

ZASADY SKUTECZNEGO UCZENIA SIĘ



1. Odrabiaj lekcje
tego samego dnia.



2. Warto mieć **rutynę przedlekcyjną:**

7:00 - wstawanie

7:10 - przygotowywanie i jedzenie
śniadania

7:20 - mycie zębów, itp...



3. Wcześniej planuj naukę.
Jeżeli masz nauczyć się **dużo**
materiału,
podziel zagadnienie
na mniejsze części.



4. Ucz się **regularnie**
z lekcji
na lekcję.



Nie rozumiesz?

Poczekaj, nie czytaj bez sensu.

5. Zapytaj nauczyciela,
poproś kogoś o pomoc.



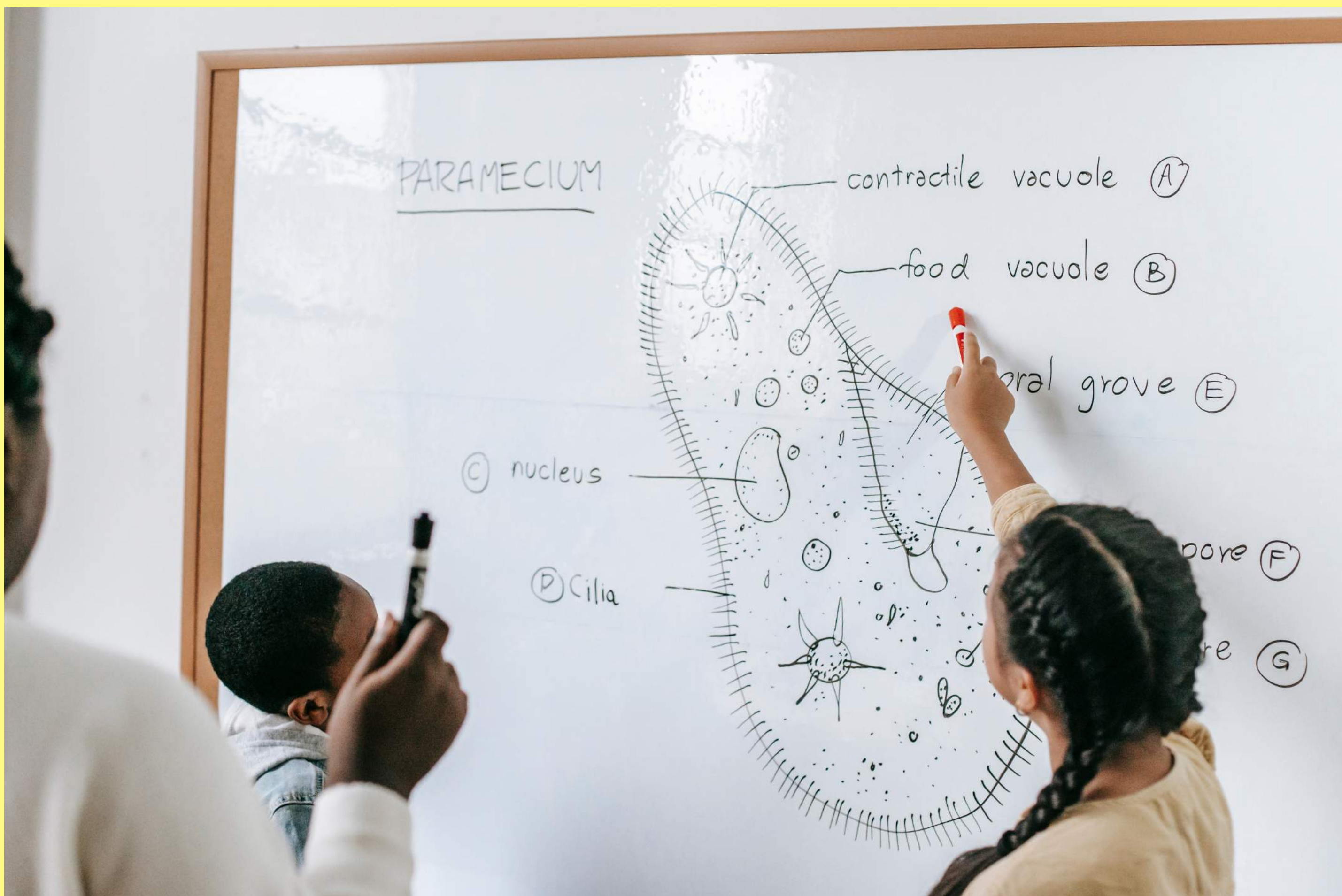
6. Jeżeli zrozumiesz, to o wiele łatwiej i szybciej to zapamiętasz.



7. Do tego co już wiesz, dodawaj kolejne informacje.



8. Jeśli temat jest nowy,
dowiedz się **ogólnie**
o co chodzi, a później
ucz się szczegółów.



9. Przeczytaj nowy temat.
**Zadawaj sobie pytania
i odpowiadaj lub
opowiedz temat drugiej
osobie.**



10. Zaczynaj od najtrudniejszych zadań.

French was widely spoken by the ruling and upper class of England throughout the Middle Ages after the Norman Conquest of 1066 by William the Conqueror.

