

# Skuteczne metody uczenia się:

---

# Dekalog skutecznego uczenia się:

---

1. Przestrzeń wokół Ciebie musi być zorganizowana w przyjazny sposób .
2. Dobrze zapamiętasz jeśli tego chcesz.
3. Rozwijaj nawyki sprzyjające koncentracji.
4. Ustal typowy dla siebie sposób uczenia się.
5. Stosuj zasadę kontrastu.
6. Zaczynij naukę od najtrudniejszego dla Ciebie przedmiotu.
7. Powtarzaj- bez tego zmarnujesz trud uczenia się.
8. Ucząc się- rób przerwy.
9. Skojarzenia pomagają.

# Sposoby uczenia się:

---

1. WZROKOWY
2. SŁUCHOWY
3. DOTYKOWY
4. KINESTETYCZNY

# Wzrokowcy:

---

- Lubią porządek wokół siebie,
- dbają o swój wygląd,
- w trakcie rozmowy utrzymują kontakt wzrokowy,
- lubią czytać i ładnie pisać,
- pamiętają dobrze kolory i rysunki,
- ulubioną metodą uczenia się jest czytanie, podkreślanie, robienie kolorowych notatek.\
- lubią patrzeć i rysować.

**W czasie uczenia się lubią spokój i porządek wokół siebie oraz ciszę.**

# Słuchowcy:

---

- Lubią mówić i dość dobrze im to wychodzi,
- lubią być otoczeni muzyką , znają się na niej,
- mają dobry słuch i są wrażliwi na dźwięki,
- wolą słuchać, rozmawiać niż czytać i pisać,
- zdarza im się nucić i podśpiewywać,
- hałas ich rozprasza,
- mają trudności z odczytywaniem map i geometrią,
- lubią słuchać wykładów .

**Uczą się słuchając innych.**

# Dotykowcy:

---

- Są to najczęściej osoby refleksyjne, wrażliwe i spokojne,
- preferują spokojne, ciche i dające poczucie bezpieczeństwa miejsca,
- lubią analizować,
- uczą się dotykając, doznając wrażeń na powierzchni skóry,
- zdarza im się słuchać z zamkniętymi oczami,
- używają stwierdzeń : „czuję..” „mam wrażenie”

**Uczą się dotykając, korzystają z wrażeń emocjonalnych.**

# Kinestetycy:

---

- Lubią nieporządek,
- wybierają wygodne, luźne ubrania,
- mówią raczej wolno, czasami z trudem dobierając słowa,
- żywiołowo gestykują,
- lubią filmy i książki z wartką akcją,
- kiedy się nudzą, zaczynają się wiercić i huśtać,
- nie lubią czytać i słuchać.

**Uczą się w działaniu, aktywnie.**

# Higiena uczenia się:

---

- rozpoczynaj naukę **wypoczęty i wyspany**,
- pamiętaj o **świeżym powietrzu**,
- nie zapomnij o **wygodnym krześle**,
- oświetlenie powinno być **nie za jasne i nie za ciemne** ( najlepiej z lewej strony),



# Organizacja nauki:

---

- wybierz do nauki miejsce **ciche i spokojne**,
- **wyłącz tv**,
- zachowaj **porządek** w miejscu nauki,
- **planuj** naukę,

# Metody uczenia się:

---

1. **Powtarzanie**, głośne i częste.
2. **Przepytywanie** samego siebie.
3. **Robienie** notatek, kolorowymi pisakami.
4. **Podkreślanie** i rysowanie.
5. **Przeplataj** przedmioty **ściśle** z **humanistycznymi**.
6. Ucz się **systematycznie**.