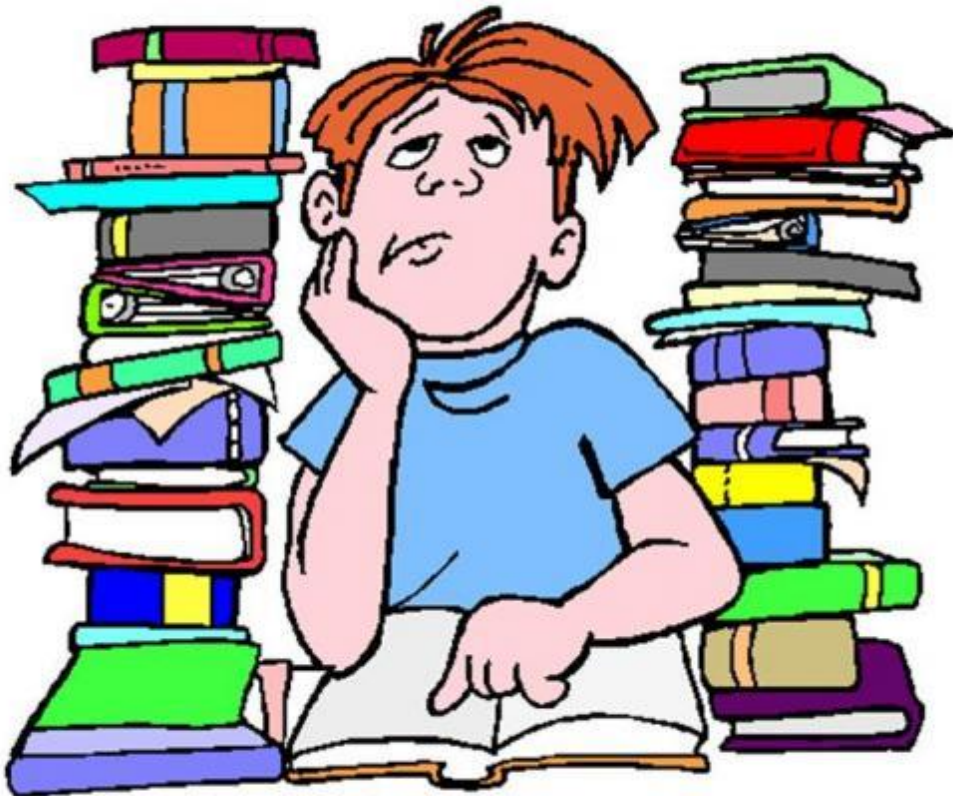


Co możesz zrobić, aby uczyć się szybko i efektywnie ?



Niedługo kończy się pierwszy semestr. Młodzież gorączkowo poprawia oceny, nadrabia odłożone na później zaległości. Co można zrobić, aby ten krótki lecz intensywny czas wykorzystać jak najlepiej? Jak pracować w następnym semestrze, żeby nie musieć niczego poprawiać?

Przez efektywne uczenie rozumiemy maksymalną zdolność do przyswajania określonej wiedzy a także prawidłowe magazynowanie i odtwarzanie. Czas nauki można podzielić na dwa etapy: w szkole i w domu.

Uczenie się to nie tylko pobieranie wiadomości, ale także umiejętność tworzenia materiałów pomocniczych (notatek), powtarzania przyswojonego materiału, zapamiętywania i wreszcie - wykorzystania nabytej wiedzy.

Kluczem do efektywnego uczenia się jest **systematyczność i powtarzanie**. Im więcej powtórzeń rozłożonych w czasie, tym lepsze efekty.

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na łatwość przyswajania informacji jest **koncentracja**.

Czynniki na nią wpływające można podzielić na zewnętrzne i wewnętrzne.

Do zewnętrznych czynników zaliczamy: oświetlenie, temperaturę, poziom hałasu, rozpraszające

przedmioty, itp. Do wewnętrznych: samopoczucie, motywację, poziom zmęczenia i zaplanowanie czasu nauki.

W DOMU

1. Higiena uczenia się

- Nigdy nie nastawiaj się negatywnie („muszę się tego uczyć”, „to nudne”, „zbyt trudne”, itp.)
- Rozpoczynając naukę bądź wypoczęty, wyspany,
- Zjedz lekki posiłek,
- Wywietrz pomieszczenie, w którym będziesz się uczył.
- Pamiętaj o wygodnym krześle, biurku lub stole.
- Oświetlenie nie za jasne i nie za ciemne – najlepiej z lewej strony.

