

MINI PORADNIK DLA MŁODZIEŻY

JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY NAUKA BYŁA EFEKTYWNA

1) Znajdź miejsce wolne od rozpraszaczy, upewnij się, że masz wszystkie potrzebne materiały do nauki, **wywietrz pokój**. Zastanów się po co się uczysz? Dlaczego czasem tak jest, że zamiast zabrać się za naukę, odkładasz ją w nieskończoność zajmując się fb, grami, filmem, czy czymś innym. Może jesteś zwyczajnie przepracowany/a, przemęczony/a? Może brakuje ci ważnych składników w diecie i dlatego odczuwasz ciągłe zmęczenie? A może brak ci motywacji, bo nie wiesz po co i dlaczego się uczysz? Zatem zacznij od przemyślenia czy nauka może poprawić jakość twojego życia. Stwórz listę korzyści płynących z nauki.

Jeśli trudno jest ci się zmotywować to zaplanuj sobie nagrodę (drobna przyjemność) w zamian za skończoną pracę.

2) Zadbaj o przyjemny nastrój (stres i przygnębienie obniżają skuteczność zapamiętywania).

Zrelaksuj się - uspokój myśli i umysł, odpręż mięśnie - wybierz sobie jakąś technikę relaksacyjną (najkorzystniej trening autogenny Schultza lub progresywny Jacobsona - na youtube jest tego sporo, mogę też udostępnić nagrania z których ja korzystam); czas: około 10-40 minut.

3) Ćwicz koncentrację np.: **skoncentruj** myśli na jednym obiekcie i obserwuj go w taki sposób jakbyś miał/ła za chwilę zdawać z niego egzamin, nie rozpraszaj uwagi na nic innego (mogą być też inne techniki, które znacie). Polecam technikę pomarańczy: <https://www.flstrefa.pl/technika-pomaranczy-prosty-sposob-na-zwiekszenie-koncentracji.html>

Koncentrację uwagi można uzyskać tylko dzięki ćwiczeniom; czas: około 5-20 minut.

4) Zrób rozgrzewkę umysłu czyli Mentalny Trening Aktywizacyjny (wykonujemy przed nauką); czas: max. 10 minut.

Przykładowe ćwiczenia:

- ✓ Rozwiąż sudoku (liczbowe, literowe lub z symbolem).
- ✓ Wybierz literę i wymień jak najwięcej czasowników (lub innych części mowy) zaczynających się od wybranej litery.

- ✓ Zmień jedną literę w słowach tak, żeby powstały inne słowa np.: pas- paw.
- ✓ Wybieramy jakieś dość długie i skomplikowane słowo i bez pomocy kartki układamy jak najwięcej słów z liter zawartych w tym wyrazie.
- ✓ Wykonuj w pamięci skomplikowane obliczenia matematyczne, na przykład mnożenie liczb dwucyfrowych, obliczanie potęg kolejnych liczb itd. (celem nie jest uzyskanie poprawnego wyniku, ale praca umysłu zmierzająca do rozwiązania).

5) CZAS na konkrety..

PRZYKŁADOWE METODY WSPOMAGAJĄCE SKUTECZNE UCZENIE SIĘ:

- podkreślaj w książce (e-podręczniku) najważniejsze informacje (jeśli masz taką możliwość używaj różnych kolorów),
- sporządź plan rozdziału (będzie pomocny przy różnych powtórkach), twórz graficzne notatki (używając różnych kolorów),
- zawsze zaczynaj odrabianie lekcji i naukę od najtrudniejszych przedmiotów, kończ na najłatwiejszych (najczęściej są to ulubione przedmioty),
- odrabiaj na przemian lekcje kontrastujące ze sobą np.: historia - matematyka (przedmioty humanistyczne - ścisłe),
- ucząc się matematyki zaczynaj od zadań najłatwiejszych przechodząc stopniowo do trudniejszych,
- znajdź osobę, z którą będziesz na bieżąco dzielić się wiedzą, spostrzeżeniami i przemyśleniami (telefon, skype, live itp.),
- nie pracuj nad zadaniem, kiedy jest już bardzo późno i jesteś zmęczony.

Najskuteczniejszym sposobem uczenia się są sesje po 20-40 minut podzielone przerwami (5-10 minut). W takiej przerwie - odpocznij, odejdz od biurka, wyprostuj się, zrób kilka głębokich wdechów, wyjdź na balkon, jak masz możliwość na podwórko, zrób sobie coś do picia czy jedzenia... oderwij się od nauki. A potem wróć na kolejną sesję. **Przerwy** krótsze (5-minutowe) stosuj w czasie nauki jednego przedmiotu. Dłuższe (10-minutowe) przy przejściu od jednego do drugiego przedmiotu - wtedy lepiej zapamiętasz. Przerwy wspomagają koncentrację, pozwalają się zrelaksować, usuwają napięcie psychiczne i fizyczne (nie należy przerywać pracy która bardzo dobrze idzie).

Treści które przyswajasz **trzeba powtarzać** - bez powtórek nie wejdą do pamięci długotrwałej (pierwsza powtórka już po 10 minutach od właściwego

uczenia się, następna po upływie doby, potem po tygodniu i jeszcze jedna po miesiącu).

Każdy jest inny, inaczej przyjmuje informacje i je przyswaja, dlatego powtarzaj je w różnych formach: poprzez słuchanie, zapamiętywanie, czytanie, przeglądanie notatek, pisanie, rysowanie, werbalizowanie, wizualizowanie czytanych treści. Szukaj skutecznej metody..

Pamiętaj też o wystarczającej ilości snu i nawadnianiu organizmu (nie chodzi o herbatę czy słodkie napoje, pij dużo wody). Odwodnienie jest przyczyną problemów z koncentracją, pamięcią i w ogóle pracą mózgu.

Powodzenia:)

Bibliografia:

Tony Buzan, „Pamięć na zawołanie”, wyd. Aha 2014

Monika Łukasiewicz, „Sukces w szkole”, wyd. Rebis 2005

Joanna Smolińska, Łukasz Szychowski „Techniki efektywnego uczenia się”, ELITMAT 2011

W razie pytań zapraszam do kontaktu:)

#@#@#

Małgorzata Dąbrowska - pedagog, terapeuta pedagogiczny

m.dabrowska_ppp2@onet.pl