

11 zasad skutecznej nauki:

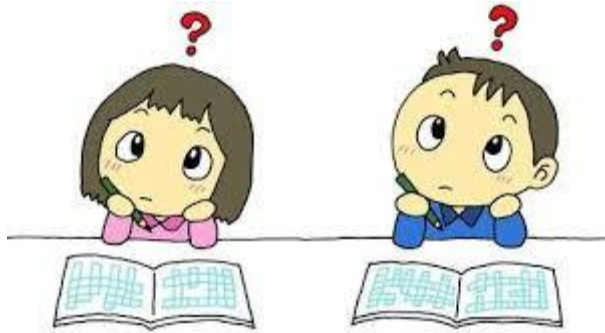


1. Zasada 40 sekund!

Już 40 sekund krótkiej powtórki wystarczy żeby zapamiętać znacznie więcej nawet materiału. Powtarzanie to podstawa zapamiętywania i nauki. Powtarzać można w różny sposób: na głos, w myślach, za pomocą pomocniczych rysunków. Ważne jest, aby etapu powtórki nie pomijać w całym procesie uczenia. Tylko w taki sposób przyswojona wiedza może zostać utrwalona.

2. Opowiadaj o tym, czego się nauczyłeś!

Chcesz mieć pewność, że zapamiętasz? Opowiedz komuś na głos o tym, czego właśnie się nauczyłeś. osoba, do której się zwracasz, nie musi cię wcale słuchać. Poza tym ta metoda jest na tyle skuteczna, że pozwala dłużej zapamiętać nawet pojęcia abstrakcyjne, niemające zbyt wiele wspólnego z otaczającą Cię rzeczywistością.



3. Rób odręczne notatki!

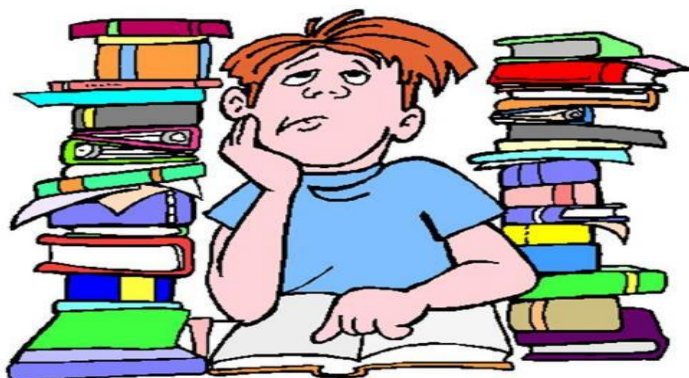
Zapamiętasz więcej jeśli będziesz notować ręcznie, a nie na komputerze.

Te prowadzone na komputerze pozwalają na zbyt szybkie pisanie, co nie przekłada się niestety na prędkość i trwałość zapamiętywania. Natomiast ręcznie zapisywanie zasłyszanych słów czy przyswajanych pojęć zmusza umysł do analizowania notowanych informacji. Dzięki temu już na etapie notatek wiedza jest przetwarzana przez Twoją pamięć.

4. Nauka Cię nudzi? Bazgraj na marginesie!

Osoby, które w trakcie notowania rysują, zapamiętują nawet do 30% więcej. Kiedy notujemy odręcznie, nie bójmy się przy okazji szkicować i bazgrolić na marginesach. Ten z pozoru niepotrzebny dodatek poprawia efekty nauki.

Nieważne, że nie masz talentu plastycznego. Twoje rysunki mogą być równie dobrze nic nieznaczącymi bazgrołami. Fakt, że rysujesz, pozwala dalej skupiać ci się na kartce, a tym samym nie masz możliwości zajmowania się innymi rzeczami, które mogłyby cię zupełnie rozproszyć.



5. Dziel materiał na części i rób przerwy!

Zrób przynajmniej 10 minut przerwy pomiędzy nauką różnych partii materiału. Aby łatwiej uczyć się tak dużej ilości informacji, koniecznie musisz podzielić całość na kilka czy kilkanaście części.