2. Organizacja nauki

- Wybierz do nauki miejsce ciche i spokojne
- Konieczne wyłącz TV, komputer, telefon (możesz włączyć cichą muzykę).
- Zachowaj porządek w miejscu nauki (schowaj to, co nie jest w tym momencie potrzebne).
- Zgromadź w pobliżu potrzebne Ci pomoce.
- W racjonalnej nauce pomaga planowanie nauki, nie warto uczyć się nocą.
- Zrób plan, według którego chcesz się uczyć

3. Sposoby uczenia się

- Powtarzanie jest najlepszym sposobem na zapamiętywanie.
- Powtarzać należy: głośno, często, ostatnie powtórzenie ostatniego dnia wieczorem.
- Rób notatki – używając kolorowych pisaków do podkreślania najważniejszych rzeczy oraz kartek do oddzielania partii materiału.
- Rysuj wykresy i ilustracje na dany temat.
- Wykorzystuj inne sposoby aby lepiej zapamiętać – używaj atlasów, leksykonów, encyklopedii, słowników. Wyjaśnij komuś, przedyskutuj, opowiedz, pomóż słabszemu w nauce.
- Spaceruj albo chociaż wystukuj rytm podczas zapamiętywania.
- Zaczynaj uczyć się zawsze od najtrudniejszych przedmiotów (lub najnudniejszych). Zaczynanie od najłatwiejszych powoduje, że „zawsze coś jeszcze wisi nad głową”.
- Przeplataj przedmioty ściśle, humanistycznymi np. po historii ucz się matematyki, potem polskiego, potem fizyki.
- Jeśli czujesz zmęczenie i trudności w skupieniu uwagi rób przerwy po przyswojeniu każdej partii materiału.
- Ucz się systematycznie, nie zrywami.
- Najpierw przeczytaj całość. Pierwszy raz bez podkreślania, drugi raz podkreślając lub notując najważniejsze rzeczy. Powtarzać należy najpierw zaglądając do tekstu, potem bez zaglądania. Po dniu przerwy (mózg pracuje porządkując materiał – nawet jeśli o tym nie myślimy) powtórz jeszcze raz .
- Lekcje z danego dnia na odrabiaj w ten sam dzień – w dniu przed lekcją już tylko powtarzamy
- **Na bieżąco uzupełniaj braki. Jeżeli nie było Cię w szkole dowiedz się od kolegów co przerabiali, zrób notatkę, odrób zadanie, naucz się tematu.**

4. Zasady sprzyjające zapamiętywaniu

- **Próbuj zrozumieć** jak najwięcej z materiału, którego uczysz się. Pamiętajmy lepiej to, co rozumiemy.
- Uważaj na lekcjach (szczególnie kiedy jest nowy materiał).
- Uzupełniaj na bieżące lekcje, na których nie byłeś obecny.
- Jeżeli nie rozumiesz oproś kogoś o wyjaśnienie.
- Korzystaj z leksykonów, słowników dla wyjaśniania np. niezrozumiałych wyrazów.
- **Rozłóż naukę w czasie** (uzyskasz czas na efektywne powtórki i „ułożenie” w głowie)
- Zdecydowanie lepiej uczyć się codziennie pół godziny, niż raz w tygodniu 3,5godziny.
- Pamiętaj o planowaniu i systematyczności.
- **Uczyć się na głos** angażujesz wzrok i słuch – to sprzyja koncentracji.
- Zamiast ponownie czytać, lepiej po przeczytaniu próbować to opowiedzieć.
- **Utrwalaj wiadomości.**
- Powtarzamy lekcje po cichu lub na głos, aż do momentu kiedy potrafimy powtórzyć materiał bez pomyłek.
- **Zadbaj o zrozumienie sensu tego, czego się uczysz.**
- Zaczynamy uczyć się od przeczytania całości.
- Dużą ilość materiału (6 – 8 stron) dzielimy na fragmenty.
- Jeśli podzielimy materiał do nauczenia na fragmenty, na koniec łączymy wszystko w całość.
- **Miej zaufanie do swoich możliwości**
- Lęk, niepewność, trema obniżają sprawność naszej pamięci.
- Uwierz w to, że wszystkiego można się nauczyć.
- Myśl pozytywnie.
- Wykorzystaj afirmacje.
- **Łatwiej zapamiętujemy to, co się wyróżnia.**
- Należy podkreślać, brać w ramki, używać kolorowych długopisów.
- **Angażuj wszystkie zmysły**
- W procesie nauki angażujemy różne zmysły np. **wzrok, słuch, dotyk**. Istnieją osoby preferujące w trakcie nauki zaangażowanie wzroku (np. czytanie) – tzw. wzrokowcy, inni preferują słuch (zapamiętują dużo więcej informacji zasłyszanych) – tzw. słuchowcy.
- **Ludzie zapamiętują:**
 - **20%** tego, co przeczytali
 - **30%** tego, co usłyszeli
 - **50%** tego, co powiedzieli
 - **60%** tego, co zrobili
 - Jednak, gdy czytają, słyszą, widzą, mówią i robią coś z daną informacją, pamiętają **90%**
- Niezależnie jakie preferujesz w procesie uczenia zmysły – wykorzystuj ich jak najwięcej (czytanie, słuchanie) zwiększy to tempo i ilość zapamiętanych informacji.
- **Wykorzystuj wyobraźnię**
- W procesie uczenia się używaj wyobraźni. Możesz ją pobudzić patrząc na rysunki, zdjęcia, diagramy, tabele.

