

JAK SIĘ UCZYĆ?

1. Zrobić sobie plan dnia, napisać wszystko dzień przed i się tego trzymać
2. Pamiętać aby **coś zjeść przed szkołą** lub chociaż wypić + mieć jakąś przekąskę w szkole bo jak człowiek jest głodny to nie myśli.
3. Uważać na lekcji bo z tego bardzo dużo się wynosi, prowadzić ładny zeszyt, sporządzać notatki, jak czegoś nie wiem poprosić by ktoś to wytłumaczył
4. Pakować się wieczorem, żeby niczego nie zapomnieć.
5. Zgłaszać się na lekcji, dla aktywności plusu fajnej oceny
6. Po przyjściu do domu zjeść coś i odpocząć pół godziny i wziąć się za naukę.
7. Pamiętać aby mieć porządek na miejscu pracy, otworzyć okno, przed nauką przygotować wszystko żeby potem nie szukać
8. Wyłączyć wszystkie urządzenia, jeśli uczyć się z muzyką to najlepiej z poważną, lejącą cicho w tle.
9. Dobrze jest uczyć się w grupie gdy ktoś komuś musi coś wyjaśnić a jeśli nie mam takiej osoby, to mogę ją sobie wyobrazić i jej tłumaczyć, jak nauczyciel. (Można czytać na głos dany fragment a potem przekładać go na swój język)
10. **Zadanie Domowe.** Najlepiej jest wrócić do niego dzień/2 przed tym przedmiotem. Najpierw się uczyć a potem robić ćwiczenia by sprawdzić co umiem a co nie.
11. Kluczem do sukcesu jest systematyczna nauka to prawda ale czasami nie da się wszystkiego ogarnąć. **Uczę się z tych przedmiotów na których mi zależy**
12. Najważniejsze przedmioty
 - * **Angielski** tutaj fajne są **fiszki** (dopisywać wymowę ang.). **Ćwiczyć gramatykę** i powtarzać słownictwo, ważne aby języka **uczyć się codziennie**. Mogę się go również uczyć aktywnie np filmy anglojęzyczne, tłumaczenie piosenek.
 - * **Matematyka** oraz inne przedmioty ściśle najlepiej nauczysz się przez ćwiczenia. Np robić wszystkie ćwiczenia z podręcznika, których nie zrobiliśmy. Nawet jeśli nie masz go na spisie ja polecam go kupić, i rozwiązywać ćw.
13. **Pamiętać aby starać się zrozumieć materiał a nie wkuwać.**
14. **Uczyć się 45 min i robić 15 min przerwy**
15. Nie uczyć się więcej niż 5 godz. dziennie bo tak nic nie zapamiętasz.
16. Notować wszystko co? gdzie? na kiedy?
17. Róbć prace dodatkowe, projekty zawsze jest szansa na 6
18. Po nauce lub w czasie przerwy dotlenić się
19. **Kłaść się 21-22 wypoczęty mózg lepiej pracuje**
20. Akurat ja skupiałam się od pon-piąt na nauce ale w sobotę i w niedzielę podzieliłam sobie naukę i pół dnia na przyjemności np: wyjście do kina, z koleżanką, rower, czy oglądanie albo czytanie. Coś aby się odprężyć i odstresować Bo jak jest się przemęczonym to naciąg z nauki (efektywnej).
21. Uprawianie sportu 2/3 dni po godzinie odstresuje, pozwala wypocząć

PAMIĘTAJ MIEJ DOBRE NASTAWIENIE DO NAUKI. WALCZĘ O LEPSZĄ PRZYSZŁOŚĆ DLA SIEBIE ☺, NIE WATO POTEM ŻAŁOWAĆ