***Opracowała: mgr Beata Szkutnik***

**KRÓTKI PORADNIK JAK UCZYĆ SIĘ EFEKTYWNIE**

1. **Postaraj się być pozytywnie nastawionym do nauki ( przed nauką unikaj silnych negatywnych emocji, najedz się i wypocznij).**
2. **Usiądź wygodnie przy biurku lub stole w wywietrzonym pomieszczeniu mając po lewej stronie źródło światła.**
3. **Postaraj się zainteresować tym czego się uczysz, lub znajdź praktyczny cel dla którego osiągnięcia warto się uczyć.**
4. **Skup uwagę na tym co czytasz.**
5. **Ucz się efektywnie zgodnie z własnym rytmem psycho-fizycznym, pamiętaj o odpoczynku.**

**Kilka wskazówek dla tych, którzy nie mają wypracowanych skutecznych sposobów uczenia się:**

1. **Zaobserwuj jak najlepiej się uczysz- czytając po cichu, czy wtedy gdy czytasz i powtarzasz na głos?**
2. **Niektórzy uczą się skutecznie przez skojarzenia lub mówiąc na głos i gestykulując przy tym.**
3. **Przeczytaj cały temat, następnie czytaj i powtarzaj poszczególne jego fragmenty, na koniec przeczytaj całość jeszcze raz.**
4. **Najlepiej powtórzyć przerabiany materiał w ciągu dwóch dni, po nich następuje proces zapominania.**
5. **Najszybciej większość osób uczy się rano lub między godzinami 16 a 19.**
6. **Języki obce i inny materiał pamięciowy są dobrze przyswajane późnym wieczorem.**

***Życzę wszystkim uczniom dużo zdrowia i zachęcam do nadrabiania zaległości w nauce.***