- **Bądź wytrwały**
- Uczenie się wymaga czasu
- Nie rezygnuj!
- Bądź dobrej myśli i pamiętaj, że twój mózg ma zadziwiające możliwości.
- Uwierz w siebie

- **Bądź twórczy**
- Szukaj własnych sposobów uczenia się i zapamiętywania
- Wykorzystuj karteczki, rymowanki, skojarzenia, mnemotechniki
- Łącz nową wiedzę z tym, co już wiesz

UCZENIE SIĘ W SZKOLE

Efektywne uczenie się w szkole można podzielić na cztery czynności, które powinny pomóc maksymalnie wykorzystać czas spędzony na lekcji.

1. Przygotowywanie się do nauki np. lekcji, wykładów
2. Aktywne słuchanie
3. Dobre notowanie
4. Powtarzanie przyswojonych wiadomości

1. Przygotowanie się do nauki.

W opinii uczniów pokutuje przekonanie, że na lekcje można iść tylko po to, aby przesiadzieć i przepisać z tablicy. A tymczasem lekcje należy traktować jako czas na zdobycie maksymalnej ilości wiedzy. Uważając na lekcjach można oszczędzić czas przeznaczony na naukę w domu, a także znacząco podnieść efektywność swojego uczenia się.

- **Obudź w sobie zainteresowanie.**
- Przejrzyj pobieżnie materiał przeznaczony na daną lekcję, abyś miał już wstępne pojęcie o czym będzie mowa na tej lekcji, zapoznać się z nowymi terminami, pojęciami (bardzo dobry sposób na skuteczne zapamiętanie, gdyż lekcja będzie wówczas właściwie powtórką, uzupełnieniem informacji. Ułatwia notowanie, ponieważ uczeń będzie wiedział co go czeka, ile miejsca przydzielić na dany punkt, co jest ważne, a co mniej).
- Przejrzyj materiału na nadchodzącą lekcję i wynotuj kilka pytań związanych z tym materiałem. Stawianie pytań przed lekcją sprawia, że w czasie lekcji umysł jest zorientowany na cel uzyskania dokładnej odpowiedzi na frapujące pytania. Uczeń automatycznie z łatwością koncentruje się, a jego uwaga jest skupiona na poszukiwaniu odpowiedzi.

- Zrób powtórkę materiału z poprzedniej lekcji - najlepiej bez zaglądania do notatek . W ten sposób może sprawdzić na ile skutecznie został zapamiętany materiał z poprzedniej lekcji. Po wykonaniu tej czynności, może dopiero zajrzeć do notatek, i ponownie powtórzyć.
- Miej zawsze odrobione zadane domowe – zarówno to, co było zadane do przeczytania jak i zadania pisemne.
- Przychodź do klasy na czas ze wszystkimi niezbędnymi materiałami, błędy typu „zapomniałem zeszytu, nie wziąłem książki, zapomniałem przyborów" , to tylko niepotrzebne zawracanie głowy sobie i innym.

