

Poradnik w pigułce

JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ A NIE MĘCZYĆ?!



Na początek odpowiemy sobie na pytania:
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. 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.

Kilka praktycznych rad:

1. Uprawiaj sport - prawidłowo odżywniony i dotleniony mózg działa sprawniej.
2. Wysiłek intelektualny też jest niezbędny, ale też czytaj książki, rozwiązuj krzyżówki i łamigłówki.
3. Relaks, spokój i dobry nastrój ułatwiają zapamiętywanie.
4. Jeśli podejdziesz do nauki z pasją i zapałem, zapamiętasz szybciej i więcej, przekonaj siebie, że warto się nauczyć, bo...
5. Maratony uczenia się są najmniej skutecznym sposobem przygotowywania się - mózg po kilku godzinach asymilowania wiedzy męczy się i nie przyjmuje nowych informacji zbyt dobrze (jedna godzina uczenia się rano równa się trzem godzinom kucia po nocach).
6. Oprócz słów i liczb wykorzystuj także kolor, rytm, przestrzeń, wyobrażenie i emocje; w myśl słów Konfucjusza: „*Powiedz mi - a zapomnę, pokaż mi - a zapamiętam...*”; Znajdź praktyczne zastosowanie tego, o czym się uczysz.
7. Wybieraj sprawy najistotniejsze - ucz się z przerwami 5-10 minutowymi, najlepiej co 45 minut.
8. Wyprostowany kręgosłup wpływa korzystnie na oddychanie i dotlenienie mózgu. Jeśli uczysz się leżąc, nie dziw się, że zasypiasz nad książką. Lekkie napięcie mięśni wpływa dodatnio na koncentrację.
9. Słownik, encyklopedia- nie bój się, te książki nie gryzą, a są bardzo przydatne. Może czasem warto po nie sięgnąć.
10. Na początek łatwe zadania, potem trudniejsze ćwiczenia, na koniec zostawiamy najprostsze prace.
11. Ważne i ekonomiczne są powtórki - za każdym razem powtarzaj co najmniej przez 5 minut:
 - Pierwsza powinna się odbyć około 10 minut po zakończeniu nauki,
 - Druga - godzinę po pierwszej powtórcie,
 - Trzecia - dzień po poprzedniej,
 - Czwarta - po czterech dniach,
 - Piąta po tygodniu,
 - Szósta - po dwunastu dniach,
 - Siódma - po dwudziestu,

- Ósma - po miesiącu,
- Dziewiąta po trzech miesiącach,
- Dziesiąta - po pół roku.

12. Musisz sobie uświadomić, na co zwracasz największą uwagę:

- to mi wygląda na fajny pomysł -  WZROKOWIEC – im pomaga w uczeniu się sporządzanie wykresów i map myślowych.
- to brzmi fajnie –  SŁUCHOWIEC- powinien na głos czytać to, co chce zapamiętać, nagrywać swoje wypowiedzi, a potem je odsłuchiwać, dobrze, jeśli uczą się z kimś, najlepiej zapamiętują w trakcie dyskusji. Ich nauce sprzyja cicha muzyka, z którą kojarzą przyswajany materiał.
- mam złe przecucia –  CZUCIOWIEC- dla niego istotna jest przestrzeń, w której się uczy.

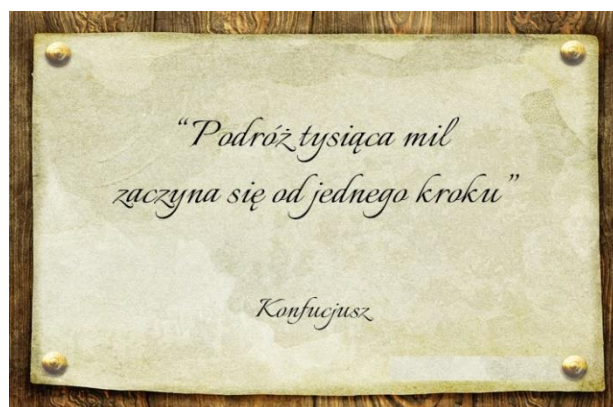
Uff... Cieszę się, że doczytałeś/łaś do tego miejsca.

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...



Katarzyna Ostrowska
pedagog szkolny