**MOŻNA UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIEJ –**

 **mini poradnik.**

* Przede wszystkim musisz być pewnym, że wszystko rozumiesz! Czytaj dokładnie POLECENIA. Stosuj się do nich!

**Co to znaczy zrozumieć materiał?**

* + **Potrafisz uchwycić znaczenie wszystkich faktów i terminów, potrafisz je wyjaśnić.**
	+ **Potrafisz dostrzec związki i stosunki między nimi, a także pomiędzy większymi elementami przyswajanej wiedzy. Rozumiesz, co z czego wynika, jak się ze sobą łączy, jak od siebie zależy.**
	+ **Potrafisz samodzielnie i aktywnie operować nowym materiałem - używać go w praktyce.**
* Zapomnij o mechanicznym, biernym, nudnym, i nie dającym żadnych gwarancji „kuciu”!
* Stosuj metodę „lotu ptaka”- od ogółu do szczegółu - wydobądź esencję zagadnienia!
* Dziel materiał na małe części – „zjadaj słonia po kawałku!”
* Stosuj „płodozmian” przedmiotów i zagadnień (przeplataj przedmioty humanistyczne ścisłymi).
* Włączaj do nauki wszystkie zmysły!
* Ucz się w stałych miejscach i porach, jeśli to możliwe.
* Rób aktywne notatki, jeśli książka jest Twoja, stosuj przemyślane, stałe i kolorowe podkreślenia, notuj kluczowe słowa na marginesach.
* Sporządzaj mapy myśli (link poniżej nauczy Cię, ja je sporządzać, jeśli tego nie umiesz).
* Pamiętaj o „ekranie umysłu”- to, co na nim wyświetlisz i obejrzysz, na pewno lepiej zapamiętasz.

 **PRACA DOMOWA TO EFEKT KOŃCOWY TWOJEJ PRACY!**

1. Wycisz się przez ok. 5-10 min.
2. Ustal, co masz zadane. Zapoznaj się najpierw z materiałem, który Ci zaproponowano.
3. Rozpisz na kartce harmonogram zadań, od najważniejszych do mniej ważnych.
4. Ucz się intensywnie przez 30-45 min., najlepiej chodząc, gestykulując, mówiąc na głos.
5. Sporządzaj kreatywne notatki - mapy myśli.
6. Po 30-45 min. nauki zrób 2-3 minutową przerwę, podczas której powinieneś być w ruchu. Przewietrz pokój!
* Odwołuj się do wiedzy na temat technik uczenia się i zapamiętywania w Internecie. **https://www.youtube.com/watch?v=tTyKA-dUha0**

 Maria Zaremba – pedagog.