2. Aktywne słuchanie.

Słuchanie jest świadomym mentalnym wysiłkiem, którego celem jest zapamiętanie wysłuchanych informacji. Słuchanie to umiejętność - im więcej i uważniej się ją praktykuje - tym lepsze rezultaty można osiągnąć

- Siadaj w miejscu z dala od zakłóceń i naprzeciwko nauczyciela.
- Nauczyciel zazwyczaj dostosowuje tempo prowadzonego wykładu a także szybkość dyktowania do ucznia siedzącego przed biurkiem.
- **Podejmij świadomą decyzję, że będziesz skoncentrowany na lekcji.** Koncentracja jest szczególnie ważna, jeśli przedmiot jest nudny lub trudny. Jeżeli jakieś zagadnienie budzi wątpliwości można zanotować pytanie, które zada się potem nauczycielowi lub omówi z kolegami.
- **Wyodrębnij rzeczy najważniejsze.** Należy starać się dostrzegać sens całości zagadnienia. Rozróżniać to, co jest ważne, co mniej, a co jest tylko ilustracją do punktu lub niezwiązaną z tematem uwagę nauczyciela. Notatka również musi odzwierciedlać ten schemat.
- Słuchając uczeń powinien szukać odpowiedzi na przygotowane przed lekcją pytania, a także informacji nawiązujących do posiadanej już wiedzy.
- **Aktywnie uczestnicz w lekcji.** Lepiej zapamiętasz dzięki większej aktywności - jeśli zgłaszasz się, zadajesz pytania, podchodzisz do tablicy - to w pamięci zostaje Ci więcej.
- Pozytywne nastawienie do lekcji - uczeń zakłada, że lekcja jest warta uczenia się i uczestniczenia w niej. Nie przyjmuje z góry, że lekcja będzie nudna, temat totalnie nieinteresujący i w dodatku trudny.

3. Dobre notatki.

Dobre notatki prowadzone na lekcji pomagają nie tylko lepiej zapamiętać i zrozumieć treść lekcji, porządkują też materiał i ułatwiają uczenie się w domu

- Należy wypracować sobie zestaw swoich osobistych skrótów których zawsze będzie się używać do określenia jednej i tej samej rzeczy, zjawiska, słowa.
- Niektóre długie słowa są kłopotliwe do notowania, więc powinno zamieniać się je na odpowiednie skróty.
- Układ notatki powinien odzwierciedlać.
 - ważność elementów przedstawionych na lekcji,
 - ich związki, relacje między sobą i ewentualnie między informacjami już znanymi,
 - kolejność w jakiej zostały przedstawione, itd.

Jeśli zachowany zostanie taki układ - będzie on pomocny podczas przeglądu tych notatek w czasie powtórek.

- Szczególnie ważnym jest: uwypuklenie ważności i relacji poszczególnych informacji np. poprzez stosowanie:

WIELKICH GRUBYCH LITER

- kolorów
- podkreśleń
- strzałek

- **Im ciekawsza notatka, łatwiej zapada w pamięć.**
- Uczeń może próbować parafrazować to, co powiedział nauczyciel czyli zapisać swoimi słowami, zobrazować z życia wziętym przykładem lub skojarzeniem, rysunkiem, schematem, piktogramem. **Czas, który poświęca się na przemyślenie tego, co powiedział nauczyciel i jak można zapisać to swoimi słowami jest jednocześnie szybką powtórką.**
- Należy zapisywać rysunki i ilustracje.
- Powinno się notować nie tylko to, co pojawiło się na tablicy, ale wkomponować w to również słowne uwagi dodane przez nauczyciela.
- Notatka powinna zawierać jak najwięcej elementów graficznych, co jest ważne szczególnie dla wzrokowców.

4. Powtarzanie przyswojonych wiadomości.

Przeciętny uczeń po pierwszych 10-ciu minutach zaczyna gwałtownie zapominać przyswojone wiadomości. Po 24 godzinach zapomina 80% szczegółów nowego materiału.

- Aby skutecznie zapamiętać nowo poznany materiał na lekcji - należy go powtórzyć:
 - tego samego dnia (odrabianie lekcji zaczynamy od powtórzenia tego co było w szkole i odrobienia zadań domowych, a potem przygotowania się na dzień następny)
 - następnego dnia
 - dzień przed lekcją z danego przedmiotu

Mimo, że sposób wygląda czasochłannie - wcale taki nie jest.

- Powtarzanie może być bardzo krótkim przeglądem notatek, krótkim przebiegnięciem myślami po zapamiętanym materiale, szybkim przeczytaniem odpowiedniego rozdziału w książce. Najważniejsze, aby ją w ogóle zrobić.

Literatura:

- „Kurs koncentracji uwagi” – Krzysztof Klimaj - WWW.eBookEdit.com
- „Wyciągnij z lekcji MAX” - Krzysztof Klimaj - WWW.eBookEdit.com
- „Jak uczyć się szybko i skutecznie” – Bożena Cioch i Ewa Misiura – Kolejko

Opracowanie: Elżbieta Klebaniuk – psycholog w Gimnazjum17 we Wrocławiu