

## UCZ SIĘ Z GŁOWĄ!

Uczenie się jest pewną sztuką, której warto się nauczyć. Zaczynamy:

1. Sprzątnij z biurka wszystkie te rzeczy, które mogą cię rozpraszać, dekoncentrować.
2. Zostaw tylko jeden podręcznik, z którego będziesz korzystać – sterta książek działa przytłaczająco.
3. Ucz się z przerwami – odpoczywaj.
4. Nie wkuwaj na pamięć, nie klep bezmyślnie formułek i definicji. Nie staraj się zapamiętać wszystkiego. To niemożliwe. Przeczytaj materiał i krótko, własnymi słowami napisz streszczenie.
5. Powtarzaj tylko te punkty materiału, z którymi masz największe trudności.
6. Mów do siebie – wejdź w rolę nauczyciela i sam sobie wytłumacz, o co chodzi. Komiczne, ale skuteczne!
7. Jeśli materiał do nauczenia jest duży, rozłóż do na 2 -3 porcje.
8. Zastanów się, co jest najważniejsze dla Twojego nauczyciela i ucz się pod tym kątem.
9. Korzystaj z pamięci wzrokowej – zrób sobie ściągę.

**Nie wpadaj w panikę przed klasówką! Uszy do góry! Dasz sobie radę!**