Equity



11. Przeczytaj wolniej,
wyobrażając sobie
np. bohatera, okolice.



12. Odżywiaj się zdrowo!



13. Ćwicz!



14. Dbaj o formę/
spacery po lekcji,
wyjście na świeże powietrze.



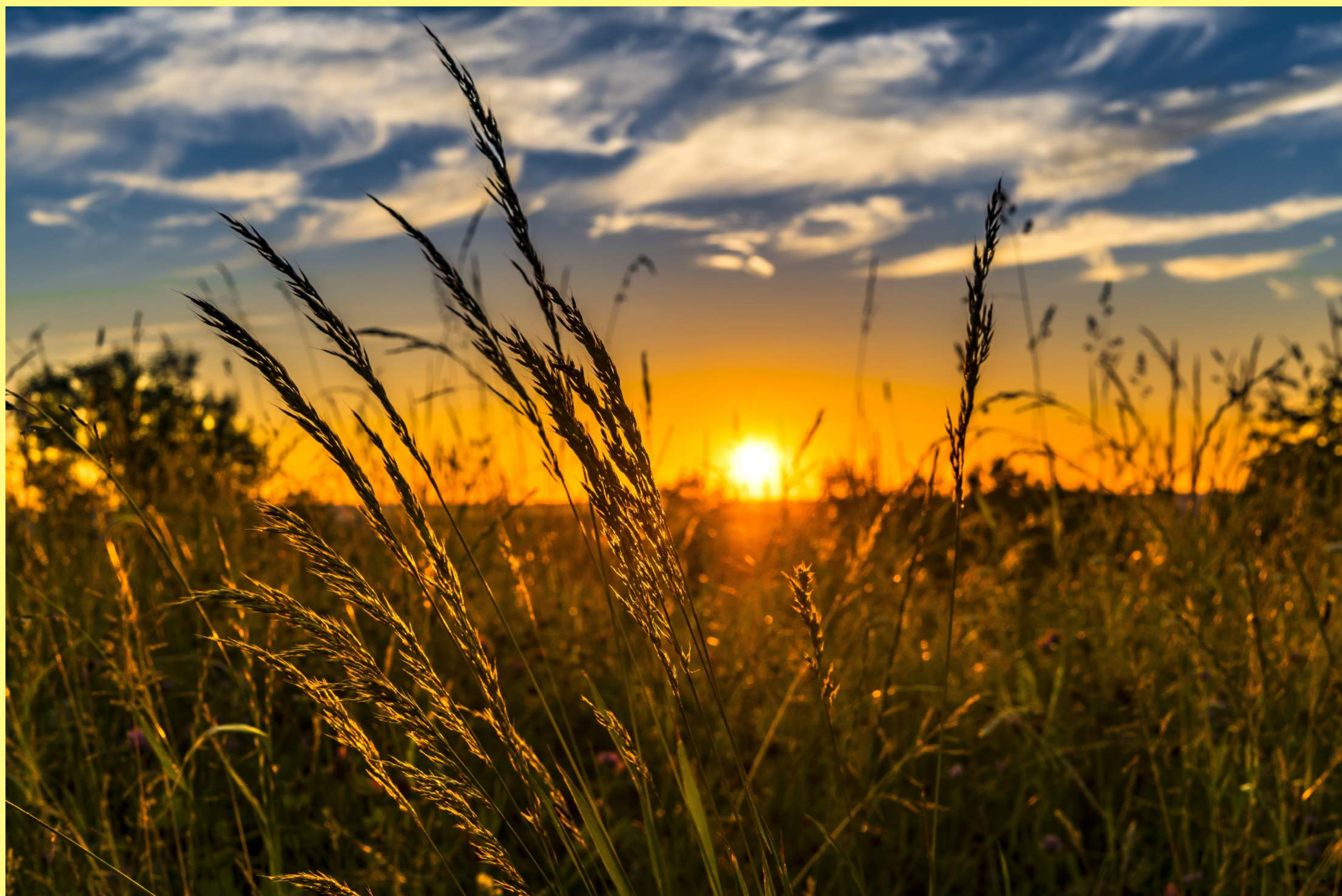
15. Gimnastykuj się po całym dniu siedzenia przy komputerze.



**16. Odstaw urządzenia
elektroniczne po całym dniu
nauki online.**



17. Zadbaj, by miejsce do nauki
było przyjazne (pokój
wywietrzony, biurko
posprzątane i cisza wokół).



18. Bądź **wyspana/y,**
wypoczęta/y
/ aby łatwo było się skupić.
Wskazane są **emocje**
umiarkowane.



19. **NAJPIERW** **OBOWIĄZKI**
POTEM **PRZYJEMNOŚCI**
:)

N
A
U
K
A
J
E
S
T
F
A
J
N
A



UCZNIOWIE SP138

