

Jak się uczyć?

Każdy z nas ma sześć wiernych sług, którym zawdzięcza swoją wiedzę.
Nazywają się oni:

Kto, Kiedy, Dlaczego, Co, Jak, Gdzie.

KTO się będzie uczył ? Ja !

DLACZEGO ? Bo to ważne dla mojej przyszłości.

KIEDY ? Codziennie po troszeczkę. Jeżeli przez kilka dni nic nie robimy, materiał się spiętrza, trzeba sporo nadrabiać i to wszystko staje się nieprzyjemne.

Trzeba sobie tak zorganizować czas, aby zrobić wszystko związane ze szkołą i żeby został jeszcze czas na inne zajęcia.

GDZIE ? Gdzie chcesz, gdzie ci wygodnie, gdzie najlepiej się skupisz.

CZEGO się uczyć ? Lepiej określać sobie, co się chce osiągnąć niż wyznaczać czas, jaki się poświęci danemu przedmiotowi. Dobrze jest przeplatać mniej interesujące przedmioty z tymi, które nas interesują. Nie wolno zaniedbywać przedmiotu, który uważamy za nudny i męczący ! Zaniedbywanie podstawowych przedmiotów może się odbić na innych, przy których wymagane są te umiejętności.

JAK się uczyć ? Wyrabiać w sobie samodyscyplinę i robić we właściwym czasie to, co się musi zrobić.

Starać się podchodzić do nauki z ochotą, poświęcać nauce wystarczająco dużo czasu, ale nigdy tyle, by stała się nudnym obowiązkiem. Ucząc się dłużej robić przerwy.

Dekalog uczenia się:

Do efektywnej nauki potrzeba koncentracji, zainteresowania i zrozumienia.

I. KONCENTRACJA

Musisz całą swoją uwagę skupić na tym, co chcesz wbić do głowy. Nie możesz podczas nauki myśleć o setkach różnych spraw. To naprawdę ważne!

Ucz się w ciszy – ona najlepiej wpływa na koncentrację.

II. ZAINTERESOWANIE

Interesujesz się tym co lubisz, lubisz to, czym się interesujesz. Tak jest z przedmiotami i rzeczami, które chcemy zapamiętać.

Szybciej uczysz się przedmiotów które lubisz, prawda?

Te, których nienawidzisz... tu już gorzej.

Co zrobić żeby "polubić" nie lubianą lekcję?

-zastanów się dlaczego właściwie nie lubisz tego przedmiotu

-spójrz na niego z innej strony, zauważ w nim to, czego nie dostrzegłeś wcześniej

-przeważnie nie lubimy przedmiotu, dlatego że nie umiemy... nie umiemy dlatego że nie lubimy. Codziennie poświęć szczególną uwagę na przedmiot którego nie lubisz/nie umiesz. Może coś się zmieni?

III. ZROZUMIENIE

Nie ucz się bezmyślnie na pamięć. Musisz wiedzieć o co chodzi w tym co zapamiętujesz... Po przeczytaniu np. definicji lub notatki przetłumacz sobie to, co było tam napisane własnymi słowami!

Skojarzenia

Najtrudniejszy materiał możesz łatwiej przyswoić dzięki kojarzeniu wiadomości z obrazami np. z fizyki – pojęcie „ciepłe powietrze jest lżejsze niż zimne” należy powiązać z balonem, który napompowany takim powietrzem leci w górę.

- Ucząc się, staraj się kojarzyć nową wiedzę z wiadomościami już przyswojonymi.
- Szukaj śmiesznych skojarzeń. Ułatwia to zapamiętywanie.
- Podczas nauki nie zapominaj o tworzeniu wierszyków i rymowanek. Są pomocne w zapamiętywaniu wielu szkolnych wiadomości.

->CHCĘ czy MUSZĘ?

Kiedy uczysz się czegoś nie mów: muszę to zapamiętać. Mów "chcę" zapamiętać...

->TECHNIKA ZAPAMIĘTANIA

Wykorzystuj wszystkie możliwe „kanały” (wzrok, słuch, dotyk).

- Ucząc się używaj słuchu, wzroku i ręki – uważnie czytaj, głośno powtarzaj, pisz albo rysuj.
- Ucząc się, wybieraj ważne informacje, rób notatki, podkreślaj najważniejsze fragmenty na kolorowo.

