

# SYSTEMATYCZNOŚĆ – KLUCZ DO SUKCESU W NAUCE JĘZYKÓW.

## Systematyczność

“*Repetitio mater studiorum est*” to stara łacińska sentencja, mówiąca nam o tym, że powtarzanie (regularność czynności, systematyczność) jest najlepszą matką skutecznej nauki.

Jednocześnie warto, aby Twój trening nie przytłaczał. Dlatego najlepsze co możesz zrobić, to **ustalać sobie częste, ale krótkie dawki**. Systematyczność wykorzystuje bowiem kilka praw, którymi rządzi się nasz umysł.

Między innymi efekt początku i końca, polegający na tym, że najlepiej pamiętasz rzeczy z którymi spotykasz się na początku i na końcu każdej sesji. Uczyń więc jak najwięcej początków i końców swojej nauki, zamiast przytłaczać się i zamęczać umysł i ciało, które potrzebują świeżości.

## Jak to zorganizować w praktyce?

Ustal, że uczysz się np. 20 minut dziennie, codziennie, albo 2 x 10 minut dziennie, codziennie.

Takie rozwiązanie ma dwa fundamenty. Po pierwsze nie ważne jak bardzo jesteś zajęty, zawsze znajdziesz 20 minut w ciągu dnia. Po drugie bierzesz sobie małe dawki, a przez to dokładasz cały czas małe cegielki do budowania swojej umiejętności, nie męcząc się przy tym. Paradoksalnie nauka małymi partiami jest szybsza i wcale nie trwa wiele lat. Dzieje się tak dlatego, że **małe dawki są jakościowe**, czyli ważne i łatwiejsze do zapamiętania.

Korzyści z systematyczności to m.in. zadowolenie z siebie i z całego dnia, efekt wzrastającej codziennie motywacji oraz fakt, że każde 10 minut spędzone na osiągnięciu celu powoduje, że kolejne 10 minut staje się jeszcze łatwiejsze.

Źródło: <http://szybkanauka.pro/jak-uczyc-sie-jezykow-3-zasady/>  
Michał Grześkowiak - 3 najważniejsze zasady jak uczyć się języków obcych