



## Jak efektywnie uczyć się z podręczników?

data aktualizacji: 2023.06.17



**Czy do tej pory traktowałeś(-aś) swój podręcznik tylko jako zło konieczne, które trzeba nosić do szkoły? Jeśli tak, to czas zmienić perspektywę! Ta książka, choć obszerna, może pomóc Ci w szybkiej i efektywnej nauce dowolnego przedmiotu. Musisz jedynie odpowiednio podjąć do przyswajania wiedzy. Jak? Oto kilka sprawdzonych sposobów!**

### Przepytywanie z materiału

Niestety samo czytanie podręcznika na nic się nie zda. Wówczas próbujesz się uczyć w sposób bierny, a nie od dziś wiadomo, że to właśnie pobudzaniu mózgu do aktywności daje najlepsze efekty. Jak to wykorzystać? Umów się na sesję nauki z kolegą lub koleżanką z klasy. Opcjonalnie w tym zadaniu możesz także wykorzystać członka swojej rodziny. Następnie oboje przeczytajcie fragment podręcznika i zacznijcie sobie nawzajem zadawać pytania. Jeśli ktoś nie zna odpowiedzi, musi samodzielnie odnaleźć ją w książce. W ten sposób pobudzicie swoje umysły do aktywności, dzięki czemu znacznie efektywniej przyswoicie materiał. Ponadto wykorzystacie jeszcze jedną taktykę — naukę na błędach — która dodatkowo przyspieszy zapamiętanie kluczowych informacji.

## Tworzenie notatek wizualnych

Jeśli lubisz naukę w samotności i niekoniecznie chcesz przyswajać nowe informacje w towarzystwie znajomych czy rodziny, wykorzystaj metodę wizualizacji. W tym celu weź podręcznik, z którego musisz się czegoś nauczyć i przeczytaj stronę lub dwie. Następnie zakresł najważniejsze informacje, które będą kluczowe do opanowania materiału. Masz już to zrobione? Wyciągnij kartkę papieru, kolorowe pisaki i za ich pomocą stwórz notatki wizualne. Jeśli tylko to możliwe, staraj się w nich wykorzystać jak najwięcej obrazków. W ten sposób sprawisz, że Twój mózg znacznie łatwiej przypomni sobie dane informacje, kiedy okażą się one potrzebne. Ponadto takie notatki ułatwią Ci także szybkie powtórki przed kartkówką czy sprawdzianem.

## Wykorzystaj pytania z podręcznika

Współczesne podręczniki, takie jak „[Biologia na czasie 3](#)”, to nie tylko zestaw informacji, ale także przydatne narzędzia, które pozwalają szybciej przyswoić wiedzę. W niemalże każdym z nich znajdziesz zestaw zadań oraz pytań. Być może kusi się, aby je pominąć? Wydaje Ci się, że w ten sposób Twoja nauka będzie szybsza? Nic bardziej mylnego! Po przeczytaniu każdego rozdziału postaraj się wykonać chociaż część z nich. W ten sposób pobudzisz swój mózg do aktywnej nauki, a jak wiesz, taka forma przyswajania wiedzy jest najbardziej skuteczna. Dzięki temu możesz opanować materiał nawet kilka razy szybciej!

*Materiał partnera.*

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/71256-jak-efektywnie-uczyc-sie-z-podrecznikow>