

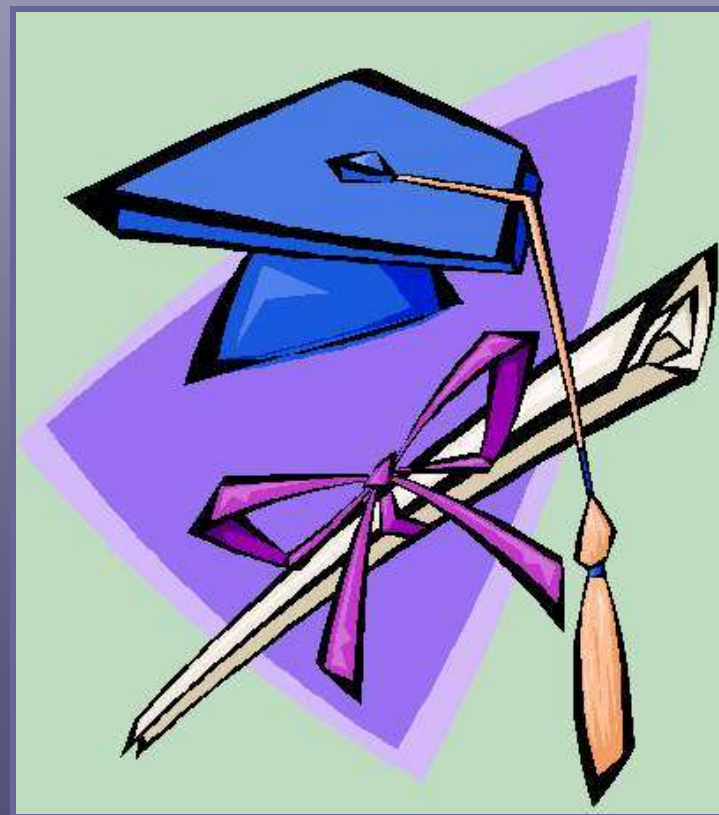
Jak się uczyć?





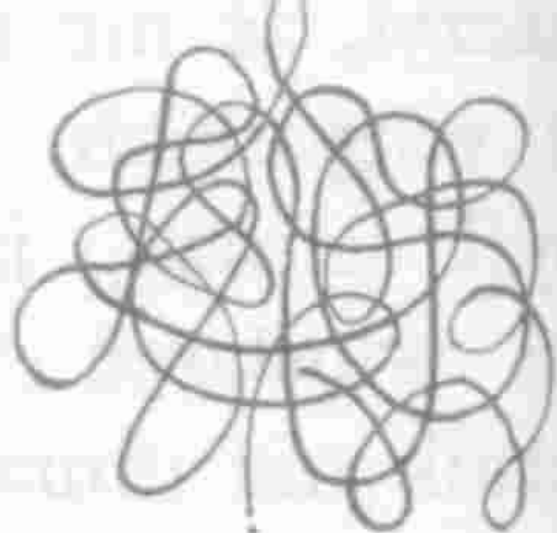
Jak się uczyć?

**Każdy z nas jest inny,
ma inne zdolności.
Inne metody
przyswajania wiedzy
są dla każdego z nas
najlepsze.**





**Każde małe dziecko lubi się uczyć!
Ma poznawczą PASJĘ!**



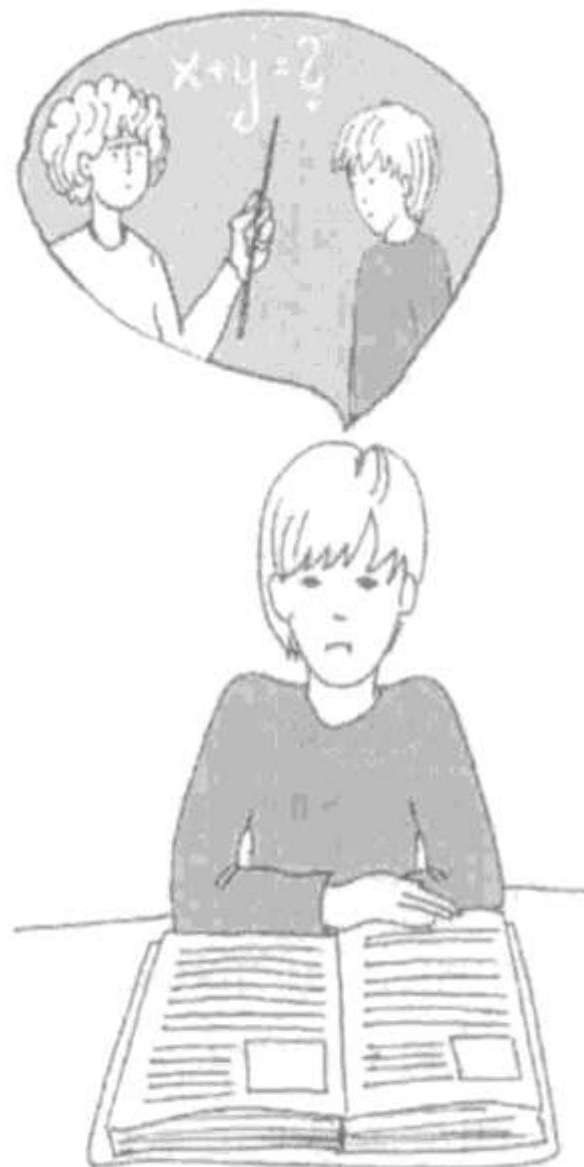
**Ucz się z pasją, radością,
z dobrym nastrojem.
Nie denerwuj się bez
potrzeby, naucz się śmiać
z siebie.**

