

Kilka zasad efektywnego uczenia.

- Ucz się aktywnie!
- Jeżeli czytasz, rób to często na głos.
- Korzystaj z obrazów - łącz tekst z rysunkiem bądź grafem.
- Posługuj się prostymi symbolami, dzięki którym będziesz w stanie zapamiętać obszerne, przypisane im treści im treści.
- Dziel się przemyśleniami na temat tego, co zapamiętałaś/eś.
- Referuj swoje doświadczenia rodzicom, koleżankom i kolegom.
Bądź „nauczycielem” i przekazuj wiedzę dalej.
- Wprowadź do nauki ruch. Pamięć motoryczna i reakcyjna jest najbardziej efektywną pamięcią.
- Ucz się w stałym, uporządkowanym otoczeniu.
- Podczas nauki wyłącz komórkę. Umysł najefektywniej funkcjonuje poznawczo dopiero trzy godziny po jej odłożeniu.

Powodzenia



Psycholog Bożena Ramutkowska-Celej