

Planowanie nauki.

Przystępując do odrabiania pracy domowej, pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

- ◆ Z uczeniem się jest podobnie jak z uprawianiem sportu. Na początek potrzebna nam jest **rozgrzewka** – łatwe zadania, np.: przejrzenie notatek z lekcji polskiego, wykonanie w miarę łatwego dla nas zadania z matematyki. Potem następuje **główna faza nauki** – odrabiamy ważne zadanie pisemne, jakieś trudniejsze ćwiczenia. Na koniec, kiedy nasza uwaga już nieco słabnie, zostawiamy sobie najprostsze prace. Warto jednak i wtedy zmobilizować się do wysiłku.
- ◆ Najwięcej zapominamy zaraz po nauczeniu się czegoś. Jeśli nie przejrzyliśmy notatek z lekcji w ciągu 24 godzin, to możecie zapomnieć aż 80% ich zawartości. Po kilku dniach będziecie musieli uczyć się tej lekcji właściwie od nowa. **Warto więc odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole, lub przynajmniej przejrzeć zeszyty z tych przedmiotów.** Wtedy na drugi dzień lekcje będą mogły być powtarzane i utrwalane, a nie przyswajane od nowa.
- ◆ Czynnikiem utrudniającym uczenie się jest podobieństwo przerabianych tematów, dlatego w miarę możliwości **należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie**, np. język polski przeplatać rozwiązywaniem zadań z matematyki, zadania pisemne zaś odrabiać na przemian z ustnymi.
- ◆ Niezbędnym elementem skutecznej nauki jest odpoczynek:
 - zaplanuj przerwy w regularnych odstępach czasu
 - pamiętaj, że lepszych jest kilka krótkich przerw niż jedna długa
 - zaplanuj dokładnie czas trwania przerw i trzymaj się swojego planu
 - **kiedy pracujesz, poświęć się wyłącznie pracy, w czasie przerw oddawaj się jedynie odpoczynkowi.**

Co sprzyja efektywnej nauce? – czyli jak się uczyć, aby zrozumieć i zapamiętać.

- ◆ Zadbaj o otoczenie zewnętrzne.
- ◆ Ucz się we właściwy sposób – poznaj procesy przyswajania wiedzy.
- ◆ Stosuj metody poprawy pamięci.

Otoczenie zewnętrzne – środowisko sprzyjające nauce.

Miejsce pracy:

- pomieszczenie: miejsce, które lubisz; dobrze wywietrzone
- oświetlenie: najlepsze światło dzienne
- ucz się przy biurku, siadaj na raczej twardym krześle z oparciem – niech ci nie będzie zbyt wygodnie.

Muzyka:

- wyłącz radio, telewizor – zaburzają koncentrację, przyciągają uwagę
- unikaj słuchania utworów w j. polskim i w innych znanych ci językach
- unikaj muzyki z przewagą niskich dźwięków (perkusja, bas), ciężkich brzmień (rock, metal, itp.) – zakłócają współpracę lewej i prawej półkuli
- tzw. Efekt Mozarta – słuchaj muzyki, która pozytywnie wpływa na umysł i pamięć – muzyka o wysokiej częstotliwości między 5000 a 8000 Hz; utrzymana w rytmie 56-64 uderzeń na minutę.

Proces przyswajania wiedzy.

Jak się uczyć?

- po pierwsze musisz chcieć! – właściwe nastawienie i świadomość celu
- ucz się w czasie wyżów intelektualnych – a więc w godzinach: między 6:30 a 12:00 oraz między 16:00 a 20:00
- w czasie nauki rób przerwy – efekt pierwszeństwa i efekt świeżości
- pamiętaj o relaksie i śnie
- powtarzaj materiał (po 10 min., po 24h, po tyg., po miesiącu, po 6 miesiącach)

Jak zapamiętujemy?

- 20% tego co słyszymy
 - 30% tego co widzimy
 - 50 % tego co widzimy i słyszymy
 - 70% tego co sami mówimy
 - 90 % tego co sami robimy.
- Dlatego ucząc się angażuj wszystkie kanały przekazu: słuch, wzrok, mowa, działanie!

