz się uczyć?



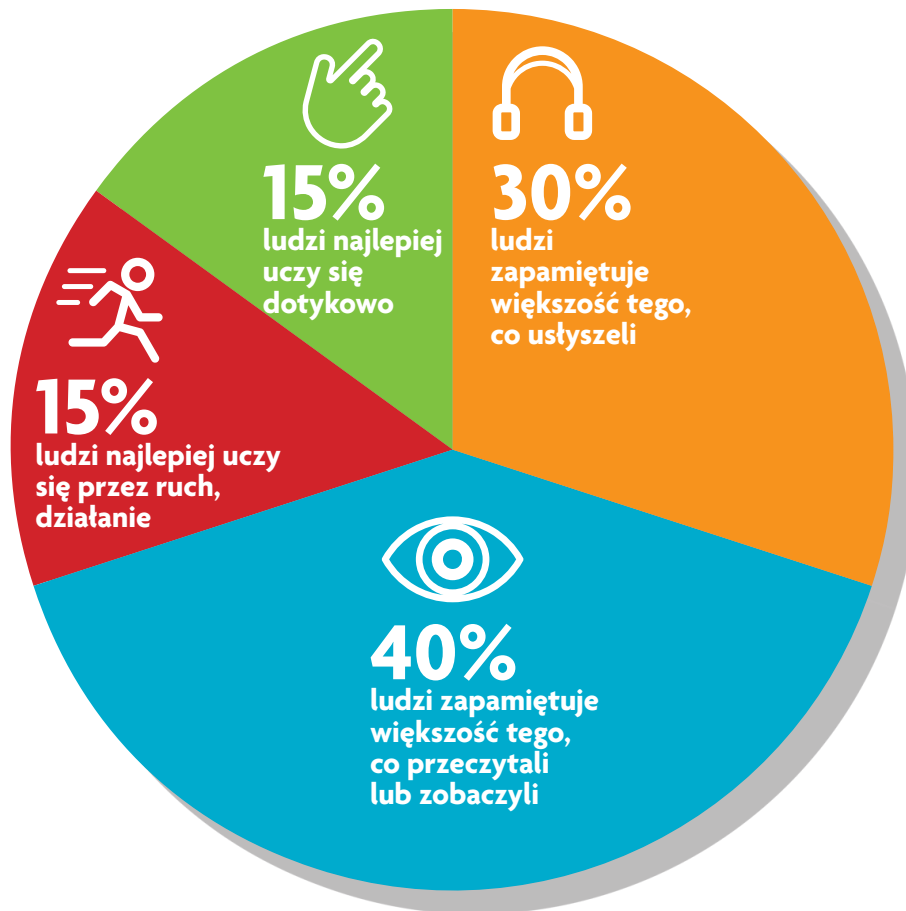
Każdy z nas ma swój **indywidualny styl uczenia się**, swoje nawyki i skłonności. Dlatego zanim zabierzesz się do nauki, zadбай o stworzenie warunków, które będą najlepsze dla Ciebie. **W tym artykule dowiesz się, jak to zrobić.**

Warto wsłuchać się w siebie – bo sam najlepiej wiesz, jak wolisz się uczyć. Warto także dowiedzieć się, **co mówią na ten temat psychologowie.**



Znajdź własny styl

Ludzi można podzielić na kilka grup w zależności od tego, w jaki sposób najłatwiej przyswajają informacje. Badania wykazały, że:



To tak zwane **preferencje sensoryczne** – element naszej sieci neurologicznej. Od nich zależy strategia uczenia się i indywidualny styl komunikowania.

Można wyróżnić **4 główne style uczenia się: wzrokowy, słuchowy, dotykowy i kinestetyczny**. To, który jest Ci najbliższy, możesz poznać nie tylko po sposobie, w jaki zapamiętujesz informacje, lecz także po tym, jak opisujesz rzeczywistość.

ZDASZ.TO Wszystko do egzaminu

Teoria, zadania z odpowiedziami, arkusze. W każdym repetytorium **ponad 1000 zadań!**



Poznaj swoje preferencje!

