

*Szanowni rodzice i uczniowie,*

***biblioteka szkolna przygotowała dla Was wykaz stron www, dzięki którym możecie czytać lektury oraz inne książki, w zależności od indywidualnych zainteresowań:***

1. Biblioteka internetowa Wolne Lektury  
[www.wolnelektury.pl](http://www.wolnelektury.pl)  
Darmowe, opracowane, pełne teksty lektur, e-booki, audiobooki
2. Darmowe audiobooki | E-książki  
[www.eksziazki.az.pl](http://www.eksziazki.az.pl) › *darmowe-audiobooki*
3. Książki - Legalna Kultura  
[www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl) › *legalne - źródła* › *książki*
4. Empik Go – aplikacja z audiobookami i ebookami - EMPIK.COM  
[www.empik.com](http://www.empik.com) › ...
5. Audiobooki Lektur Za Darmo
6. Audiobooki online – [www.naczytniku.pl](http://www.naczytniku.pl)  
[www.naczytniku.pl](http://www.naczytniku.pl) › *tag* › *audiobooki-online* › *feed*
7. Audiobooki Za Darmo
8. Biblioteka internetowa PWN - wypożyczalnia online, ebooki ...  
[www.ibuk.pl](http://www.ibuk.pl)

**Przedstawimy Wam również w 4 częściach zasady efektywnej nauki domowej, która powinna się stać kluczem do sukcesu.**

### **1. Motywacja,**

czyli najpierw musisz wiedzieć, po co chcesz coś wiedzieć. Właściwe nastawienie wewnętrzne jest podstawowym warunkiem efektywnego uczenia się, czyli musisz mieć CEL, który jest odpowiednio: ważny, wyraźny i realny. W przypadku maturzysty, to zdanie matury i dostanie się na studia, zdobycie zawodu i cieszenie się rodziną. Jest to cel ważny, bo odnosi się do szczęścia osobistego, jest ważny, bo dotyczy np. określonego kierunku studiów, jest realny, bo maturzysta ma określone predyspozycje w tym kierunku. Gdy są cele, to rodzi się motywacja.

Pamiętaj, że jesteś w stanie zrobić tym więcej, im bardziej zależy Ci na tym, co robisz, dlatego że:

- a. pracujesz wtedy szybciej
- b. jesteś bardziej odporny na zmęczenie
- c. wyżej oceniasz swe szanse, co je faktycznie zwiększa.

Motywacja może mieć dodatni lub ujemny wpływ na wyniki. Dodatni – oczekiwanie osiągnięcia czegoś pozytywnego, motywacja pozytywna, nie jest nigdy tak duża, by mogła dezorganizować czynność, w przeciwieństwie do negatywnej i ujemnego wpływu na wyniki. Szczególnie burzący wpływ może mieć motywacja ujemna, oparta na lęku przed karą. Zdarza się, że będąc przygotowany

do odpowiedzi, w momencie zawahania zaczynasz tracić grunt pod nogami, mówisz, potem, że pojawiła Ci się w głowie "biała plama".

Trzy warunki Twojej motywacji:

- a. musisz odczuwać jakiś brak czegoś
- b. musisz widzieć możliwość zapełnienia braku
- c. musisz mieć pewność, że są okoliczności, w których potrafisz zaspokoić potrzebę, czy osiągnąć swoje cele.

Jednak zanim przystąpisz do nauki, uporządkuj niezałatwione sprawy. Porządek wewnętrzny to podstawa. Niezałatwione sprawy będą krążyć po podświadomości, zajmując tam miejsce temu, co właśnie przyswajasz, co jakiś czas będą wypływać na wierzch, do świadomości, rozbijając Twoje misternie budowane skupienie na przyswajanym materiale. Bałagan wewnętrzny, to potężne źródło bodźców, które rozprasza.

**Pamiętaj,**

zachowanie osobnika jest prawie w całości zdominowane przez uczenie się, wrodzone są tylko niektóre, nieliczne zresztą odruchy, typu: kichanie czkawka, płacz, ruchy oczu, śmiech, zwroty głowy, nieskomplikowane ruchy rąk i nóg, a z emocji: strach, gniew, uczucie miłości.

Cdn☺