

Czy wiesz jak skutecznie się uczyć?

Nauka to ostatnia rzecz, na którą masz ochotę? Oto parę metod na skuteczną i przyjemną naukę.

1. Zaczynaj od wyznaczenia sobie godziny rozpoczęcia pracy np. o godz. 16.30, zacznij o godz. 16.30, a nie o godz. 16.40. Pora nauki jest sprawą indywidualną. Dla niektórych czasem najwyższego skupienia są poranki, dla innych późne godziny wieczorne.
2. Porządek – bardzo istotne jest pozbycie się wszelkich przedmiotów rozpraszających uwagę, dlatego należy zadbać o porządek wokół siebie.
3. Miejsce pracy: światło (okno, światło) powinno padać z lewej strony, – jeśli jesteś praworęczny. Wyraźne oświetlenie wcale nie sprzyja lepszemu uczeniu się. Łagodne dla oka światło wyraźnie zwiększa komfort czytania.
4. Hałas – dochodzące do nas z zewnątrz dźwięki, takie jak sygnał smsa czy Messengera rozpraszają uwagę, pogarszając efekt pracy. Wycisz telefon, zamknij kartę Facebooka.
5. Muzyka – może mieć wpływ na poziom naszej koncentracji. Musimy wiedzieć, jaki jej gatunek pomoże nam się skupić, a jaki może nam zaszkodzić. Skupieniu sprzyja muzyka cicha, wolna i przyjemna dla ucha np. dźwięki natury (słuchanie ich pozytywnie wpływa na synchronizację półkul mózgowych). Jeżeli ma posiadać tekst, powinien on być śpiewany w obcym dla nas języku.
6. Świeże powietrze – nie od dzisiaj wiadomo, że mózg potrzebuje tlenu, by mógł prawidłowo funkcjonować. Należy pamiętać, by odpowiednio często wietrzyć pomieszczenie, w którym się uczysz.
7. Czego należy unikać, co przeszkadza w nauce?
 - burzliwe wydarzenia, kłótnie, strach, wielka radość,
 - podobieństwo przerabianych tematów, unikaj uczenia się kolejno podobnych rzeczy,
 - zmęczenie, ono hamuje naukę.
8. W trakcie nauki należy korzystać z 3 zmysłów:
 - słuchowy – tekst czytaj na głos, słuchaj uważnie nauczyciela,
 - wzrokowy – oglądaj wszystko uważnie, jeżeli tylko możesz posługuj się ilustracjami,
 - manualny – pisz jak najwięcej, majsterkuj.
9. Ucząc się przez zrozumienie (reguły, powiązania), czyn to tak długo, aż zrozumiesz.
10. Ucząc się mechanicznie (teksty na pamięć, słówka) powtarzaj krócej, ale regularnie np. przez kolejne dni po 15min.
11. Sporządź codziennie krótki plan (tablica korkowa), zaznacz czas pracy i czas odpoczynku. Zakończone czynności skreślaj.
12. Zaczynaj naukę od łatwych zadań, przejrzyj jakiś tekst, coś wykończ – rozgrzewka. Odrób ważne pisemne zadanie, potem ustne, z czasem coraz łatwiejsze rzeczy. Odrabiaj na przemian zadania pisemne i ustne – faza główna. Na koniec jeszcze raz pobudź się do największego wysiłku.
13. Każdy przedmiot wymaga czytania i rozumienia tekstu. Czytaj uważnie i w skupieniu. Podkreśl najważniejsze treści tekstu, przeczytaj ponownie te fragmenty, których nie potrafisz powtórzyć. Zapisz hasłowo najważniejsze treści. Powtórz wszystko od początku.
14. Napisz na dużym arkuszu papieru to, czego nie potrafisz zapamiętać. Powieś ten plakat w Twoim pokoju, na drzwiach ubikacji, nad łóżkiem, słowem w miejscu, gdzie będziesz stale ten plakat „napotykał”.
15. Czas przeznaczony na naukę – długotrwałe uczenie się jest męczące i nie przynosi

efektów. Po 1,5 godz. wysiłku koncentracja znacznie spada. Najbardziej efektywny dla mózgu układ to 30 min. nauki, 5 min. odpoczynku. Po upływie 1,5 – 2 godz. Zrób dłuższą przerwę.

P o w o d z e n i a

Opracowała: mgr Danuta Skarżeńska