PSYCHOTEST

Do każdego punktu dobierz jedną odpowiedź, która najlepiej do Ciebie pasuje.

1. Gdy poznajesz nową osobę

- A. zapamiętujesz jej twarz, ale często zapominasz, jak się nazywa.
- B. zwykle zapamiętujesz imię, ale zdarza się, że nie rozpoznasz tej osoby na ulicy.
- C. zazwyczaj nie pamiętasz osób, z którymi krótko rozmawiałeś. Pamiętasz natomiast, co robili.
- D. zapamiętujesz treść rozmowy, szczególnie gdy dotyczyła doświadczeń rozmówcy.

2. Zeszyt do języka polskiego prowadzisz

- A. starannie – podkreślasz tematy itd.
- B. regularnie, ale mało estetycznie – nie to jest dla Ciebie ważne.
- C. niedbale – i tak nie uczysz się z zeszytu.
- D. niechętnie – notujesz tylko dlatego, że wymaga tego nauczyciel.

3. Największe trudności sprawia Ci

- A. zapamiętanie dat i nazwisk.
- B. odczytywanie map, ortografia, geometria.
- C. utrzymanie koncentracji na nauce przez dłuższy czas, siedzenie na lekcji.
- D. zrozumienie regułek i wzorów.

4. Przypomnij sobie rozmowę ze znajomym.

- A. W myślach widzisz twarz i pamiętasz lub potrafisz wyobrazić sobie, jak był ubrany.
- B. Słyszysz w myślach jego głos i wiesz, o czym mówił.
- C. Widzisz zamazane obrazy, ale pamiętasz, co robiłeś podczas rozmowy lub co robił znajomy.
- D. Pamiętasz, co czułeś podczas rozmowy – jakie emocje w Tobie wywołała.

5. Gdy się uczysz

- A. Twój pokój jest posprzątany, bo nie lubisz bałaganu wokół siebie.
- B. nie zwracasz uwagi na porządek. Ważniejsze jest, by uczyć się w ciszy lub przy muzyce.
- C. nie zwracasz uwagi na porządek, ale potrzebujesz dużo miejsca wokół siebie – najważniejsza jest wygodna pozycja.
- D. wybierasz miejsce, w którym czujesz się swobodnie i nikt Ci nie będzie przeszkadzał.



Ucz się tak, jak lubisz

Z książką w ręku, laptopem lub smartfonem.

Repetytoria ZDASZ.TO – książka i interaktywny kurs online w jednej cenie!



6. Nie sprawia Ci większych trudności

- A. ortografia; przypomnienie sobie okładek książek, z których się uczysz.
- B. wypowiedzianie się – często zgłaszasz się na lekcji.
- C. odgrywanie scenek – bierzesz udział w przedstawieniach szkolnych.
- D. samodzielna praca – wolisz uczyć się w pojedynkę.

7. Podczas lekcji

- A. obserwujesz nauczyciela; notujesz i skupiasz się na tym, co pojawia się na tablicy.
- B. słuchasz wykładu i robisz notatki.
- C. trudno Ci dłużej utrzymać uwagę; rozglądasz się, bawisz się długopisem.
- D. często wyłączasz się, rozmyślając o tematach niezwiązanych z lekcją.

8. Jakie jest Twoje pismo?

- A. Ładne i wyraźne.
- B. Niezbyt staranne, ale nauczyciele je odczytują.
- C. Niewyraźne – nauczyciele mają problem z odczytaniem Twojego pisma.
- D. Niewyraźne, ale starasz się pisać czytelnie.

9. Podczas nudnej lekcji

- A. rysujesz obrazki, piszesz liściki lub esemesy do kolegów.
- B. zagadujesz kolegów i komentujesz to, co słyszysz.
- C. trudno Ci usiedzieć w miejscu; rozglądasz się po klasie, przeciągasz się, machasz nogą.
- D. często zamyślasz się lub wyłączasz tak, że nie pamiętasz, co było na lekcji.

