

## JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ A NIE NAMECZYĆ:

1. uprawiaj sport - prawidłowo odżywiony i dotleniony mózg działa sprawniej
2. wysiłek intelektualny też jest niezbędny - najlepiej ucz się języka obcego, ale też czytaj książki lub rozwiąż krzyżówki
3. relaks, spokój i dobry nastrój ułatwiają zapamiętywanie
4. jeśli podejdziesz do nauki z pasją i zapałem, zapamiętasz szybciej i więcej, przekonaj siebie, że warto się nauczyć bo...
5. maratony uczenia się są najmniej skutecznym sposobem przygotowywania się - mózg po kilku godzinach asymilowania wiedzy męczy się i nie przyjmuje nowych informacji zbyt dobrze (np. jedna godzina uczenia się na świeżo równa się trzem godzinom kucia po nocach)
6. oprócz słów i liczb wykorzystuj także kolor, rytm, przestrzeń, wyobraźnię i emocje; w myśl słów Konfucjusza: „Powiedz mi - a zapomnę, pokaż mi - a zapamiętam...”; znajdź praktyczne zastosowanie tego, o czym się uczysz
7. wybieraj sprawy najistotniejsze - ucz się mało, ale porządnie i z przerwami 5-10 minutowymi, najlepiej co 45 minut
8. musisz sobie uświadomić, na co zwracasz największą uwagę:
  - to mi wygląda na fajny pomysł - WZROKOWIEC
  - to brzmi fajnie - SŁUCHOWIEC
  - mam złe przeczucia - CZUCIOWIEC

- **wzrokowcom** pomaga w uczeniu się sporządzanie wykresów i map myślowych;  
- **słuchowcy** powinni na głos czytać to, co chcą zapamiętać, nagrywać swoje wypowiedzi, a potem je odsłuchiwać, dobrze, jeśli uczą się z kimś, najlepiej zapamiętują w trakcie dyskusji. Ich nauce sprzyja cicha muzyka, z którą kojarzą przyswajany materiał  
- **dla czuciowców** istotna jest przestrzeń, w której się uczą.

ważne i ekonomiczne są powtórki:

- pierwsza powinna się odbyć około 10 minut po zakończeniu nauki,
- druga - godzinę po pierwszej powtórcie,
- trzecia - dzień po poprzedniej,
- czwarta - po czterech dniach,
- piąta po tygodniu,
- szósta - po dwunastu dniach,
- siódma - po dwudziestu,
- ósma - po miesiącu,
- dziewiąta po trzech miesiącach,
- dziesiąta - po pół roku,

za każdym razem powtarzaj co najmniej przez 5 minut.

### ***Bibliografia:***

Bandler R - Umysł - jak z niego wreszcie skorzystać; programowanie neurolingwistyczne, Skierniewice 1994  
Birkenbihl V.F. - Trening sukcesu, Wrocław 1996  
Gozdek-Michaelis K. - Supermożliwości twojego umysłu, Warszawa 1993

Gozdek-Michaelis K. - Rozwiń swój genialny umysł, Warszawa 1997  
Lang G. - Jak być lepszym w szkole, Katowice 1996  
Lorayne H. - Superpamięć dla uczących się, Łódź 1998  
Lorayne H. - Sekrety superpamięci, Łódź 1998  
Robbins A. - Nasza moc bez granic, Warszawa 1996  
Robbins A. - Obudź w sobie olbrzyma, Warszawa 1996  
Smith A. - Przyspieszone uczenie się w klasie, Katowice 1997