

Jak się uczyć?

Zasady skutecznej nauki
na czas izolacji (i nie tylko)



Opracowanie:
Agnieszka Salwa



Wstawaj o stałej porze

Najlepiej wstawać o tej samej godzinie. Jeśli jesteś „sową” możesz teraz przesunąć godziny nauki na później



Ubierz się jakbyś miał gdzieś wyjść

W wygodnym ubraniu poczujesz się
komfortowo, również podczas lekcji
video



Uporządkuj swoje miejsce pracy

*Przygotuj potrzebne zeszyty, książki
i przybory, pamiętaj o świeżym
powietrzu – wywietrz pokój*



Ustal sobie godziny nauki

Wyznacz czas na naukę, ale rób sobie także przerwy. Włączaj się też w obowiązki domowe



Wyłącz multimedia

Odetnij się od rozpraszaczy
i pochłaniaczy czasu

- zadania z matematyki,
- plakat na angielski,
- kartkówka z biologii...



Czasem musisz zmusić się do nauki

Zamiast rozmyślać o tym ile masz
jeszcze do zrobienia – działaj!



Postaw na biurku wodę i przekąskę

*Nie będziesz musiał za często
odrywać się od pracy*



Najpierw „zjedz żabę”

Zacznij od najtrudniejszych zadań, potem zrób łatwiejsze



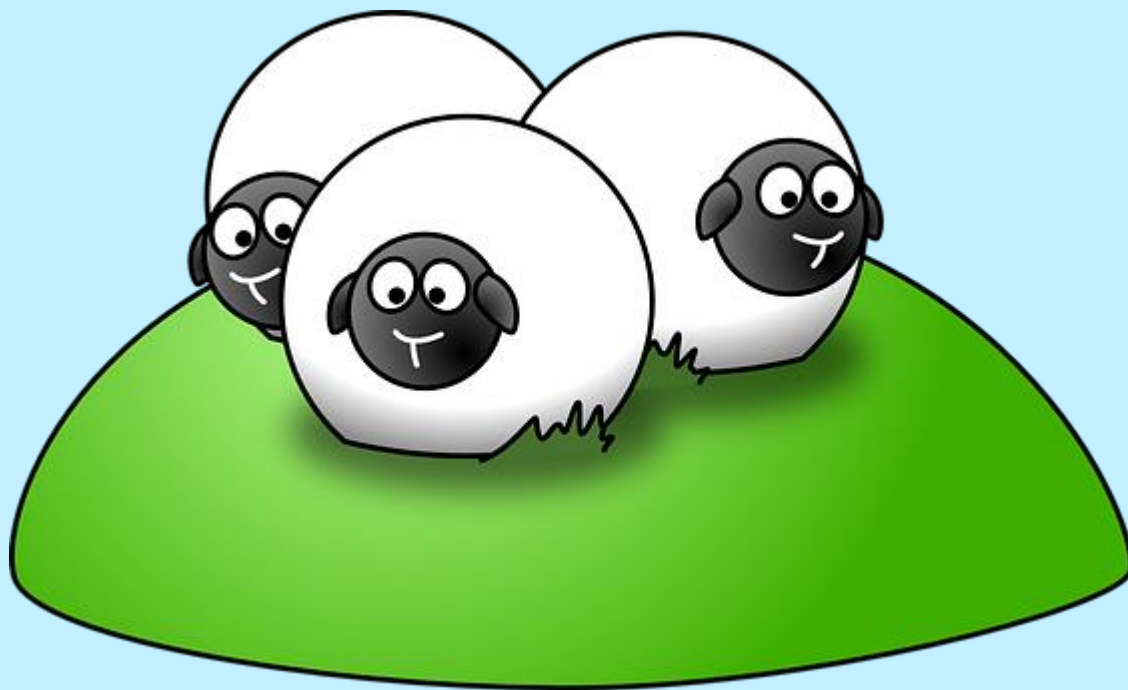
Rozłóż duży problem na małe

*Podziel duży materiał na
mniejsze części będziesz miał
poczucie, że już się czegoś
nauczyłeś*



Rób przerwy w nauce

Odpocznij – to ważne: napij się wody, przekąś coś, rozciągnij się



Zaplanuj powtórki

*3 wieczory nauki pod rząd daje
najlepsze efekty*



Dowiedz się jak skutecznie robić notatki

Stosuj skróty, dodaj kolor



Śledź informacje 2 razy w ciągu dnia

Wyznacz sobie momenty na
sprawdzanie serwisów
informacyjnych



**Znajdź film lub wykład na temat,
którym się zajmujesz**

*YouTube, TEDEd, Akademia
Khana*



Nie zapomnij o RELACJACH

Zachowaj równowagę między
nauką, a życiem towarzyskim

Wykorzystano ilustracje
z

<https://pixabay.com/pl/>