**Lęk wypiera
rozwagę, brak pewności
siebie - przynosi
niepowodzenie.**

**Nie wmawiaj
sobie że nie jesteś
inteligentny!
Bo to nie jest prawda!**



Rys. 1.1. Motywacja poznawcza



Rys. 1.2. Motywacja lękowa

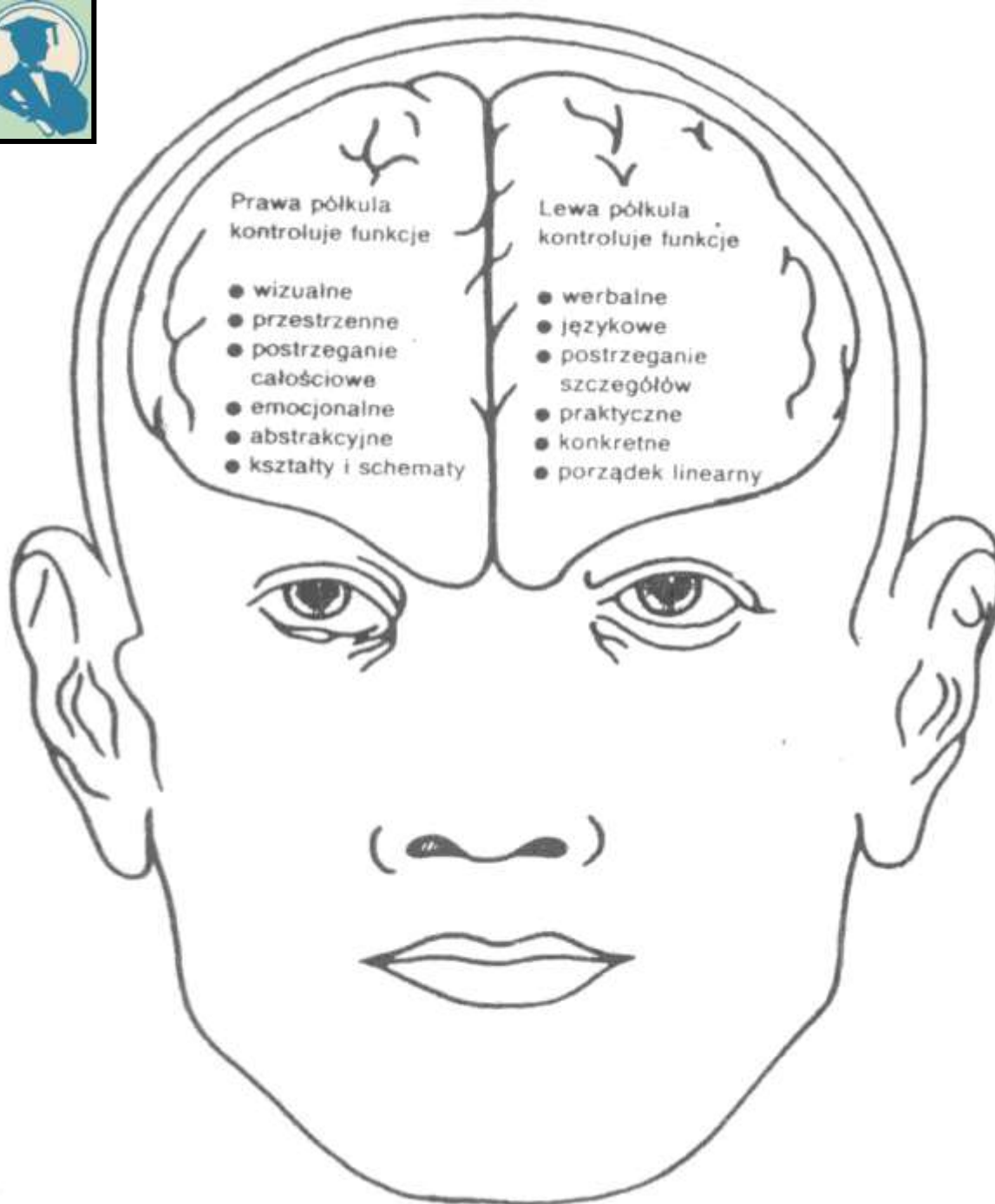


*Lubię to co robię!!
To łatwizna!*

Stosuj pozytywne "pranie mózgu".



**Pamięci sprzyja koncentracja, powtarzanie
sobie: uwaga, to muszę zapamiętać!
Zapamiętamy tym trwalej, im większa jest
nasza świadomość konieczności
zapamiętania .**



**Ucząc się –
pamiętaj
o specyficznych
właściwościach
naszego mózgu.
Dane wyrażane
słowami
spróbuj
zamienić na
obrazy, buduj
skojarzenia.**



**Przekonaj siebie, że uczysz się
rzeczy ciekawych,
ważnych, celowych,
sensownych i potrzebnych.**