

# Jak się uczyć, żeby się nauczyć? Szkolne nawyki.

---

Opracowanie: mgr Anna Grygny

# Trochę o nawykach...

---

Każdy ma swoje nawyki dotyczące uczenia się. Czym jednak jest nawyk? To sposób zachowania, który nabywa się poprzez ćwiczenie. Stopniowo czynność, która staje się nawykiem jest wykonywana automatycznie. Dlatego warto zadbać o wypracowanie sobie dobrych nawyków dotyczących skutecznego uczenia się. Bo któż z nas, nie chciałby uczyć się szybko, efektywnie i odnosić szkolne sukcesy?

Drodzy uczniowie, zachęcam Was do zapoznania się z zamieszczonymi poniżej wskazówkami skutecznego uczenia się i zastosowania ich we własnym życiu.

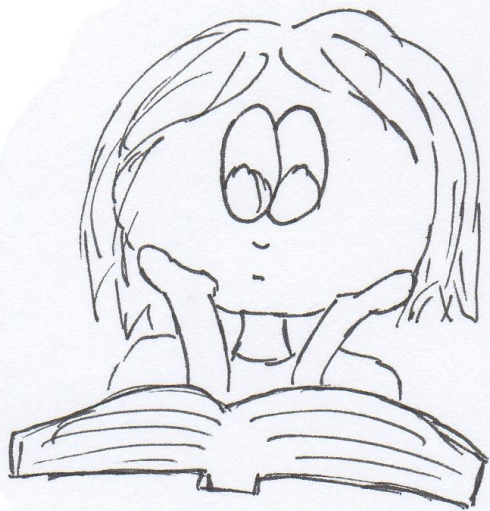
Zaplanuj  
konkretny czas na  
uczenie się danego  
przedmiotu.