Znajdź swoją własną technikę zapamiętywania. Jeśli:

-najszybciej zapamiętujesz to, co słyszysz: słuchaj uważnie na lekcjach, to, co chcesz się nauczyć nagrywaj i słuchaj, lub czytaj notatki na głos

-najszybciej uczysz się czytając: najważniejsze informacje pisz kolorowymi długopisami, czytaj notatki, załóż specjalny zeszyt z najważniejszymi notatkami...

Znajdź własną metodę. Możesz na przykład układać rymowanki lub piosenki z tego, czego masz się nauczyć.

Powtórki

Nie ma lepszego sposobu na ugruntowanie wiedzy.

- Ucz się ze zrozumieniem. Najlepiej powtarzaj przeczytany materiał własnymi słowami.

- Najłatwiej zapamiętujemy początek i koniec jakiegoś materiału, najtrudniej środek.

->SŁOWNIK, ENCYKLOPEDIA

Nie bój się, te książki nie gryzą, a są bardzo przydatne. Może czasem warto po nie sięgnąć.

->ŚWIATŁO

Jest ważnym elementem. Musisz uważać żeby nie było za słabe, to może popsuć ci oczy.

Najlepsze jest światło naturalne, bo przy nim czujesz się dobrze i pracujesz efektywnie.

Jeśli jesteś praworęczny ustaw biurko tak, by okno mieć po lewej stronie. Pracując przy komputerze zadbaj, by światło nie odbijało się od monitora i cię nie raziło.

Światła sztucznego lepiej nie mieszać z naturalnym. Dobrze, żebyś miał oświetlenie górne i lampkę na biurku (jeśli jesteś praworęczny - umieść ją po swojej lewej stronie).

->MIEJSCE DO NAUKI

Jeśli często bywa tak, że próbujesz się czegoś nauczyć, ale szybko się dekoncentrujesz lub męczysz (nudzisz), to znaczy, że powinieneś przeorganizować swoje miejsce nauki.

Spokojnie, nie mam na myśli generalnego remontu i przemeblowania – wystarczy kilka drobnych zmian.

Wprowadź te rady w życie, a twoja koncentracja znacznie się poprawi!

Co masz przed oczami, kiedy siedzisz przy biurku?

Niech zgadnę... ścianę? Czy często odwracasz się, żeby rzucić okiem na drzwi, bo wydaje ci się, że ktoś wszedł?

Takie ustawienie biurka sprawia, że odczuwasz niepokój i nie możesz skupić się na pracy.

Idealna jest sytuacja, w której widzisz cały pokój lub chociaż drzwi.

Dobrze, gdy biurko jest duże

Wtedy wszystkie kartki i książki masz pod ręką i nie musisz biegać za nimi po pokoju (inną sprawą jest wielgachny blat zawalony różnymi szpargałami, ale o tym później).

Może nie lubisz siedzieć przy biurku? Jeśli tak jest, to znaczy, że ten ważny mebel został źle dobrany. Wysokość biurka i krzesła powinna zapewniać komfort pracy. Zwróć uwagę na to, czy się nie garbisz. Rodzice wcale nie przeginają, gdy co rusz zwracają ci uwagę na pozycję, w jakiej siedzisz. Wyprostowany kręgosłup wpływa korzystnie na oddychanie i dotlenienie mózgu.

Wybierając krzesło do nauki pamiętaj, że zbyt twarde siedzenie jest niewygodne, a zbyt miękkie - usypia!

Jeśli uczysz się leżąc, nie dziw się, że zasypiasz nad książką. Lekkie napięcie mięśni wpływa dodatnio na koncentrację.

Teraz słów kilka o bałaganie

Prawdą jest, że kiedy musisz szukać materiałów w wielu różnych miejscach, twoja koncentracja znacznie spada. Znajdujesz np. różne przedmioty, które przypominają ci, że coś miałeś zrobić czy załatwić i zapominasz o nauce.

**UCZ SIĘ SYSTEMATYCZNIE, NIE ODKŁADAJ PRACY.
CODZIENNE, SYSTEMATYCZNE POWTÓRKI SĄ
NAJSKUTECZNIEJSZE**

Uff... dużo tego. Cieszę się, że doczytałeś do tego miejsca.

*Zastosuj te dobre rady w swoim miejscu nauki, a zobaczysz, że było warto. Każda podróż zaczyna się od jednego kroku. Pierwszym krokiem było zapoznanie się ze sposobami nauki.
Reszta podróży zależy od ciebie... Powodzenia!*

Pozdrawiam;

Elżbieta Dąbrowska – pedagog szkolny