

## Lista kontrolna poziomu przygotowania do testu

Odpowiadaj twierdząco wyłącznie wtedy, gdy *zazwyczaj* postępujesz w sposób opisany w pytaniach:

1. Czy dobrze <b>przespałeś</b> noc przed testem? (Jeśli odpowiesz przecząco, odpowiedzi na pozostałe pytania mogą być nieistotne).	___ Tak ___ Nie
2. Czy <b>przeglądałeś</b> notatki z zajęć niedługo po ich sporządzeniu? Czy powtarzając materiał, stosowałeś <b>aktywne przywoływanie</b> , sprawdzając, czy udaje Ci się bez problemu przypominać sobie kluczowe kwestie?	___ Tak ___ Nie
3. Czy <b>uczyłeś się systematycznie</b> , zamiast czekać do ostatniej chwili i starać się opanować materiał tuż przed testem?	___ Tak ___ Nie
4. Czy byłeś uważny i koncentrowałeś się w trakcie nauki, <b>unikając rozpraszania się</b> poza przerwami?	___ Tak ___ Nie
5. Czy uczyłeś się w <b>różnych miejscach</b> ?	___ Tak ___ Nie
6. Czy <b>uważnie czytałeś podręcznik i zeszyt ćwiczeń</b> ? (Nie chodzi o to, czy je przeglądałeś w poszukiwaniu odpowiedzi na konkretne pytania). Czy w trakcie lektury unikałeś nadmiernej liczby podkreśleń lub zaznaczeń? Czy robiłeś krótkie notatki dotyczące kluczowych kwestii, a potem odkładałeś książkę i sprawdzałeś, czy pamiętasz materiał?	___ Tak ___ Nie
7. Jeśli uczyłeś się, rozwiązując zadania, czy <b>aktywnie i samodzielnie przerabiałeś kluczowe przykłady</b> , tworząc zbiory połączeń neuronowych, aby móc szybko przypominać sobie rozwiązania?	___ Tak ___ Nie
8. Czy <b>omawiałeś zadania domowe z kolegami z klasy</b> lub przynajmniej sprawdzałeś z kimś ich rozwiązania?	___ Tak ___ Nie
9. Czy <b>aktywnie i samodzielnie pracowałeś nad wszystkimi zadaniami domowymi</b> ?	___ Tak ___ Nie
10. Czy <b>nie rozumiejąc określonych kwestii, rozmawiałeś o tym z nauczycielami lub innymi uczniami</b> ?	___ Tak ___ Nie
11. Czy poświęcałeś większość czasu na opanowywanie materiału, który uznawałeś za trudny (czyli stosowałeś <b>celową praktykę</b> )?	___ Tak ___ Nie
12. Czy posługiwałeś się <b>przeplataniem</b> (czyli ustalałeś, kiedy powinieneś stosować różne techniki)?	___ Tak ___ Nie
13. Czy wyjaśniałeś kluczowe koncepcje sobie i innym osobom, posługując się <b>zabawnymi metaforami i zapadającymi w pamięć obrazami</b> ?	___ Tak ___ Nie
14. Czy robiłeś sobie przerwy w nauce i zajmowałeś się <b>aktywnością fizyczną</b> ?	___ Tak ___ Nie
<b>RAZEM:</b>	___ Tak ___ Nie

Im więcej odpowiedzi twierdzących, tym poziom przygotowania do testu jest wyższy. Jeśli natomiast na co najmniej trzy pytania odpowiedziałeś przecząco, przed kolejnym testem powinieneś rozważyć wprowadzenie istotnych zmian w sposobie przygotowywania się.

Źródło: Barbara Oakley, Terrence Sejnowski, Alistair McConville, *Ucz się szybko i skutecznie bez zbędnego zakuwania. Poradnik dla dzieci i młodzieży*, Sensus, Gliwice 2023. Pobrano ze strony <https://ftp.helion.pl/przyklady/uczsss.zip>.