J. POLSKI - 30 min

MATEMATYKA - 30 min

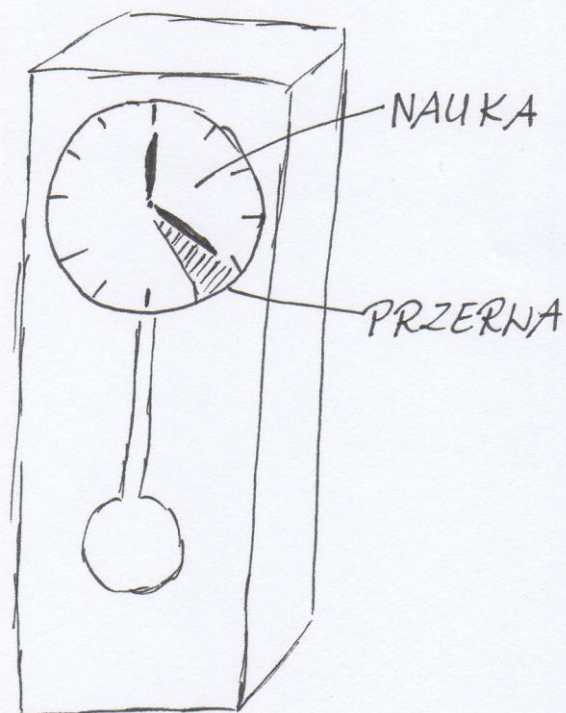
J. ANGIELSKI - 20 min

PRZYRODA - 20 min



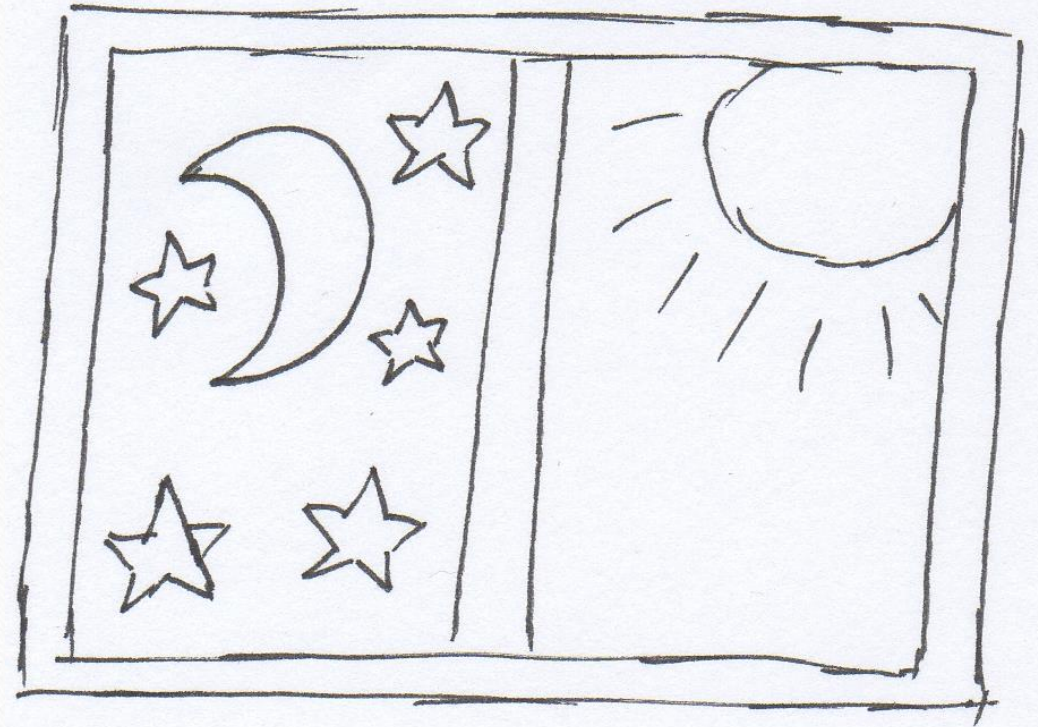
000  
NAJPIERW  
NAJTRUDNIEJSZE

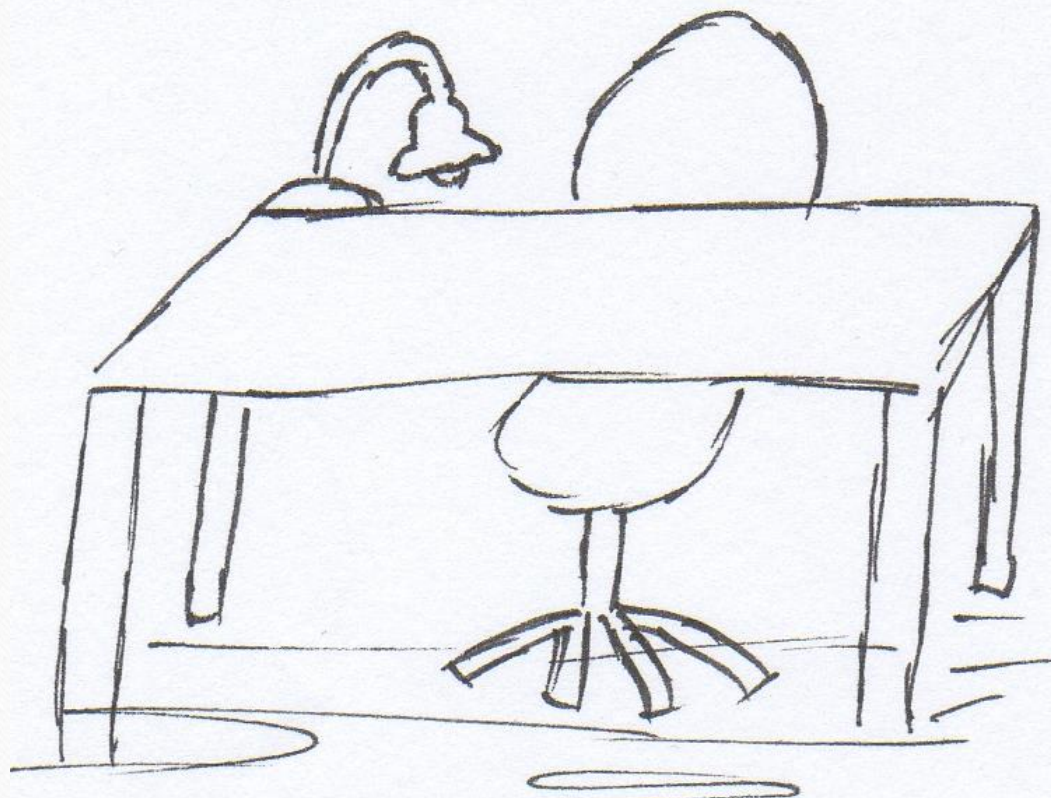
Najpierw ucz się  
najtrudniejszych  
rzeczy, gdyż trudne  
zadania wymagają więcej  
energii niż łatwe. Zostaw  
to, co dla Ciebie jest łatwe  
na koniec.



