

UCZ SIĘ SKUTECZNIE Z EFEKTEM, CZYLI KRÓTKI PORADNIK DLA MATURZYSTY NA 100 DNI PRZED EGZAMINEM!

FAZA WSTĘPNA

1. Po pierwsze – **posprzątaj biurko, wywietrz pokój i zgromadź wszystkie niezbędne książki i akcesoria** w trakcie nauki. Dbaj, by nic nie odrywało niepotrzebnie Twojej uwagi i przerywało koncentrację.
2. Po drugie – **nie ucz się głodny!** Miej pod ręką wodę i zdrowe przekąski – tabliczkę czekolady lub orzechy.
3. Po trzecie – **wybierz stałe pory i miejsce nauki** – to przyzwyczai Twój mózg do łatwiejszej koncentracji.
4. Po czwarte – **zapomnij raz na zawsze o nauce w pozycji horyzontalnej!** Nie leż się więcej – pozycja leżąca jest dla mózgu sygnałem do relaksu, a nie wytężonej pracy.
5. Po piąte – **zadbaj od początku o pozytywne nastawienie!** Złe emocje spowalniają Twoje tempo uczenia. Nie mów sobie: jakie to bez sensu, już mi się nie chce, mam tego dość, po co mi to, przecież się tego nie nauczę, itp... Pamiętaj w każdej rzeczy, której się uczysz, musisz znaleźć coś pozytywnego i jest to możliwe!
6. Od początku **musisz mieć jasno określony cel**, tzn. musisz dokładnie wiedzieć, po co czytasz dany tekst, książkę lub po co się uczysz. Bez tego będziesz uczył się bardzo powoli lub wcale. W Twoim przypadku cel jest wiadomy – matura, a po jej zdaniu świat do dalszego zdobywania wiedzy na wyższych uczelniach stoi otworem!
7. **Nigdy nie ucz się przy włączonym radiu lub telewizorze** i nie słuchaj w tym czasie ulubionych utworów, bo na pewno nie skupisz się na nauce.
8. **Bądź wyspany**, czasami krótka drzemka (15-20 min.) przed nauką pozwoli ci zregenerować siły i szybko ruszyć do pracy. Jeśli będziesz niewyspany, nie osiągniesz koncentracji uwagi i nie nauczysz się szybko i efektywnie.

FAZA ZAAWANSOWANA

1. **Zawsze zrób ogólny przegląd tego, co masz do nauczenia.** Pamiętaj ogląd z „lotu ptaka” informuje rzetelnie Twój mózg, ile musi włożyć w pracę energii. Zaoszczędzisz sobie mylnych wyobrażeń o nieskończonym trudzie, który Cię czeka!
2. **Pamiętaj o wyciszeniu i relaksie przed czytaniem oraz nauką.** Nie siadaj do lekcji z tzw. „marszu”, bo wolniej będziesz przyswajając informacje. Sposobów na relaks jest wiele, najbardziej skutecznymi są: zonglowanie, słuchanie muzyki relaksacyjnej, ćwiczenia oddechowe itp.
3. **Zrób listę zadań na kartce i sukcesywnie wykreślaj, to co już zrobiłeś**, to bardzo motywuje do dalszego działania, a poza tym kontrolujesz ile ci jeszcze zostało.
4. **Zawsze zaczynaj od rzeczy najtrudniejszych**, bo na łatwe zagadnienia nie potrzebujesz „świeżego umysłu” i dużo czasu.
5. W większości **ucz się i powtarzaj mówiąc do siebie na głos** i patrząc w lustro. Dzięki temu szybciej i łatwiej zapamiętasz, a w przypadku odpowiedzi ustnej będziesz przyzwyczajony do swojego głosu, mimiki twarzy i gestów jakie wykonujesz.
6. **Zmieniaj przedmiot, którego się uczysz.** Gdy skończysz uczenie jakiegoś przedmiotu humanistycznego, weź się za ścisły i tak na przemian, wykorzystujesz w ten sposób obie półkule mózgowe.
7. **Podczas czytania lub redagowania jakiegoś tekstu wchodź z nim w tzw. interakcję**, tzn. podkreślaj rzeczy dla ciebie ważne lub niezrozumiałe, stosuj w tekście ustalone wcześniej znaki umowne, np. ?, !, *, +, -, <, >...itp... Uwaga! Pod warunkiem, że jest to twoja książka. Najlepiej podkreślać ołówkiem, bo można wymazać. Niektórzy stosują zakreślacze, ale nie jest to dobra metoda, ponieważ ich intensywność kolorystyczna dekoncentruje uwagę i często zdarza się tak, że w danym momencie zakreślone przez siebie istotne treści przestają być ważne po jakimś czasie.
8. **Sporządzaj mapy myśli**, które są bardzo skutecznymi i nowoczesnymi formami notowania.
9. **Stosuj różne techniki pamięciowe**, które oparte są na tworzeniu skojarzeń i ćwiczą wyobraźnię, szczególnie zapoznaj się z TSZ (technika słów zastępczych), która została okrzyknięta „królową technik pamięciowych”, bardzo pomaga szczególnie przy uczeniu się słówek i trudnych wyrazów.

POWTÓRKI

1. **Po 30 min. nauki zrób sobie pierwszą przerwę**, trwającą ok. 1 min. **Po następnych 30 min. kolejne 2-3 min** przerwy. **Po 2 godz. nauki ok. 15 min** przerwy. **Po 3 godz.** możesz zrobić sobie dłuższą, regeneracyjną przerwę 30 min lub 1 godz. Pamiętaj, przerwy muszą być krótkie, bo im dłuższa i bardziej atrakcyjna dla ciebie przerwa, tym trudniej zasiąść ponownie do zadań. Podczas przerw najlepiej pogimnastykować się trochę; ćwiczenia fizyczne dotlenią twój mózg, który

podczas nauki zużywa 8 razy więcej energii i tlenu niż inne komórki.

- 2. Pamiętaj, abyś zawsze powtarzał przyswojony materiał**, zarówno wracając po przerwie, jak i po zakończonym etapie nauki. Ważne jest tu zastosowanie tzw. pomostu pamięciowego, czyli powtórzenie ostatniej partii materiału, którego uczyłeś się przed przerwą. Pozwoli ci to zachować ciągłość tematyczną przyswajanych treści. Pamiętaj, że im dłużej się uczysz, tym krócej powinieneś powtarzać. Pierwsza powtórka powinna być przeprowadzona po 5 lub 10 min. od zakończenia nauki, następna po 6 godz. lub nazajutrz, kolejna po tygodniu, miesiącu, 6 miesiącach...itd...
- 3. Zrób powtórkę przed pójściem spać.** Podczas snu mózg uporządkuje informacje, których się uczyłeś i powtórzyłeś.