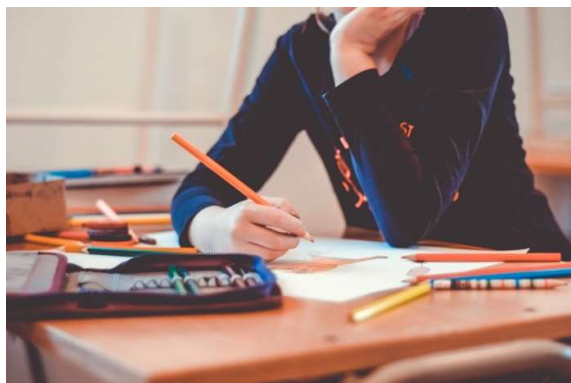


Kształtowanie dobrych nawyków związanych z uczeniem się i planowaniem czasu.



JAK UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE? Wskazówki dla uczniów.

Chyba każdy uczeń zna to uczucie, gdy po kilku godzinach nauki nadal ma pustkę w głowie. Czytanie w kółko tego samego rzadko przynosi efekty, a także zajmuje mnóstwo czasu. Mózg nudzi się już za pierwszym razem, a potem jest tylko gorzej. Po kilku godzinach wysiłku możecie mieć wrażenie, że nic nie zapamiętaliście. Nie martwcie się! Są metody na efektywną naukę. Nic nie dzieje się bez przyczyny. Na to, czy nauka będzie efektywna, wpływają bardzo różne czynniki: motywacja, stan psychofizyczny czy otoczenie ucznia, ale również to, czy nie ma on zaległości i czy utrwała przyswajany materiał. Nauka wcale nie musi być czasochłonna i nużąca. Właściwe nastawienie jest niemal równie ważne, jak samo uczenie się.

Oto, co ma znaczenie, gdy chcemy się uczyć skuteczniej:

✚ **motywacja** – zanim zaczniecie się uczyć, **zastanówcie się, po co to robicie?** zależy wam na dobrej ocenie z konkretnego przedmiotu, wybieracie się na wymarzony kierunek studiów i wiedza z danej dziedziny bardzo wam się przyda... Wyobraźcie sobie, jak się poczujecie, kiedy osiągniecie cel. Wspaniale, prawda? Przywołujcie to wyobrażenie za każdym razem, kiedy straciecie zapał do nauki. Dobry nastrój zwiększa efektywność naszego umysłu, poprawia umiejętność, myślenia i analizowania. Najefektywniejsza nauka jest wtedy, gdy sprawia radość.

- ✚ **koncentracja** – przygotujcie swoje miejsce pracy: zadbajcie o wygodę, **usuńcie przedmioty, które mogą was rozpraszać**, wyłączcie telefon i komputer, jeśli nie jest wam potrzebny podczas nauki. Wyznaczcie sobie czas na naukę i skupcie się tylko na niej.
- ✚ **wewnętrzny luz** – nawet jeśli zabierzecie się do nauki za późno, nie wpadajcie w panikę, że nie wystarczy wam czasu. **Gonitwa myśli nie sprzyja koncentracji.** Aby się uspokoić, odetchnijcie głęboko trzy razy albo wyobraźcie sobie, że jesteście w miłym miejscu, w którym czujecie się bezpiecznie. Odprężeni? Więc do dzieła!

Jak się szybko nauczyć na sprawdzian?

Przede wszystkim **nie uczcie się w ostatniej chwili i nie siedźcie nad książką godzinami.** To nie pomoże. Pamiętajcie, że wasz mózg zapamiętuje więcej, jeśli uczycie się częściej i krócej, niż gdy robicie to przez wiele godzin, w dodatku tuż przed sprawdzianem. Zatem, jak szybko się uczyć i zapamiętywać?

1. Im wcześniej zaczniecie się uczyć, tym lepiej. Łatwiej zapamiętacie materiał **podzielony na mniejsze części.** Jeśli jest to niemożliwe, zabierzcie się do pracy najpóźniej dwa dni przed sprawdzianem czy kartkówką, by mieć czas na powtórzenie nowych wiadomości.

