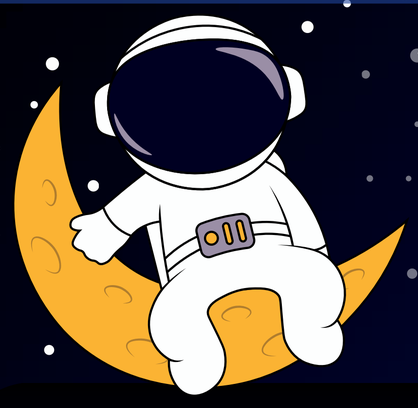
NAUKA - jak ją ogarnąć?







Między motywacją a fizjologią

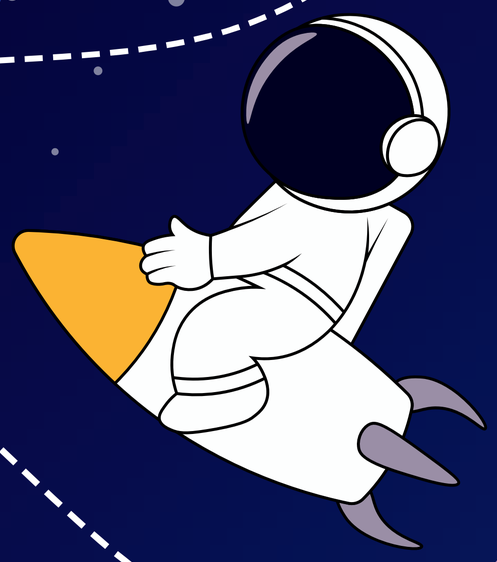
- śpij 6-7 godzin na dobę
- odżywiaj mózg – pamiętaj o zbilansowanych posiłkach, pij wodę
- zaplanuj aktywność na świeżym powietrzu

8

Wypracuj NAWYK uczenia się

- pamiętaj, trening czyni mistrza

7



Zorganizuj sobie właściwe warunki do nauki

- znajdź ciche i przyjazne pomieszczenie
- wyeliminuj obrazy i dźwięki
- uporządkuj swoje otoczenie
- znajdź swoją przestrzeń w Bibliotece PG

6

Ucz się w grupie zmotywowanych osób

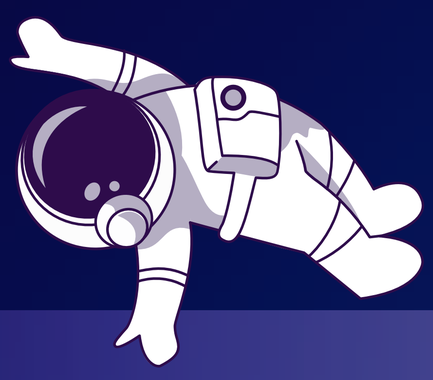
- dopingujcie się wzajemnie
- wspólnie opanowujcie materiał
- skorzystajcie z przestrzeni studenckich w Bibliotece PG

5

4

Nagradzaj każdy etap uczenia się

- mała nagroda po dobrze zorganizowanym dniu nauki
- duża nagroda po semestrze czy ukończonym roku



Zaplanuj odpoczynek

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

3

2

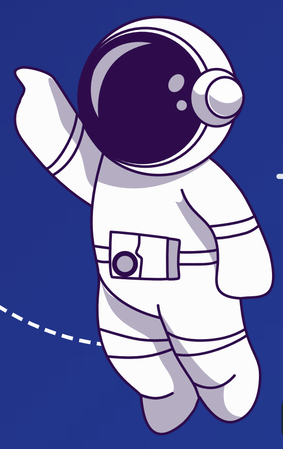
Dobrze zorganizuj swoją pracę

- podziel materiał na małe etapy
- zrób plan
- sprawdź, czy posiadasz wystarczającą liczbę materiałów

Znajdź swój wewnętrzny powód uczenia się

- czego chcę się nauczyć?
- po co się uczę?
- jaki czas mam do dyspozycji?

1





Projekt graficzny: dr Anna Dąbrowska
Opracowanie: Maria Jęczewska

CC BY SA

POLITECHNIKA GDAŃSKA | BIBLIOTEKA POLITECHNIKI GDAŃSKIEJ