10. Wybierz opis najlepiej pasujący do Ciebie.

- A. Łatwo przywołuję w pamięci zapamiętane lub wymyślone obrazy; dobrze radzę sobie w szkole.
- B. Lubię uczyć się, słuchając wykładów; jestem chwalony za bogate słownictwo.
- C. Lubię ruch; często denerwuję się lub zmienia mi się nastrój, widać po mnie emocje.
- D. Zawsze wiem, co czują inni, potrafię wczuć się w sytuację innych ludzi.

11. Gdy uczysz się z książki

- A. zaznaczasz na kolorowo ważne fragmenty, używasz zakreślaczy lub karteczek.
- B. czytasz na głos ważne fragmenty i powtarzasz je kilka razy, aby zapamiętać.
- C. trudno Ci skupić uwagę na książce – wolisz oglądać filmy, np. z doświadczeniami.
- D. kartkujesz książkę w poszukiwaniu obrazków; najbardziej lubisz opisy akcji.

Numer pytania	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Odpowiedź											

Którą odpowiedź wybierasz najczęściej? W zależności od tego jesteś:

A. wzrokowcem

B. słuchowcem

C. kinestetykiem

**D. dotykowcem
(czuciowcem)**

Autorką psychotestu jest ALEKSANDRA TABOR-BACA.



WZROKOWCY

Najlepiej zapamiętują to, co zobaczą, czyli np. położenie przedmiotów, kolory, rysunki, mapy i wykresy. **Uczą się, gdy czytają, a także robią notatki i zapisują własne myśli.** Lubią prezentacje, pokazy wykorzystujące wykresy i tabele, plastyczne opisy. Łatwo zapamiętują twarze i mają potrzebę kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Z trudem przychodzi im zapamiętanie nazwisk, dat lub tytułów, a także wszystkiego, co jedynie usłyszą. **W nauce pomagają im panujący wokół ład, a chaos utrudnia koncentrację.** Zwracają uwagę na kolor, kształt, ładny wygląd stroju, wnętrza i książek.



SŁUCHOWCY

Dobrze zapamiętują własne słowa i wszystko to, co usłyszą: dialogi, dźwięki i muzykę. **Uczą się podczas rozmów i interakcji z innymi – gdy słuchają wykładów, dyskutują, tłumaczą różne zagadnienia.** Lubią czytać na głos lub półgłosem. Dobrze pamiętają imiona i nazwy, gorzej z twarzami. Nie zwracają uwagi na szczegóły w obrazie. Łatwo uczą się wierszy, mogą mieć natomiast problemy z geometrią lub odczytywaniem map i wykresów. Wolą, gdy ktoś je omówi. **W nauce pomagają im cisza – dźwięki rozpraszają ich uwagę.** Niektórzy dobrze koncentrują się jednak **przy ulubionej muzyce.**



KINESTETYCY

Uczą się najchętniej **w ruchu, podczas odgrywania ról, wykonywania eksperymentów** i w codziennych sytuacjach. Męczą ich natomiast długie lekcje i wykłady. Tolerują wokół siebie nieporządek, często poruszają nogami lub kołyszają się, siedząc przy biurku. **Potrzebują dużo przestrzeni.** Uczą się raczej krótkimi etapami, ponieważ trudno im skupić uwagę przez dłuższy czas. **W nauce mogą im pomóc krótkie przerwy na ćwiczenia fizyczne lub zmiany pozycji,** jednak ruch innych osób wokół może ich dekoncentrować.



DOTYKOWCY

Zwani też czuciowcami – są najczęściej wrażliwi, skupieni i refleksyjni. **Najlepiej uczą się przez działanie, np. gdy rysują lub coś pokazują.** Często zachowują się ekspresyjnie, gestykują. Lubią zapachy, smaki, ruch. Zwracają większą uwagę na komunikację niewerbalną niż na wypowiedziane słowa. **Niełatwo im odciąć się od emocji swoich i innych, które mogą ich dekoncentrować.** Mają dobrą pamięć do wydarzeń związanych z doznaniem fizycznymi, zatem **najlepiej pamiętają to, co sami zrobili.** Lubią prace wymagające bezpośredniego zaangażowania.