Zaplanuj krótkie przerwy  
podczas uczenia się  
i odrabiania pracy domowej.  
Jeżeli to możliwe, to po 20 minutach  
nauki rób sobie kilka minut przerwy.  
Najlepiej pamięta się to, czego  
nauczyliśmy się na początku i na  
końcu każdego 20-to minutowego  
okresu nauki.

Ucz się w najlepszej porze dnia. Niektórzy z nas są rannymi ptaszkami i najlepiej funkcjonują wcześnie rano. Inni są najbardziej produktywni po południu albo wieczorem. Na naukę najtrudniejszych dla Ciebie przedmiotów wykorzystaj swój optymalny czas pracy.

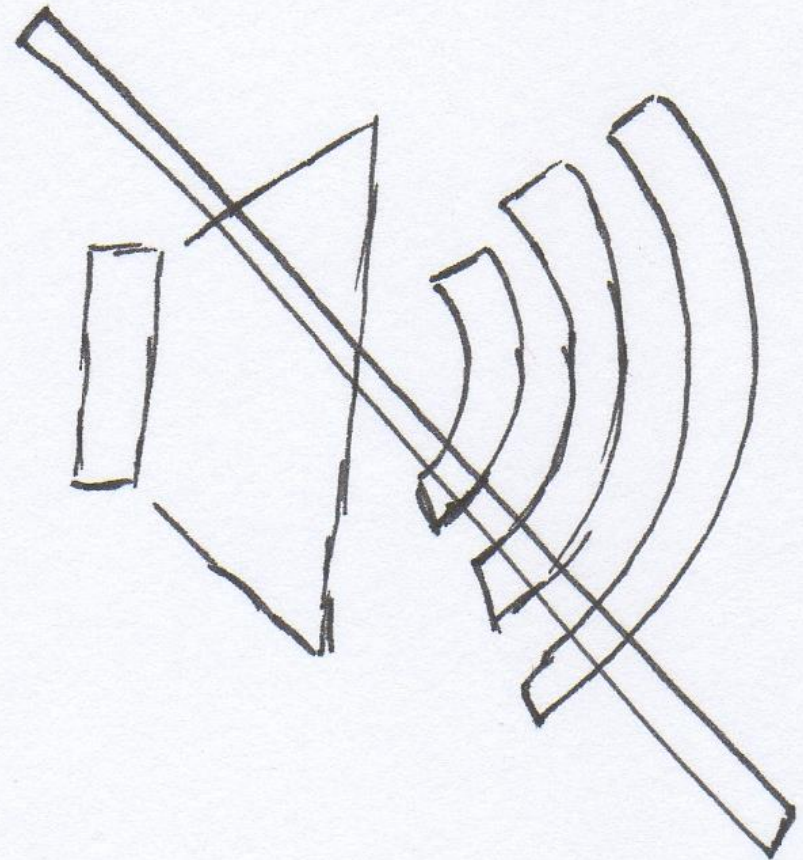


