

1. ZNAJDŹ SWÓJ WEWNĘTRZNY POWÓD UCZENIA SIĘ

- Odpowiedz sobie na pytanie:
Czego chcę się nauczyć? (konkretnego przedmiotu, treści, słówek); **Po co się uczyć?** (pytanie o cel i sens uczenia się)
Jaki czas mam do dyspozycji? Ile mam czasu? Jaki czas chcę przeznaczyć na nauczanie się nowych treści, a jaki na system powtórek?
- Jeśli znasz czas potrzebny do opanowania materiału, wówczas możesz podzielić go na poszczególne dni lub tygodnie
np: 4 tygodnie do egzaminu: **1 tydzień** - przygotowywanie materiałów, źródeł, potrzebnych treści; **2 tydzień** - nauka nowego materiału; **3-4 tydzień** - powtórki

2. DOBRZE ZORGANIZUJ PRACĘ

- Podziel materiał na małe etapy, zrób plan.
Sprawdź, czy posiadasz wystarczającą liczbę materiałów, które pozwolą Ci przygotować się do zaliczeń.

3. ZAPLANUJ ODPOCZYNEK

- po każdej partii materiału zrób odpoczynek, najlepiej bez ekranów
- planuj też dłuższy odpoczynek lub aktywność fizyczną

4. NAGRADZAJ KAŻDY ETAP UCZENIA SIĘ

- mała nagroda** po dobrze zorganizowanym dniu to: ulubiony film, kąpiel czy porcja lodów
- duża nagroda** (po semestrze czy ukończonym roku) powinna być dla Ciebie ważna, np. wyjście na koncert Twojego ulubionego zespołu, zakup wymarzonej garderoby czy wyjście na masaż, a nawet weekend w górach

5. UCZ SIĘ W GRUPIE ZMOTYWOWANYCH OSÓB

- dopingujcie się** wzajemnie
- wspólnie opanowujcie materiał
- skorzystajcie z **przestrzeni studenckich** w Bibliotece PG

6. ZORGANIZUJ SOBIE WŁAŚCIWE WARUNKI DO NAUKI

- znajdź ciche i przyjazne pomieszczenie
- wyeliminuj obrazy i dźwięki
- uporządkuj swoje otoczenie
- przygotuj sobie materiały niezbędne do nauki, a uporządkuj pozostałe, by dookoła Ciebie panował względny ład, który nie będzie dodatkowo Cię rozpraszał
- znajdź swoją przestrzeń w Bibliotece PG

7. MOTYWACJA I FIZJOLOGIA

- śpij 6-7 godzin na dobę
- odżywiaj mózg – pamiętaj o zbilansowanych posiłkach, pij wodę
- zaplanuj aktywność na świeżym powietrzu

8. WYPRACUJ NAWYK UCZENIA SIĘ

- pamiętaj, trening czyni mistrza

JAK OGARNAĆ NAUKĘ?



BIBLIOTEKA
POLITECHNIKI
GDAŃSKIEJ

POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

ZAPYTAJ NASZYCH BIBLIOTEKARZY
O LITERATURĘ NAUKOWĄ I MOTYWACYJNĄ

ZAPRASZAMY DO NASZYCH STREF STUDENCKICH