**Spróbuj zastanowić się, który styl uczenia się jest Ci najbliższy.
Kiedy to odkryjesz, będziesz mógł wybrać metody nauki
najskuteczniejsze i najlepsze właśnie dla Ciebie.**

PONIŻEJ ZNAJDZIESZ KILKA PORAD DOBRANYCH DO KAŻDEGO ZE STYLÓW.



WZROKOWCY

Najlepiej zapamiętują to, co zobaczą. Jeżeli jesteś wzrokowcem, zadбай o przyswajanie informacji w uporządkowanej i przejrzystej formie graficznej.

- **Stwórz graficzną wersję tego, czego się uczysz, np. rysunki, wykresy, tabele, mapy myśli.**
- **Przedstaw materiał w sposób jasny i uporządkowany, w postaci diagramów, schematów, list czy plakatów.**
- **Rób notatki i wyróżniaj kolorowymi zakreślaczami to, co najważniejsze – powtarzając materiał, możesz spróbować odtworzyć notatkę z pamięci, żeby sprawdzić, ile udało Ci się nauczyć.**
- **Spróbuj wyobrazić sobie dane zagadnienie lub problem i sposób jego rozwiązania. Zwizualizuj je sobie.**
- **Wykorzystaj samoprzylepne karteczki – umieść na nich informacje do zapamiętania (daty, słówka, wzory) i przyklej je w miejscach, na które często patrzysz, np. nad biurkiem albo przy łóżku.**
- **Podczas nauki języka obcego staraj się dużo czytać i pisać w tym języku.**
- **Jeśli słuchasz wykładu, zadбай o utrzymanie kontaktu wzrokowego z wykładawcą. Rób notatki, streszczenia książek.**



SŁUCHOWCY

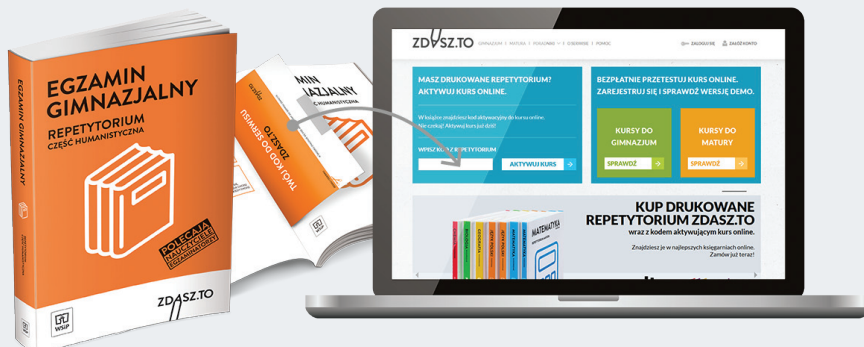
Najlepiej zapamiętują to, co powiedzą lub usłyszą.

Wolą muzykę niż sztuki wizualne.

- *Gdy uczysz się z notatek i książek, powtarzaj na głos to, co przeczytałeś. Możesz omówić zagadnienia tak, jakbyś tłumaczył je koledze, albo wyobrazić sobie, że odpowiadasz przed egzaminatorem.*
- *Głośno czytaj teksty, zwłaszcza gdy uczysz się języków obcych.*
- *Ucz się z kolegą lub w grupie – każdy może opracować jeden temat, a następnie zreferować go innym. Możecie się nawzajem odpytywać i dyskutować o danym problemie.*
- *Zadbaj o ciszę, bo muzyka i inne dźwięki mogą Cię rozpraszać. Chyba że uczysz się z nagrań – to dobry pomysł na urozmaicenie nauki.*
- *Bierz udział w dyskusjach, debatach, wykładach – dzięki nim więcej zapamiętasz.*
- *Podczas nauki języka staraj się dużo mówić i rozmawiać z obcokrajowcami lub nauczycielem. Słuchaj zagranicznych piosenek, internetowych stacji radiowych i podcastów, oglądaj obcojęzyczne filmy. Śpiewaj piosenki, powtarzaj ulubione kwestie z filmów i seriali.*

Lubisz uczyć się przy komputerze?

