

## Parę rad, jak pracować w domu 🧐

- \* **Opracuj** harmonogram dnia i **konsekwentnie** się go trzymaj !

*Nawyk regularnej nauki = większa skuteczność*

- \* **Wycisz** się przez 5-10 minut.
- \* **Rozpisz** na kartce harmonogram zadań, od najważniejszych do mniej ważnych.
- \* **Ucz się** naprzemiennie - przeplataj przedmioty ścisłe z humanistycznymi.
- \* **Używaj** wielu zmysłów - wyobraźni, skojarzeń.
- \* **Powtarzaj** materiał nie tylko na zakończenie, ale w trakcie nauki - bez tego możesz następnego dnia zapomnieć nawet 80% przyswojonych informacji. **Powtarzaj** ze zrozumieniem główne tezy - bardzo pomaga powtarzanie na głos.

*Pamiętaj! Każde powtórzenie wzmacnia utrwalanie wiadomości.*

- \* **Rób kolorowe notatki**, podkreślaj słowa/zwroty kluczowe - lepiej zapamiętasz materiał.
- \* **Dobrze** nastaw się do nauki - to, co przyjemne powoduje wzrost uwagi, ułatwia skupienie i zapamiętywanie.
- \* **Uwierz** w siebie- wiara we własne możliwości ułatwia zapamiętywanie.
- \* **Stosuj** różne ułatwienia: rymowanki - np. „Pola trójkąta nie licz na oko, mnoż pól podstawy przez jego wysokość” ( $P=1/2axh$  ).  
Akostrychy - gdzie pierwsze litery wyrazów przypominają początki nazw:  
np. kolory tęczy - „ **C**zemu **P**atrzyś **Ż**abko **Z**ielona **N**a **G**łupiego **F**araona”,  
układ słoneczny - **M**oja **W**iecznie **Z**apracowana **M**ama **J**utro **S**ama **U**smaży **N**aleśniki ,  
angielskie symbole kierunków stron świata - **N**a **E**kierce **S**iedzi **W**rona,  
nauka przypadków - **M**ama **D**ała **C**órcę **B**ułkę **N**asmarowaną **M**asłem **W**iejskim,  
pisownia „rz” po po spółgłoskach - **P**rosiła **B**abka **T**adka, **D**aj **K**awałek **G**natka **W**ołała  
**J**eszcze **C**hrzan.
- \* **Pamiętaj** o przerwach w nauce - one podtrzymują koncentrację. Pospaceruj po pokoju, poćwicz, napij się wody. Przerwy powinny być krótkie, lecz częste. Po 30-45 minutach nauki jednego przedmiotu, złap oddech, zrób 2-3 minutowa przerwę, dłuższa - wytrąca z bieżącego myślenia.

Powodzenia ! 😊