2. Uczcie się poszczególnych zagadnień w krótkich 15-20 minutowych cyklach i róbcie między nimi przerwy. Naukowcy są zdania, że ludzki mózg nudzi się, gdy przez dłuższy czas zajmuje się tym samym tematem. Zapewnijcie mu różnorodność: przerwę wykorzystajcie na rozwiązanie zadania z matematyki albo przejrzenie słówek z angielskiego. **Taka zmiana wpłynie pozytywnie na efektywność nauki i poprawi waszą pamięć.** Dowiedziono, że kiedy zajmujemy się kilkoma tematami jednocześnie, pracujemy wydajniej, niż gdybyśmy zajmowali się tylko jednym.

3. Aby szybko się czegoś nauczyć, musicie często powtarzać, ponieważ człowiek zaczyna zapominać już podczas pierwszej godziny po zakończeniu nauki. By do tego nie dopuścić, **każdy następny cykl zaczynajcie od powtórki tego, czego nauczyliście się w poprzednim.** Większą powtórkę zaplanujcie na następny dzień. W nocy wasz mózg uporządkuje nowe informacje i rano pozytywnie zaskoczy was to, ile zapamiętaliście

4. Uczcie się o takich porach, kiedy umysł jest najbardziej wydajny, na przykład po śniadaniu, które zapewni waszemu mózgowi energię niezbędną do pracy, albo po spacerze. Nie róbcie tego „na głodnego” zaraz po przebudzeniu, po obfitym obiedzie, po którym naturalne jest uczucie senności, czy też wieczorem, gdy jesteście zmęczeni. W takich chwilach nauka będzie nieefektywna. Większość energii będziecie musieli poświęcić na walkę z potrzebami waszego organizmu: głodem albo sennością.

5. Gdy chcecie skłonić mózg do intensywniejszego wysiłku, zafundujcie mu zmianę miejsca. Uczcie się w parku, na kanapie, w bibliotece... Efekt będzie lepszy, niż gdybyście uczyli się w jednym miejscu.

6. Zadbajcie o to, by mieć szklankę z wodą w zasięgu ręki. Odpowiednie nawodnienie poprawia koncentrację, a co za tym idzie, zwiększa efektywność nauki.

Najlepsze sposoby na efektywną naukę:

1. Pozytywne nastawienie do nauki

Nic nie wychodzi dobrze, jeśli nie chce się tego robić – również nauka. Proces przyswajania wiedzy będzie skuteczniejszy i szybszy, jeśli uczeń poczuje wewnętrzną potrzebę zdobycia wiedzy na dany temat.

2. Zrozumienie materiału

Trudno przyswoić i zapamiętać coś, czego się nie rozumie – dlatego dla skutecznej nauki ważne jest to, by uczeń zrozumiał temat, zanim zacznie się go uczyć. Inaczej będzie tylko mechanicznie powtarzać treści z podręcznika, co w trakcie odpowiedzi przy tablicy czy podczas klasówki może okazać się bezwartościowe.

3. Nauka w określonym porządku

Nauka będzie bardziej efektywna, jeśli będzie przebiegała w określony sposób – to istotne zwłaszcza wtedy, gdy ilość materiału, jaki trzeba przyswoić, jest dość duża. Najlepiej, jeśli uczeń jeszcze przed rozpoczęciem nauki zapozna się pobieżnie z całością materiału, który musi opanować, a następnie podzieli go na mniejsze części i zrobi sobie plan nauki: zacznie od elementów najbardziej istotnych, najważniejszych (co nie znaczy, że najtrudniejszych), następnie przejdzie do zagadnień mniej istotnych, a na końcu wróci do tego, czego uczyło się na początku. Wyznacz sobie codzienną dawkę nauki i zaplanuj czas, w którym każdego dnia zamierzasz się uczyć!

4. Powtarzanie i utrwalanie

Ucząc się wieczorem, dany temat warto więc powtórzyć sobie następnego dnia rano, a jeśli jest jeszcze czas – również po południu, gdyż takie cykliczne odświeżanie informacji pozwala w pełni je utrwalić.

5. Stosowanie mnemotechnik

Wielu osobom w nauce pomagają techniki wspierające pamięć, koncentrację i proces zapamiętywania informacji, a następnie przypominania ich sobie. Takich technik jest wiele. Nie są niczym nowym: znano je i stosowano już w starożytnej Grecji, a za ich twórcę uchodzi Symonides z Keos.