Metody poprawy pamięci.

Ćwicz mózg, aby zsynchronizować pracę półkul mózgu.

lewa półkula:

- analityczne myślenie
- logika, matematyka
- lingwistyka
- nauka
- szczegóły

prawa półkula:

- kreatywność
- intuicja
- sztuka
- muzyka
- obraz
- kolory
- przestrzeń

Po co ćwiczyć mózg?

Optymalnym stanem dla zdobywania wiedzy i dla wszelkich innych procesów umysłowych, bardzo rzadko osiąganym w życiu codziennym, jest synchronizacja półkulowa.

Techniki pamięciowe opierają się na angażowaniu do pracy obu półkul, prawa nadając kształt, barwę i emocje, ułatwia przyswajanie materiału przez lewą półkulę. Stąd dużo łatwiej nauczyć się tekstu piosenki niż samego tekstu.

Metody poprawy pamięci:

- gimnastyka mózgu – ćwiczenia metodą Dennisona
- NEUROBIK – technika opracowana przez neurochirurgów L. Katza i M. Rubina, (Koniec z rutyną – rób wszystko inaczej!; Wizualizacje – dla mózgu nie ma różnicy między wyobrażeniem, a odbiorem rzeczywistym przez nerw wzrokowy!)
- techniki pamięciowe (łańcuchowa metoda skojarzeń, haki pamięciowe, mapy myśli).

Kwestionariusz: Jak się uczysz?

Zastanów się chwilę, a następnie odpowiedz szczerze na pytania:

- 1) Czy masz w domu dobre miejsce do nauki? Tak Nie
- 2) Czy zdarza Ci się odrabiać lekcje, oglądając telewizję? Tak Nie
- 3) Czy po szkole przeglądasz zeszyty, by przypomnieć sobie, o czym w dniu dzisiejszym była mowa na lekcji? Tak Nie
- 4) Czy zostawiasz odrabianie lekcji na ostatnią chwilę? Tak Nie
- 5) Czy planujesz kolejność, w jakiej będziesz odrabiał pracę domową z poszczególnych przedmiotów? Tak Nie
- 6) Czy odrabiasz lekcje od razu po przyjściu ze szkoły? Tak Nie
- 7) Czy uczysz się systematycznie, każdego dnia przez określony czas? Tak Nie
- 8) Czy ucząc się, zdarza Ci się zapomnieć o odpoczynku i przerwach w nauce? Tak Nie
- 9) Czy stosujesz jakieś techniki ułatwiające zapamiętywanie? Tak Nie
- 10) Czy masz kłopoty z zabraniem się do uczenia? Odwlekasz moment rozpoczęcia nauki?
Tak Nie
- 11) Czy wiesz, jak działa nasza pamięć i jakie czynniki ułatwiają nam zapamiętywanie? Tak Nie
- 12) Czy zdarza Ci się odpisywać zadania szkolne od kolegi? Tak Nie

Klucz do kwestionariusza

Jeśli odpowiedziałeś już na wszystkie pytania, czas na obliczenie wyników ankiety:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tak	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
Nie	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1

Teraz zsumuj uzyskane punkty.

Twój wynik wynosi.....

Wyniki do kwestionariusza: Jak się uczysz?

- ◆ Jeśli uzyskałeś 10-12 punktów: Gratulacje! Sam o tym nie wiedząc, stosujesz techniki skutecznego uczenia się i planowania nauki.
- ◆ Jeśli uzyskałeś 9-7 punktów: Jest nieźle, choć Twoja nauka mogłaby być bardziej efektywna.
- ◆ Jeśli uzyskałeś poniżej 6 punktów: Najwyższa pora dowiedzieć się czegoś więcej o tym, jak warto się uczyć i zastosować te wskazówki w praktyce. Naprawdę – to się opłaci.

Źródła:

„Trudne sytuacje w szkole podstawowej” wydawnictwo RAABE

Materiały z konferencji „Umiejętność uczenia się kluczem do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie” zorganizowanej przez Szkolny Ośrodek Kariery przy ZSCB w Gliwicach

Opracowanie: Krystyna Procek-Hryniewicz – psycholog szkolny