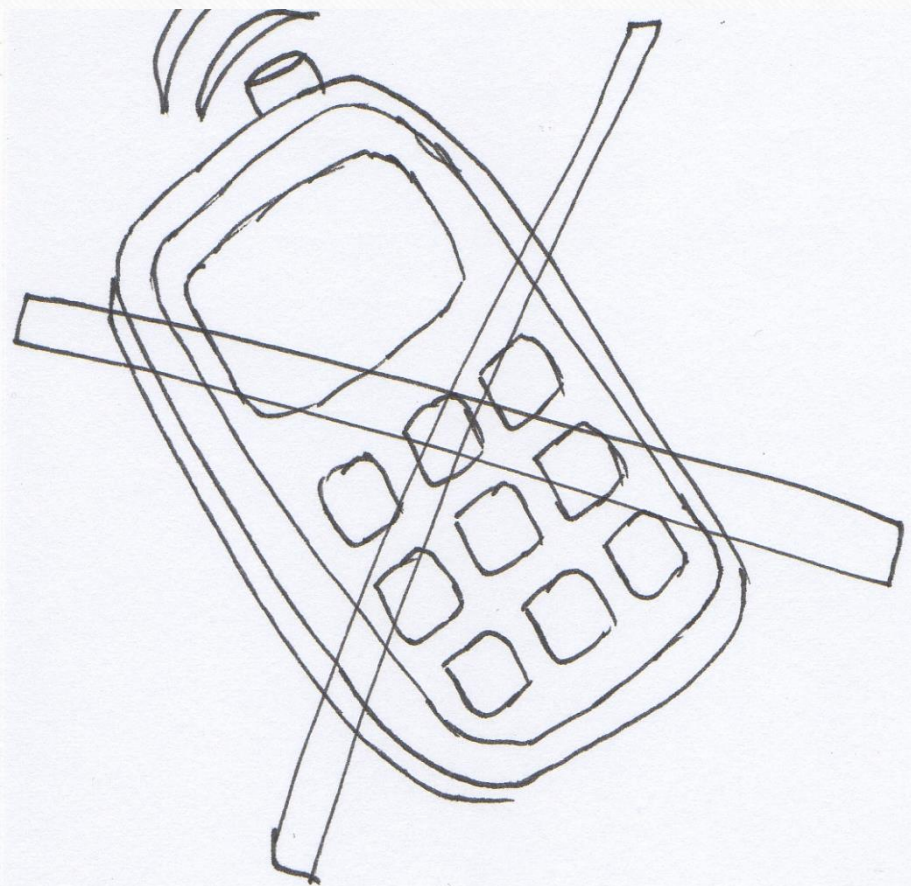


Wyznacz sobie specjalną strefę uczenia się. Niech to będzie miejsce, którego będziesz używać tylko do nauki. To nie powinno być łóżko (dla naszego organizmu łóżko jest miejscem do spania) ani miejsce w pobliżu telewizora (to naszemu ciału kojarzy się z relaksem i odpoczynkiem). Najlepiej byś uczył się przy biurku, czy stole. Daj swojemu ciału sygnał, iż nadszedł czas na naukę.

Ucz się w cichym  
miejscu.

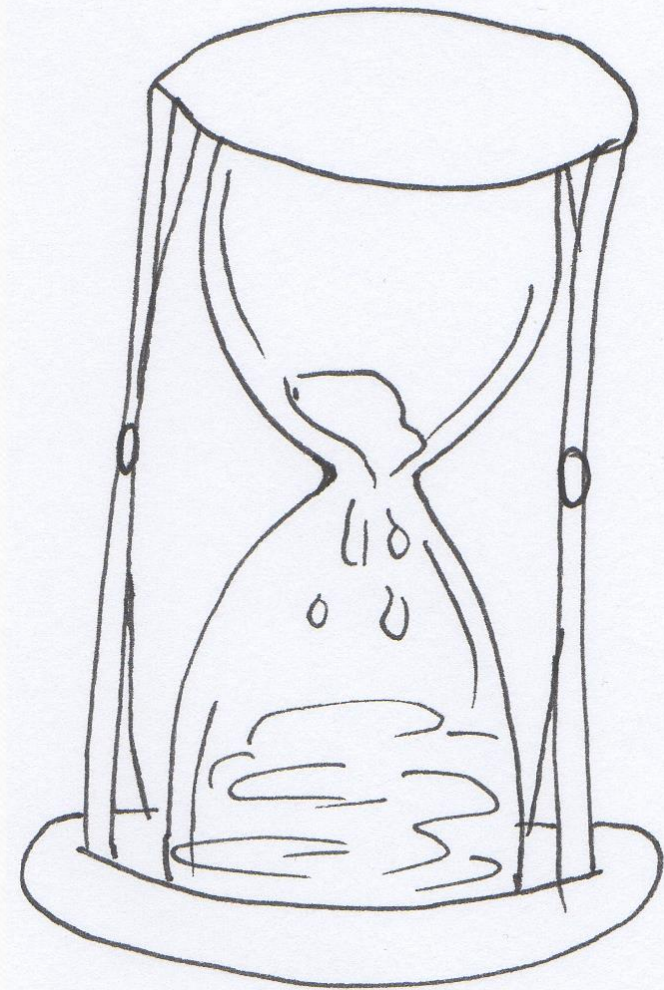
Badania pokazują, iż  
najlepiej uczy się w ciszy  
lub ewentualnie przy  
akompaniamencie cichej  
spokojnej muzyki.