Jedną z najpopularniejszych jest **mapa myśli**, czyli tzw. kreatywne notowanie i wynajdywanie skojarzeń między poszczególnymi hasłami. Inną techniką jest tzw. **pałac pamięci**, która polega na tym, że poszczególne informacje umieszczamy w wyobrażonych sobie pomieszczeniach i znajdujących się w nich meblach. Ucząc się, można również tworzyć **historie**, czyli wynajdywać skojarzenia między tym, czego się uczymy, a tym, co już umiemy, lub tworzyć wierszyki lub piosenki, które ułatwią zapamiętanie trudnych definicji. Jednym ze sposobów nauki jest także tzw. **metoda pierwszych liter** polegająca na tym, że układamy zdanie, w którym każde słowo zaczyna się na literę wyrazu, jaki chcemy zapamiętać. W trakcie nauki, zwłaszcza nauki historii lub przygotowania się do klasówki z treści lektury, można również wyobrażać sobie otoczenie bohaterów i uczucia, jakie przeżywają w związku z danym wydarzeniem – w ten sposób dużo łatwiej niż podczas tradycyjnego „wkuwania” zapamiętuje się i fakty historyczne, i związane z nimi daty.

Zadbaj o wszystko, na co masz wpływ, czyli zewnętrzne warunki sprzyjające pracy mózgu!

ZORGANIZUJ PRZESTRZEŃ W PRZYJAZNY SPOSÓB

- ✚ **Świeże powietrze** - mózg pochłania 20 % tlenu zużywanego przez organizm. Komórka mózgowa potrzebuje więcej tlenu od mięśniowej! Wywietrz pokój, nawilż powietrze oraz zadbaj o jego właściwą temperaturę!
- ✚ **Wygodne krzesło** - o odpowiednim kształcie i wysokości. Pozycja leżąca sprzyja senności. Efektywnej nauce potrzebne jest odpowiednie napięcie mięśniowe, prosty kręgosłup ułatwia prawidłowe oddychanie i dotlenianie mózgu.
- ✚ Zostaw tylko **jeden zestaw materiałów** przed sobą, by podręcznik z fizyki nie wprowadził Cię w wisielczy nastrój, gdy aktualnie uczysz się biologii, bo pomyślisz: *jeszcze to....*
- ✚ Warto **mieć porządek** w miejscu nauki i tylko niezbędne rzeczy: słowniki,

encyklopedie, przybory, by nie tracić czasu na szukanie, lepiej nie trzymać tam przedmiotów rozpraszających uwagę np. zdjęcia chłopaka (dziewczyny), telefon.

- ✚ **Zadbaj się o ciszę** lub prawie ciszę (niskie natężenie dźwięków). Dobrze jest się uczyć przy muzyce, której rytm odpowiada rytmowi naszego serca, dobra jest muzyka barokowa.
- ✚ Staraj się **trzymać planu**. Zaczynaj pełną parą!
- ✚ **Bądź punktualny!** Jeśli ustalasz: zaczynam o 16.30, to zacznij!
- ✚ Zaczynaj **od rozgrzewki**, łatwe zadania na początku, np. przejrzanie notatek, wykonanie prostego zadania. Potem główny etap uczenia się, odrabiamy ważne zadania pisemne oraz trudniejsze zadania. Na zakończenie zostawiamy najprostsze prace, bo uwaga już słabnie.
- ✚ **Pamiętaj o przerwach** w pracy, umysł jest w stanie przyswajać wiedzę maksymalnie przez 45 minut, po tym czasie zrób sobie przerwę.
- ✚ Pamiętaj o **zdrowym trybie życia**, dobre odżywianie i sport wzmacniają sprawność fizyczną, która ma wpływ na naukę!
- ✚ Wyznacz **sobie nagrodę za punktualne** rozpoczynanie i zakończenie pracy, np. będę miał czas na słuchanie muzyki.
- ✚ **Komputer**, jeżeli ucząc się korzystasz z komputera, to postaraj się skupić na jednej czynności, koniecznie wyłącz. komunikatory i portale społecznościowe.
- ✚ **Telefon**, rozmowa albo wymiana SMS-ów może zająć bardzo dużo czasu i skutecznie wybija z rytmu nauki. Postaraj się wyłączyć lub wyciszyć telefon w czasie nauki.

