**Jak skutecznie uczyć się w domu**

**Jak skutecznie uczyć się w domu?**

1. *Zaplanuj sobie czas na naukę.*

Jest to kluczowa sprawa: w jakich godzinach masz czas tylko na naukę, nic nie może cię wtedy rozpraszać. To ty musisz o to zadbać i wszelkie rozpraszające cię bodźce musisz usunąć.

1. *Zadbaj o korzystne otoczenie.*
* dobre oświetlenie,
* odpowiednia temperatura pomieszczenia,
* usunięcie rozpraszających czynników,
* pomyśl, co może poprawić twoją koncentrację,
* świeże powietrze w pokoju (regularnie wietrz swój pokój) ,
* nie ucz się na leżąco, do siedzenia wybieraj wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości,
* odłącz media, TV, radio,
* na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających cię osób.
1. *Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki.*

Na jakość uczenia się mogą mieć wpływ także czynniki zewnętrzne:

* brak motywacji,
* złe samopoczucie,
* przemęczenie fizyczne i psychiczne.
1. *Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły.*

Najskuteczniej zapamiętujemy i uczymy się w sposób „polisensoryczny”, czyli angażując wszystkie zmysły:

* patrząc,
* słuchając,
* notując,
* rysując.
* powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje,
* opowiadając komuś o tym, czego się nauczyłeś. ( nauczyłaś).
1. *Rób optymalne powtórki.*

Powtórka to ponowne, szybkie przejrzenie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji. Częste powtórki pozwolą ci zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas.

1. *Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.*
* twoje potrzeby powinny być zaspokojone, tj. potrzeba pokarmu, pragnienia, wypoczynku i snu,
* dopiero po ich zaspokojeniu możesz przystąpić do efektywnej nauki.

**STWÓRZ PLAN DNIA:**

* Stałe godziny wstawania;
* Stałe godziny nauki i powtórek;
* Stałe godziny posiłków.

 **PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY:**

* Przewietrz pokój;
* Zadbaj o porządek;
* Usuń rozpraszacze;
* Wycisz telefon.

**RÓB PRZERWY:**

* Napij się wody;
* Porozciągaj się.

**DBAJ O SWÓJ MÓZG:**

* Pij dużo wody;
* Zdrowo się odżywiaj;
* Ćwicz pamięć

**POWODZENIA,**

Pedagog szkolny