W papierowym repetytorium ZDASZ.TO znajdziesz kod, który daje dostęp do kursu online na www.zdasz.to.





DOTYKOWCY I KINESTETYCY

Często łączy się ich w jedną grupę. **Najlepiej uczą się w ruchu, angażując się w różne czynności i zadania.** Jeśli to właśnie Twój styl uczenia się, potrzebujesz wokół siebie dużo przestrzeni. Zadbaj także o urozmaicony plan nauki.

- *Sporządź plan pracy – uwzględnij w nim przerwy na aktywność fizyczną i zadania wymagające ruchu.*
- *W trakcie nauki możesz chodzić po pokoju i gestykulować, tak jakbyś komuś tłumaczył zagadnienia.*
- *Odgrywaj scenki w pojedynkę albo w grupie.*
- *Gdy to możliwe, konstruuaj przestrzenne modele. Ucz się w terenie, podczas wycieczek. Przejdź się na spacer.*
- *Zadbaj o spokój, bo emocje mogą utrudnić Ci koncentrację. Jeśli jesteś zdenerwowany, odłóż naukę na później – spróbuj najpierw się uspokoić.*
- *Podczas nauki języka obcego odgrywaj scenki z życia codziennego. Bierz do ręki przedmioty, aby skojarzyć je z ich nazwami w danym języku, gestykuluj podczas mówienia. Zapisz się do szkolnej grupy teatralnej, która wystawia przedstawienia w języku obcym.*
- *Kinestetycy wolą się uczyć krótkimi etapami, więc podczas nauki zaplanuj częste przerwy na herbatę czy spacer z psem.*

Pamiętaj, że Twój indywidualny styl nauki może mieć **cechy pasujące do więcej niż jednego z głównych stylów**, dlatego najkorzystniejsze jest łączenie różnych technik. Wypróbuj zaproponowane rozwiązania i stosuj te, które okażą się najlepsze. **Powodzenia!**

To, czego potrzebujesz, aby sprawdzić się przed **EGZAMINEM GIMNAZJALNYM**:

REPETYTORIA ZDASZ.TO



WIEDZA, TESTY, ODPOWIEDZI

Repetytoria ZDASZ.TO – w sam raz tyle, ile potrzebujesz, aby skutecznie przygotować się do egzaminu: książki pełne wiedzy, testy sprawdzające oraz ponad 1000 zadań i arkusze z odpowiedziami.



ZGODNOŚĆ Z WYMAGANIAMI

Repetytoria ZDASZ.TO opracowali doświadczeni eksperci WSiP, dlatego możesz mieć pewność, że znajdziesz w nich arkusze i takie rodzaje zadań jak na prawdziwym egzaminie gimnazjalnym.



KURS ONLINE GRATIS!

Repetytoria ZDASZ.TO – komplet informacji wymaganych w części humanistycznej i matematyczno-przyrodniczej egzaminu gimnazjalnego. Razem z książkami otrzymujesz bezpłatny dostęp do pełnego kursu online na www.zdasz.to.

ARKUSZE ZDASZ.TO



PRZYDATNE WSKAZÓWKI

W książkach znajdziesz **praktyczne informacje** i **wskazówki** doświadczonych egzaminatorów, którzy doskonale wiedzą, jak możesz zagwarantować sobie sukces na egzaminie.



PRÓBNE ARKUSZE

Po **10 przykładowych arkuszy egzaminacyjnych** w każdej książce zapewni Ci sprawdzenie wymaganych umiejętności. Zadania są zgodne z wytycznymi CKE – takie jak na prawdziwym egzaminie.



ROZWIĄZANIA I ODPOWIEDZI

Odpowiedzi do każdego arkusza pozwolą Ci szybko zorientować się, czego jeszcze nie umiesz. Dzięki temu w porę nadrobisz zaległości i uzyskasz bardzo dobry wynik!

Wszystkie publikacje z serii **ZDASZ.TO** kupisz na sklep.wsip.pl.



WYDAWNICTWA
SZKOLNE
i PEDAGOGICZNE

sklep.wsip.pl | infolinia: 801 220 555