

JAK POWTARZAĆ MATERIAŁ? – AKTYWNIE!

1. Przede wszystkim musisz być pewnym, że wszystko rozumiesz!

Co to znaczy zrozumieć materiał?:



Potrafisz uchwycić znaczenie wszystkich faktów i terminów, potrafisz je bez problemu wyjaśnić.



Potrafisz dostrzec związki i stosunki między nimi, a także pomiędzy większymi elementami przyswajanej wiedzy. Rozumiesz, co z czego wynika, jak się ze sobą łączy, jak od siebie zależy.



Potrafisz samodzielnie i aktywnie operować nowym materiałem - używać go w praktyce.

2. Zapomnij o mechanicznym, biernym, nudnym, i nie dającym żadnych gwarancji „kuciu”!
3. Stosuj metodę „lotu ptaka” - od ogółu do szczegółu - wydobądź esencję zagadnienia!
4. Dziel materiał na małe części - zjadaj słonia po kawałku!
5. Stosuj „płodozmian” przedmiotów i zagadnień.
6. Stosuj synestezję – aktywizuj zmysły!
7. Ucz się w stałych miejscach i porach.
8. Rób aktywne notatki, jeśli książka jest Twoja, stosuj przemyślane, stałe i kolorowe podkreślenia, notuj kluczowe słowa na marginesach.
9. Sporządzaj Mapy Myśli.
10. Pamiętaj o „ekranie umysłu” - to, co na nim wyświetlisz i obejrzysz na pewno lepiej zapamiętasz.
11. Kup sobie jedno dobre repetytorium, ale pamiętaj, że nie jest ono Twoim podstawowym i jedynym źródłem wiedzy.

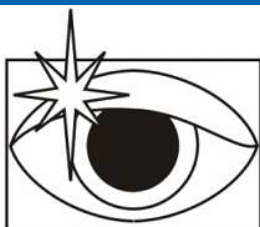
ROLA I CEL POWTÓREK

1. Niestety trwałość pamięci po zakończeniu sesji gwałtownie spada i błędem jest opierać się na wrażeniu, które nam towarzyszy tuż po zamknięciu książki, że wszystko wiemy! **Na drugi dzień**, czy w to wierzysz czy nie - **możesz zapomnieć nawet 80% przyswojonych informacji**.
2. **Osoba, która nie daje sobie czasu na powtórki, marnuje wysiłek włożony w trakcie nauki!**
3. **Rośnie niechęć do nauki** ze względu na jej słabą efektywność.
4. Brak wzmocnień i powtórzeń, spychają informację do obszaru pamięci, do którego nie mamy świadomie dostępu.
5. Stosuj już powtórki w trakcie sesji nauki.

ROLA I CEL PRZERW W TRAKCIE NAUKI

1. Pamiętaj o efekcie „początku i końca” – zapamiętujemy lepiej informacje na początku i końcu – robiąc przerwy będziesz miał więcej takich efektów.
2. Pamięć i zrozumienie pozostają w największej harmonii przez okres **20-50 minut**.
3. Przerwy pozwalają się zrelaksować, usuwają napięcie psychiczne i fizyczne.
4. Im dłużej się uczysz, przerwy powinny być dłuższe - mózg musi mieć czas aby uporządkować materiał!

HARMONOGRAM POWTÓREK JESZCZE RAZ



1. Pierwsza powtórka **15 - minutowa** - w tym samym dniu
2. Powtórka druga **10 - minutowa** - następnego dnia
3. Trzecia powtórka **5 - minutowa** - po 24 godzinach
4. Kolejne powtórki **2 - 3 minutowe** - przez 3-4 kolejne dni