Dlatego materiał podziel na kilka części, a podczas nauki rób sobie przerwy. Mózg musi mieć chwilę, aby utrwalić przyswojone informacje. Jeśli zarzucisz go zbyt dużą ilością danych i nie będziesz robił krótkich przerw, cała wiedza „wyparuje”. Natomiast już 10 minutowa przerwa będzie wystarczającym czasem do „uporządkowania” przez mózg tego, co przed chwilą opanował.

6. Rób listę „to do”- zaplanuj naukę!

Doba ma tylko 24 godziny i wpisanie nadmiaru zadań na listę nie sprawi, że dzień się wydłuży. Zatem lista powinna zawierać zadania rozplanowane realnie na cały dzień. Lista „to do” nie tylko gromadzi je wszystkie w jednym miejscu, ale pozwala też na określenie orientacyjnego czasu na ich wykonanie. Poza tym możliwość „odhaczania” zrealizowanych punktów daje dodatkową satysfakcję z wykonywanej pracy.

Rozpocznij naukę od zaplanowania swoich przerw na... rozpraszenie. Swoją czas podziel na bloki, wpisz czas na zajrzenie do maili, mediów społecznościowych i innych rozpraszaczy. To pozwoli Ci utrzymać dyscyplinę. W czasie poświęconym na naukę, wyłącz wszystkie powiadomienia, najlepiej odłóż telefon poza zasięg Twojego wzroku.



7. Aktywność fizyczna też wpływa na pamięć!

Pamiętaj, aby w czasie intensywnej nauki dostarczać umysłowi również dostatecznej ilości świeżego powietrza. Nic nie dotleni lepiej Twojej głowy, jak wysiłek fizyczny. Choćby spacer. Jednak – jak dowodzą badania – nie może on być wykonany wcześniej niż ok. 4 godziny po nauce. Najprawdopodobniej ma to związek ze zdolnością utrwalenia przyswojonej wiedzy.

8. Zaczynaj od najtrudniejszych zadań!

Naukę należy zaczynać od wykonania najtrudniejszych zadań. Po pierwsze dlatego, że to one właśnie wywołują największe napięcie. Po drugie, na początku dnia dysponujesz dostateczną energią, dzięki której jego realizacja będzie łatwiejsza. Poza tym warto uporać się w pierwszej kolejności z tym, co Cię najbardziej stresuje i co jest najważniejsze, aby przez pozostałą część dnia móc spokojnie pracować.

9. Zachowaj równowagę!

Przepracowanie i brak czasu na relaks odbiją się nie tylko na jakości wykonywania przez Ciebie zadań, ale również na twoim zdrowiu. Dlatego w godzinach przeznaczonych na naukę warto skupić się wyłącznie na niej, aby potem spędzić czas ze swoimi najbliższymi, czy zająć się swoim hobby.



10. Wybierz technikę skuteczną dla Ciebie!

Nie musisz wykorzystywać wszystkich sposobów naraz. Testuj każdy z nich po to, aby wybrać najlepszy wariant dla siebie. Nic cię to nie kosztuje, a może przynieść naprawdę wymierne efekty. Najważniejsze, to wykonać pierwszy krok, czyli rozpocząć działanie, a wspomniane sposoby mogą Ci w tym znacznie pomóc.

11. Sen ważna sprawa!

Naucz się odpoczywać i popracuj nad jakością snu. Przed snem postaraj się podsumować dzień, spisz to, co udało Ci się zrobić i wpisz na listę niedokończone zadania. Zrezygnuj też z telefonu bezpośrednio przed snem lub skorzystaj z nocnego trybu podświetlania ekranu.



- Ile snu Ci potrzeba:
- nastolatki w wieku od 6 do 13 lat - 9-11 godzin snu,
- nastolatki w wieku od 14 do 17 lat - 8-10 godzin snu,

Rada dodatkowa: pracuj nad zdolnością koncentracji.

(ćwiczenia na koncentrację w następnym odcinku) --

pozdrawiam - pedagog