Unikaj używania telefonu podczas zaplanowanego czasu nauki. Wyłącz lub wycisz telefon. Po skończeniu nauki oddzwonisz i odpiszesz na wszystkie wiadomości.

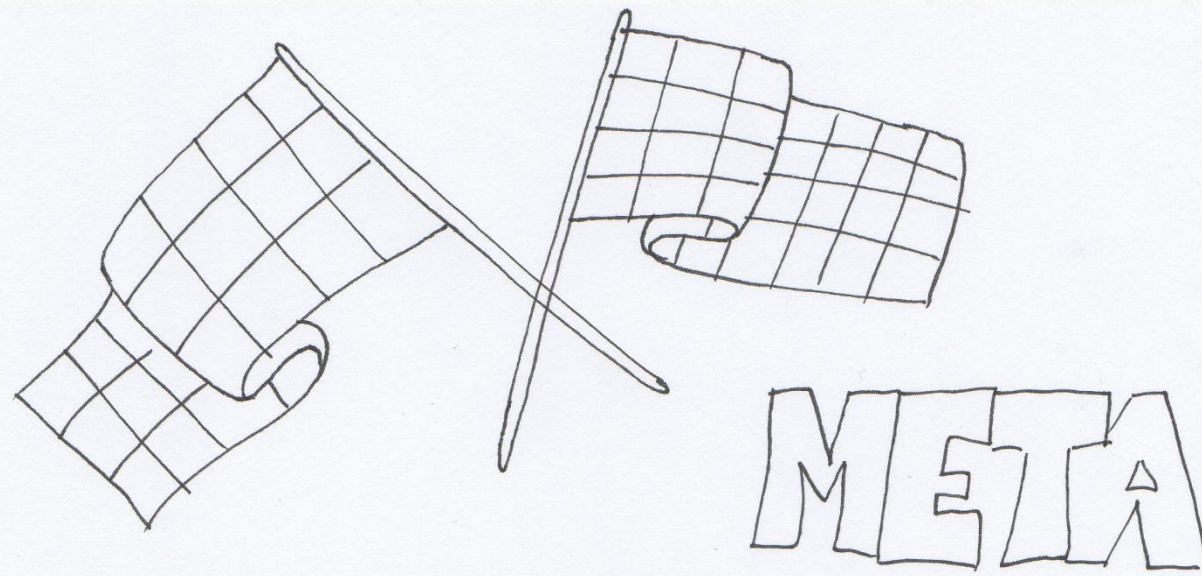
Całkowicie wykorzystaj  
czas przeznaczony na  
naukę. Jeśli nie udało Ci się  
zrobić tego co zaplanowałeś,  
przyjrzyj się swoim działaniom  
i zwróć szczególną uwagę na te  
czynności, które doprowadziły  
do straty czasu.



Udawaj, że jesteś uczniem zatrudnionym na dniówkę, a nauka jest Twoją pracą. Jeśli Twoje przerwy byłyby dłuższe niż etapy pracy, prawdopodobnie nie otrzymałbyś wynagrodzenia albo straciłbyś pracę.

NAUKA =

PRACA



Zmuszaj się do kończenia prac domowych.  
Jeśli potrafisz zmusić się do skończenia zadania, po pewnym  
czasie wyrobisz w sobie odpowiednie nawyki kończenia  
wszystkiego co zacząłeś.

Opracowano na podstawie pozycji S. Palomares, D. Schilling,  
C. Winch, Skrzynia skarbów.