



CDN

Centrum Doskonalenia Nauczycieli
w Koninie

Jak się uczyć w domu

Kilka rad


Zorganizuj przestrzeń w przyjazny sposób



Przyjazna przestrzeń

- ❑ Wywietrz pokój!
- ❑ Zadbaj o odpowiednią temperaturę!
- ❑ Usiądź na wygodnym krześle, o właściwej wysokości!
- ❑ Oświetlenie powinno być nie za jasne i nie za ciemne, aby nie męczyć wzroku!





Ogranicz
rozpraszacze.
Skoncentruj się!

Skoncentruj się na nauce

- ❑ Odłącz media, TV, radio!
- ❑ Wycisz telefon!
- ❑ Wyloguj się z portali społecznościowych i komunikatorów!
- ❑ Zrezygnuj z towarzystwa osób, które rozpraszają i męczą.





Check List...



Zrób plan nauki

Plan nauki

- Zaplanuj co musisz zrobić i do kiedy, a potem trzymaj się planu.
- Plan motywuje, bo gdy wiemy, że nie ma dużo czasu nie marnujemy go.
- Nie warto jednak się zamartwiać stosem zadań i obowiązków na potem.





Podziel materiał na zagadnienia

Ucz się zagadnieniami

- ❑ Podziel materiał na części, pod względem treści.
- ❑ Korzystaj z różnych technik nauki – czytaj, słuchaj, oglądaj.





Rób przejrzyste notatki

Notowanie

- ❑ Już w momencie tworzenia notatki – zapamiętujesz!
- ❑ Stosuj taką formę robienia notatek, jaka odpowiada Ci najbardziej (np. mapa myśli)
- ❑ Używaj kolorów i symboli.
- ❑ Nie przepisuj podręczników!
- ❑ Notuj tylko najważniejsze rzeczy, wówczas uruchamiasz procesy myślowe!



Nie ucz się na pamięć

- ❑ Jeśli będziesz uczył się na pamięć, szybko zapomnisz czego się nauczyłeś.
- ❑ Nie ucz się tego, czego nie rozumiesz. Poproś kogoś o wytłumaczenie!
- ❑ Rób powtórki! Dzięki regularnym powtórkom więcej zapamiętasz, a także utrwalisz wiedzę!



Nie wkuwaj na pamięć!



**Dobrze się
odżywiaj**

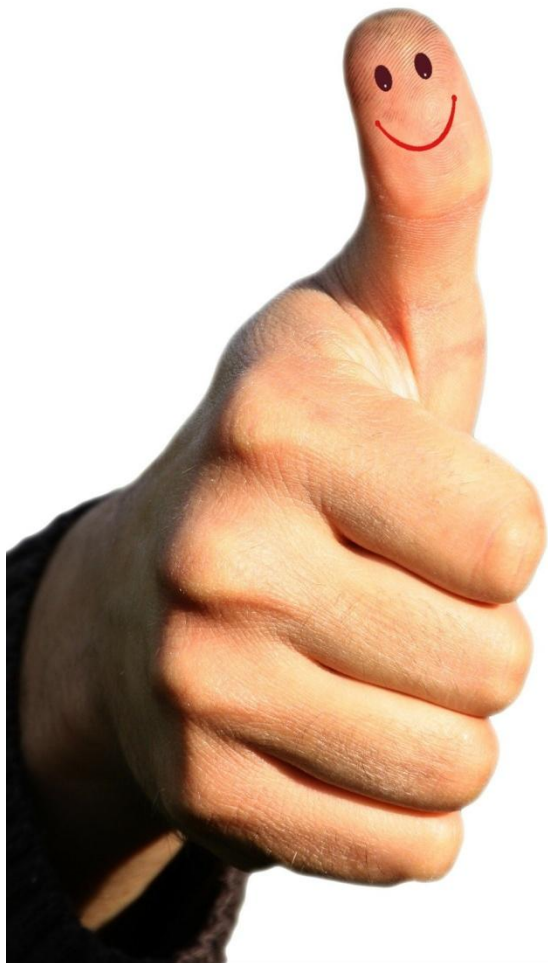
Zaspokajaj podstawowe potrzeby

- ❑ Aby uczyć się efektywnie powinieneś zaspokajać swoje podstawowe potrzeby: snu, wypoczynku, pokarmu, pragnienia;
- ❑ Rób przerwy w nauce, aby zregenerować siły.



Pij dużo wody





Pomodzenia!!!

