

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.: przejrzanie notatek z lekcji polskiego, wykonanie w miarę łatwego dla nas zadania z matematyki.

uwaga
jednak

Potem następuje **główna faza nauki** - odrabiamy ważne zadanie pisemne, jakieś trudniejsze ćwiczenia. Na koniec, kiedy nasza już nieco słabnie, zostawiamy sobie najprostsze prace. Warto i wtedy zmobilizować się do wysiłku.

- Najwięcej zapominamy zaraz po nauczeniu się czegoś. Jeśli nie przejrzycie 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, poświęcaj 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 wentylowane
 - 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 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.

obu

Techniki pamięciowe opierają się na angażowaniu do pracy 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:

inaczej!;

- gimnastyka mózgu - ćwiczenia metodą Dennisona
- NEUROBIK - technika opracowana przez neurochirurgów L. Katza i M. Rubina, (Koniec z rutyną - rób wszystko
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