

JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ ☺

Dlaczego w ogóle warto się uczyć?

Choćby dlatego, że:

- im większa wiedza i umiejętności, tym większe możliwości – wyborów życiowych (np. przyszłej pracy czy miejsca studiowania), atrakcyjnej pracy, dobrych zarobków itp.;
- nasza rzeczywistość, świat wokół nas dynamicznie się zmienia, a mych – chcąc za tymi zmianami nadążyć, przystosować się – musimy szybko się uczyć, reagować, mówiąc Waszym językiem – „ogarniać” ☺,
- dobrze zorganizowana nauka i przyswojona wiedza stanie się dla Ciebie źródłem satysfakcji i spełnienia – widzisz, że masz możliwości, że umiesz wykorzystać swój potencjał, rozwijasz się;
- stosując właściwe strategie nauki dobrane do swojego potencjału, uczysz się szybciej, skracasz czas „ślęczenia nad książkami”.

Od czego zacząć? – rozpoznaj swój kanał przyswajania informacji

Wiadomo, że najlepszym sposobem nauczania się czegoś jest dogłębne zrozumienie danego problemu przez szukanie informacji w różnych źródłach. Brakuje na to czasu albo – co tu dużo mówić – chęci? W takim razie trzeba być sprytnym i pójść nieco „na skróty”. Zanim usiądziesz do nauki, zastanów się, w jaki sposób informacje najszybciej wchodzą do Twojej głowy. Jesteś **wzrokowcem, słuchowcem czy kinestetykiem (tzw. ruchowcem)?**

- Typ pierwszy (wzrokowiec) zapamiętuje najwięcej, kiedy czyta albo ogląda np. modele czy obrazki.
- Słuchowiec lubi, kiedy nauczyciel opowiada – po wyjściu z lekcji może nawet go zacytować.
- Kinestetyk uczy się przez doświadczenie, kiedy coś robi. Co dziwne dla większości dorosłych – najlepiej skupienia się, kiedy rusza nogami pod ławką albo „bawi się” np. długopisem.

A jednak to nie takie proste – bo tylko niewielka część z nas jest zdecydowanie jednym z tych typów. Zwykle przyswajają się wiedzę dwoma czy trzema kanałami, ale jeden zawsze jest dominujący.

Który kanał jest dominujący u Ciebie? – tutaj znajdziesz krótki test, który pomoże Ci to ustalić:

http://doradztwojazowsko.weebly.com/uploads/1/7/3/1/17319236/test_1.pdf

Kiedy już ustalisz, którym typem jesteś, łatwiej Ci będzie uczyć się efektywnie. Ale pamiętaj! Najlepsze rezultaty uzyskasz wówczas, gdy połączysz metody nauki charakterystyczne dla poszczególnych typów i dostarczysz swojemu mózgowi różnych wrażeń.

PRZYGOTUJ PRZESTRZEŃ DO NAUKI



Przede wszystkim zastanów się, jak to zorganizować, żeby być narażonym na jak najmniejszą liczbę niepożądanych bodźców. Precz z rozpraszaczami w postaci np. porzucanych rzeczy (tak, tak – sprzątanie jest nieuniknione!), kolorowych obrazków na ścianach, włączonego telewizora czy aktywnego telefonu, na który raz po raz przychodzą powiadomienia z mediów społecznościowych. Na czas nauki – zero innych pokus!

SKONCENTRUJ SIĘ I BĄDŹ UWAŻNY



Nie od dziś wiadomo, że skuteczna nauka rozpoczyna się od koncentracji uwagi, czyli na ukierunkowaniu uwagi na materiał do opanowania i utrzymania jej na informacjach, które chce się zapamiętać. Cała sztuka polega na tym, aby świadomie skoncentrować się na jednym bodźcu, np. wierszu do nauczenia, a inne zignorować. Aby coś zapamiętać, musisz na dłużej skupić na tym uwagę, utrzymać na chwilę w pamięci roboczej (krótkotrwałej, operacyjnej) i przetworzyć (np. przemyśleć) tak, aby przenieść informację do pamięci długotrwałej. Niby skomplikowane – a bardzo proste!: czytasz lub słuchasz albo patrzysz, skupiasz się na tym – myślisz o tym, analizujesz, powtarzasz i zapamiętujesz, a potem wykorzystujesz.

Koncentrację można, a nawet należy ćwiczyć. Jak? Krótki trening mózgu dla każdego znajdziecie tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=CHvG5O1SdTs>

POWTARZAJ



I nie chodzi tu o to, żeby uczyć się na pamięć (chyba że jest to akurat potrzebne), ale powtarzanie jest absolutną koniecznością w procesie nauki. Najlepiej jest przeczytać wszystkie notatki (tak! – trzeba je najpierw zrobić), i nie patrząc na nie, spróbować odtworzyć wiadomości z nich w takiej kolejności, w jakiej są zapisane. Jeżeli trafimy na coś, czego nie pamiętamy, nie omijamy tego, tylko wracamy do notatki w tym miejscu i uzupełniamy lukę w pamięci, a potem idziemy dalej. Tak samo uczymy się z podręcznika albo wiersza zadanego „na pamięć”. Świetnym sposobem jest też spisanie tego, co się zapamiętało ni porównanie z materiałem, z którego się uczyliśmy. Możemy też nagrać treści do nauki, słuchać ich, zapamiętywać, powtarzać. Dobrze byłoby też uzupełnić treści obrazem, który by się z nimi kojarzył. No – to już pełna integracja kanałów!

ZACZNIJ PRZETWARZAĆ INFORMACJE



Jak? – podczas nauki zadawaj sobie pytania związane z tematem: Co to jest? Co to oznacza? Na czym to polega? Jakie funkcje pełni? Co może wyjaśnić...? Dlaczego tak się stało? Jakie to miało skutki? – itp. A następnie twórz powiązania z tym, co już wiesz.

ZRÓB SOBIE PRZERWĘ



Po intensywnej nauce – daj sobie czas na relaks. Z wypoczętą głową spiszysz się lepiej. Po nauce znajdź czas na spacer, ćwiczenia i odpoczynek. Przed snem weź relaksujący prysznic i postaraj się już nie powtarzać informacji. Nie zarywaj nocy i nie ucz się do ostatniej chwili. Twój mózg działa zdecydowanie lepiej, kiedy jest odpowiednio odżywiony i przede wszystkim – wyspany. Nie martw się, jeżeli masz wrażenie, że nic już nie pamiętasz. Twój umysł potrzebuje czasu, żeby poukładać wiadomości. Odetchnij głęboko i myśl pozytywnie. Powtórkę zrobisz rano ☺

UCZ INNYCH



To świetna metoda powtarzania, a co za tym idzie – utrzymywania w pamięci pozyskanych informacji. Jeżeli potrafisz wytłumaczyć dane zagadnienie innej osobie, to znaczy, że jesteś świetnie nauczony. Ciągłe przetwarzasz, bo zazwyczaj Twoi „uczniowie” dopytują, gdy coś wyda się im niejasne (czyli często). Czasami ci bardziej dociekliwi mogą zwracać uwagę na błędy w rozumowaniu i szczerze powiedzieć, jeżeli coś wyda im się nielogiczne. Jeżeli dasz sobie z tym radę i przekażesz wiedzę dalej, możesz być z siebie dumny – umiesz na 6!

Wykorzystano treści i zdjęcia zamieszczone w Internecie

Opracowała pedagog szkolna – Anna Cisowska