

WSKAZÓWKI DLA UCZNIA DO NAUKI SAMODZIELNEJ W DOMU

Jakie czynniki zwiększają efektywność UCZENIA SIĘ?

1. Zainteresowanie

tematem.

Lepiej przyswajamy informacje, które są dla nas z jakiegoś powodu użyteczne, ważne, **ciekawe** → **warto** więc podjąć próbę zainteresowania się tym, czego mamy się nauczyć, znalezienia powodów, dla których będzie to dla nas korzystne (*Do czego może mi się to przydać? Jak wykorzystam tę wiedzę w praktyce?*)

Jak możemy wzbudzać w sobie to zainteresowanie?

Zainteresowaniu sprzyja lepsze poznanie i zrozumienie tematu (nudne jest zwykle to, co niezrozumiałe) → w zrozumieniu zagadnienia pomagają m.in.:

- próby wyjaśnienia poznawanych treści innej osobie (sprzyjają uporządkowaniu posiadanych informacji, "wciągnięciu się" w temat)
- poszukiwanie dodatkowych informacji związanych z określonym zagadnieniem w lekturach, encyklopediach, audycjach radiowych i telewizyjnych, Internecie, u specjalistów w danej dziedzinie
- wyrobienie sobie własnego zdania na dany temat (np. poprzez dyskusję)

2. Koncentracja uwagi na materiale do zapamiętania.

- docierające do nas informacje nie zostaną zapamiętane na dłużej niż kilkanaście sekund, jeśli nie zostanie na nie skierowana świadoma uwaga
- rozproszenie uwagi uniemożliwia trwałe nabycie wiedzy → nauka przez 15 minut przy uwadze silnie skupionej na temacie daje lepsze efekty niż przez 1 godzinę przy uwadze rozproszonej
- uwaga wiąże się z zainteresowaniem - łatwiej i dłużej skupiamy ją na rzeczach, które są dla nas ciekawe

3. Właściwa organizacja warunków nauki.

- sprzyja koncentracji - im mniej bodźców rozpraszających w otoczeniu osoby uczącej się, tym lepsze skupienie uwagi na materiale do zapamiętania

WAŻNE:

- pomieszczenie do nauki powinno być w miarę możliwości ciche, z małą ilością bodźców rozpraszających (typu hałas, włączony telewizor, komputer, smartfon, głośne rozmowy, wychodzące i wychodzące osoby itp.), dobrze oświetlone i przewietrzone (*tlen zwiększa efektywność pracy mózgu*)
- miejsce do nauki wygodne, ale niezbyt "wypoczynkowe" - np. uczenie się na kanapie, leżąc pod ciepłym kocem jest niewskazane → łatwo o rozkojarzenie; najkorzystniejsze jest umiarkowane napięcie ciała - np. siedzenie na wygodnym krześle, fotelu lub chodzenie po pokoju

- wszystkie niezbędne pomoce powinny być przygotowane wcześniej i znajdować się "w zasięgu ręki" uczącego się (tak, aby później nie odrywać się od nauki w poszukiwaniu ołówka, gumki czy słownika)

4. Odpowiednie zaplanowanie nauki.

- ustalenie, czego dokładnie trzeba będzie się nauczyć - pomocne jest np.:
 - sporządzenie pisemnego planu
 - zapisywanie tematów do nauczania się na karteczkach zawieszonych na ścianie, a następnie zrywanie tych, z których materiał został już opanowany
- podział materiału do opanowania na porcje i rozłożenie jego nauki na poszczególne dni
- systematyczna, regularna nauka, o stałych porach dnia
 - nie należy uczyć się późno w nocy - po północy gwałtownie spada wydolność umysłowa
- zaplanowanie powtórek - ile, kiedy, jak często?
 - korzystniejsze jest rozpoczęcie przygotowań do sprawdzianu na tydzień przed nim i systematyczne powtarzanie zapamiętanych treści (np. codziennie po pół godziny) niż jednorazowa nauka całego materiału na dzień przed klasówką
- wyznaczanie sobie nagród za zrealizowanie danego celu (np. rozmowa z przyjaciółmi, surfowanie w Internecie, ulubiony serial, kupno jakiegoś drobiazgu itp.) → *najpierw obowiązek, potem przyjemność*