

UCZ SIĘ ANGIELSKIEGO Z „GŁOSEM FIZJOTERAPEUTY”



JAK SIĘ UCZYĆ JĘZYKA ANGIELSKIEGO, ŻEBY SIĘ GO **WRESZCIE NAUCZYĆ?**



1. ZASTOSUJ STRATEGIĘ *HANDS-ON*

Kiedy pracujesz z pacjentami, stosujesz sprawdzone metody oraz techniki i niekiedy wykonujesz ciężką fizyczną pracę. Wiesz, że jeśli pacjent nie współpracuje, nie wykonuje zaleconych ćwiczeń w domu i opuszcza spotkania terapeutyczne – twoja praca idzie na marne. Czymże są 2 godziny terapii w tygodniu wobec pozostałych kilkuset, kiedy się nie widzicie? Z nauką języka jest tak samo – musisz mieć nie tylko motywację, ale i pracować nad osiągnięciem zamierzonego celu nawet codziennie. Nie wystarczy spać na książce pod poduszką. Samo się nie nauczy! I tak, jak czasem w terapii podejście *hands-on* nie jest korzystne, tak w nauce języka jest obligatoryjne.



2. USTAL CEL

Tu potrzebne są konkrety: jakie tematy chcesz zgłębić, jakie umiejętności są ci potrzebne oraz ile masz na to czasu.



3. USTAL PLAN

Załącz zeszyt albo wydrukuj planer i skrupulatnie zaplanuj naukę. Uwzględnij również czas na odpoczynek od nauki – mózg potrzebuje go na konsolidację wiedzy.



4. ZACZNIJ OD SWOICH ULUBIONYCH TEMATÓW

Zacznij naukę od tematów, które cię interesują. Wtedy motywacja będzie zdecydowanie większa. Dobry humor podczas nauki wskazany!



5. UCZ SIĘ WYRAZÓW W KONTEKŚCIE

Same słówka, owszem są ważne, ale to co znajduje się w ich otoczeniu, jest równie istotne.

np. pain –ból

She **had pain** in her right knee – Bolało ją prawe kolano



6. ZASTOSUJ TECHNIKĘ *POMODORO*

Poświęć swoją uwagę na to, czego się uczysz. Odetnij wszystkie rozpraszacze i wyłącz powiadomienia w telefonie. Pomoże ci w tym aplikacja Pomodoro.

Pomodoro to strategia, w której uczysz się w skupieniu przez 25 minut, a następnie robisz 5 minut przerwy. Po 3 setach po 25 minut, robisz dłuższą przerwę.



7. BĄDŹ KREATOREM

Twórz skojarzenia, akronimy i mapy myśli – to techniki ułatwiające zapamiętywanie.





8. ŁĄCZ ZMYŚŁY

Wzmacniaj integrację multisensoryczną. Łatwiej coś zapamiętujemy, jeśli trafi to do naszego mózgu kilkoma drogami. Zatem:

**Czytaj i powtarzaj, Czytaj i przepisuj, Słuchaj i powtarzaj,
Słuchaj i zapisuj, Patrz i powtarzaj.**



9. WEJDŹ DO TEJ SAMEJ RZEKI WIELOKROTNIE

Ludzie zapominają około 75% tego, czego się nauczyli, już po jednym dniu i 97-98% po miesiącu. Twoje zadanie to przenieść informacje z pamięci krótkoterminowej do pamięci długoterminowej. Nie ma optymalnej liczby powtórzeń słownictwa, jednak musi ich być wystarczająco wiele, by zapamiętać słowa na dłużej.



10. ZOSTAŃ NAUCZYCIELEM

Przyswój wiedzę tak dobrze, żebyś mógł ją przekazać komuś innemu – to najwyższy stopień zrozumienia tematu.

DO DZIEŁA! DO DZIEŁA! DO DZIEŁA!



AGATA PRZYSZAŚ

anglistka, ukończyła studia licencjackie
na kierunku fizjoterapia
@fizjoenglish