ZASADY SKUTECZNEGO UCZENIA SIĘ

1. **Bądź zainteresowany** tym, czego się uczysz. Lepiej pamiętamy, to co nas ciekawi. Unikaj bezmyślnego powtarzania materiału. Zadawaj pytania do tekstu, wyjaśniaj pojęcia lub zjawiska, wskaż przykłady.
2. **Znajdź cel**. Po co właściwie się uczysz? Tylko po to, żeby dostać stopień? A może już wiesz, jak wykorzystasz swoją wiedzę? Znajdź to, co cię motywuje, a z zapałem zabierzesz się do nauki i na efekty nie będziesz długo czekać!
3. **Powtarzaj**. Pamiętanie materiału poprawia się wraz powtarzaniem. Wyuczony materiał dobrze jest **powtarzać logicznie** uporządkowanymi całościami. Pomocne może być powtarzanie z drugą osobą. **Powtarzaj**, bez tego zmarnujesz swój wysiłek uczenia się!

4. **Korzystaj z wielu zmysłów.** Ucząc się możesz: mówić, pisać, rysować, zadawać pytania, wyciągać wnioski, analizować, robić zestawienia, wyobrażać sobie obrazy i kompozycje, rytmicznie śpiewać albo tworzyć rymy, dyskutować, tłumaczyć to coś komuś. W ten sposób ślady pamięciowe pojawiają się w wielu miejscach mózgu, dlatego zapamiętanie będzie trwalsze. Na początku uczenia się przyrost wiedzy następuje szybko. Pierwsze pół godziny to **najefektywniejszy czas** nauki. Ten czas przeznaczać na najważniejsze i najtrudniejsze zadania.
5. **Podziel materiał na części** pod względem treści, a nie np. liczby stron. Korzystaj z różnych technik nauki: słuchania, czytania, przeglądanie notatek oraz robienie notatek ułatwia powtórki. **Rozłóż naukę** w czasie, lepiej i szybciej opanujesz materiał.
6. **Stosuj zasadę kontrastu**, ucz się różnych przedmiotów po sobie, przedzielaj przedmioty ściśle humanistycznymi lub odwrotnie. Nie ucz się razem podobnych przedmiotów, np. języka niemieckiego i angielskiego. Zadania pisemne odrabiaj na zmianę z pisemnymi. Podobne treści mogą zakłócać proces zapamiętywania.
7. **Zaczynaj naukę od najtrudniejszego** lub **nowego** dla Ciebie materiału, żeby „najgorsze” było za Tobą i żeby w miarę powiększającego się zmęczenia było Ci łatwiej.
8. **Warto odrabiać lekcje tego samego dnia**, którego były w szkole. Na drugi dzień tylko powtarzasz i utrwalasz wiedzę, a nie musisz uczyć się od nowa! Zaraz po nauczaniu się zapominasz najwięcej, później każdy kolejny tydzień i miesiąc przynosi coraz bardziej mniejsze ubytki w wiedzy. **Możesz zapamiętać aż 80%** z tego, czego się nauczyłeś w ciągu **48 godzin!**
9. **Rób przerwy** w odrabianiu lekcji! Stała prawidłowość zapamiętywania mówi: najłatwiej zapamiętasz to, czego uczysz się na początku i na końcu. Podziel więc odrabianie lekcji na części, by mieć jak najwięcej „początków” i „końców”, wtedy zapamiętasz więcej. **Dobrze planuj przerwy!**
10. **Nastawienie jest ważne.** Dobrze i szybko zapamiętasz, gdy chcesz zapamiętać. Jeśli wmówisz sobie, że to nudne albo głupie, to w pamięci nie zostanie nic, mimo wysiłku i powtarzania.

11. **Myśl pozytywnie**, o sobie i nauce. Uwierz, że potrafisz i dasz sobie radę. Jeśli wmówisz sobie, że czegoś nie osiągniesz, to tak się stanie, bo przestaniesz się starać, i włożysz w naukę mniej uwagi, wysiłku i umiejętności. W dobrym nastroju lepiej zapamiętujesz.
12. **Staraj się kojarzyć nową wiedzę z już przyswojoną**. Połącz informacje, rób notatki, podkreślaj na kolorowo, szukaj śmiesznych skojarzeń. Im bardziej niecodzienne skojarzenia, tym lepiej zapamiętasz materiał. Analizuj, rób wykresy, zadawaj pytania, a więcej zrozumiesz i zapamiętasz.
13. **Systematyczność = skuteczność**. Krótkie powtarzanie, ale za to regularne, np. przez pięć dni po 10 minut, pozwoli na dobre zapamiętanie zasad ortograficznych.

Bibliografia:

G.Dryden, J.Vos, Rewolucja w uczeniu się, Poznań 2011

J. Rudniański, jak się uczyć, Warszawa 2001