**Metody skutecznego uczenia- dobre rady**

* Planuj swoją naukę (czego, kiedy się uczę)
* Staraj się być systematyczny
* Uważaj na lekcji – spisuj wszystko z tablicy, notuj!
* Daj sobie odpocząć po szkole (bez telewizora, bez komputera)
* Nie ucz się zaraz po jedzeniu
* Przed nauką przygotuj wszystko czego potrzebujesz: kartki, materiały   
  do nauki wg planu, długopisy, napój
* Załatw potrzeby fizjologiczne
* Postaraj się, by nikt Ci nie przeszkadzał (wyjdź wcześniej z psem, wypełnij domowe obowiązki)
* Ucz się w ciszy, bez dystraktorów, w miejscu bez pokus (bez komputera, telefonu)
* Ucz się na siedząco lub na stojąco, możesz nawet chodzić! Pozycja leżąca bądź półleżąca nie jest wskazana - daje sygnał do mózgu – „Chcę spać”!
* Zacznij od prac pisemnych, później przejdź do uczenia się
* Zdecyduj, czy chcesz zacząć od tego czego uczysz się najtrudniej, czy   
  od rzeczy najłatwiejszych
* Staraj się przeplatać przedmiot typowo humanistyczny z przedmiotem ścisłym
* Rób sobie przerwy pomiędzy pracami pisemnymi, a uczeniem się pamięciowym. Wykorzystaj ten czas na dotlenienie się (nie oglądaj, nie korzystaj z komputera: posłuchaj muzyki, wykonaj kilka ćwiczeń fizycznych – zażyj ruchu, porozmawiaj   
  z kimś)
* Nie ucz się na pamięć (za wyjątkiem koniecznych rzeczy, np. wierszy)

**Ucz się aktywnie**

* Zapoznaj się z celem, czego masz się nauczyć (zajrzyj do pytań końcowych podsumowujących temat)
* Przeczytaj szybko tekst, zaznacz najważniejsze rzeczy. Zastanów się, o co nauczyciel może Cię zapytać w teście, na kartkówce.
* Wypisz najważniejsze informacje, (tabele, grafy, mapy myśli)
* Sprawdzaj swoją wiedzę, sam rób sobie kartkówki, zadawaj pytania, próbuj odpowiedzieć głośno, bądź na kartce
* Sprawdzaj rzeczy jakich nie rozumiesz (np. w Internecie)
* Staraj się kojarzyć rzeczy nowo poznane z już nauczonymi
* Oglądaj obrazki, czytaj co jest pod nimi. (działają jak haki pamięciowe)
* Powtarzaj materiał (zasada : czytam trzy poprzednie tematy)

mgr Magdalena Bochniak

psycholog, logopeda