

Jak się uczyć - zasady skutecznej nauki

1. Reguła cichego kąta

Bardzo ważne jest, aby w miejscu, w którym się uczysz, nic Cię nie rozpraszało. Wybierz miejsce możliwie najbardziej odizolowane od otoczenia i ciche, wtedy – nawet jeśli na naukę poświęcisz jedynie 30 minut dziennie – będzie to 30 minut rzetelnej nauki w skupieniu, a nie tylko dziesięć, bo np. coś ciekawego powiedziano w radiu lub TV, pojawiła się nowa wiadomość na Facebooku czy zadzwonił telefon...

2. Reguła spokojnego żołądka

Do nauki siadaj najedzony, ale nie przejedzony, wtedy upominający się o swoje prawa żołądek nie będzie przeszkadzał. Przygotuj sobie coś do picia, tak aby nie mieć pretekstu do przerw "tylko na herbatę".

3. Reguła 30 minut dziennie

Pół godziny codziennej, rzetelnej nauki jest dużo bardziej efektywne niż 2-godzinne posiedzenie raz w tygodniu. Podczas krótkich lekcji nowy materiał nie zostanie przytłoczony przez zbyt wiele informacji i przez to łatwiej go zapamiętasz. Najlepiej nastaw sobie alarm w telefonie, żeby nie rozpraszało Cię ciągle spoglądanie na zegarek. Jeżeli po jakimś czasie uznasz, że jesteś w stanie dłużej uczyć się w skupieniu, wydłuż czas o 20 czy 25 minut.

4. Reguła sensownego powtarzania

Nie trać czasu na zbędne powtórki materiału, który doskonale znasz, tylko dlatego że jest na tej samej stronie, co materiał, którego nie umiesz. To strata czasu! Skup się na rzeczach, które rzeczywiście wymagają uwagi.

5. Reguła marchewki

Nic tak nie cieszy, jak mała nagroda, więc nagradzaj się za każdy sukces! Nie chodzi tu tylko i wyłącznie o nagrody rzeczowe – np. czekoladki czy inne drobiazgi. Zaliczenie sprawdzianu, czy uzyskanie dobrej oceny z odpowiedzi na pewno sprawi Ci więcej satysfakcji.

Jak uczyć się efektywniej?

- 1.** Rób notatki. To bardzo pomocne szczególnie dla wzrokowców. Użyj papieru lub fiszek dla każdej partii materiału, który musisz przyswoić. Tuż po zajęciach (póki jeszcze sporo pamiętasz) przeczytaj swoje zapiski i skróć je do kilku – kilkunastu najważniejszych punktów. Potem warto użyć zakreślacza i zaznaczyć, to co najważniejsze. To nie tylko ułatwi Ci ogarnięcie materiału, ale też pozwoli dobrze zarządzać czasem i nadać priorytet konkretnym zagadnieniom. Poza tym, łatwiej będzie Ci przypomnieć sobie te notatki przed sprawdzianem czy egzaminem.
- 2.** Przyklejaj notatki gdzie tylko możesz. Wypisz kluczowe zagadnienia, najlepiej na przyklejanych karteczkach typu "post it". I rozklejaj je gdzie tylko możesz. Zerkając na nie w kuchni, podczas śniadania, mycia zębów czy ubierania się – na pewno dużo szybciej

- zapamiętasz wymagany materiał. Opatrzy Ci się i Twój mózg zacznie go coraz lepiej rozpoznawać i zapamiętywać.
3. Używaj kolorów. Najlepiej, by każdy dział miał inny kolor podkreślenia. Tym sposobem, gdy przeczytasz na sprawdzianie konkretne zagadnienie, Twój mózg zacznie “myśleć w danym kolorze” i łatwiej przypomni sobie potrzebne informacje.
 4. Testuj się. Sprawdzaj na bieżąco swoją wiedzę, żebyś wiedział, co możesz lekko odpuścić, bo świetnie umiesz, a na co położyć większy nacisk. Możesz też poprosić kogoś bliskiego, by Cię przepytiał. Albo stwórz bardzo wymagający sprawdzian dla samego siebie i sprawdź, czy go zdasz.
 5. Upewnij się, że masz wszystkie notatki, że masz pełen zestaw materiałów do nauki, czasem drobne braki mogą zaważyć o ocenie.
 6. Nauka w grupie. Namów przyjaciół na wspólne przyswajanie materiału. Testujcie siebie nawzajem. Odpytujcie. Dzielcie się notatkami. To naprawdę pomaga.
 7. Spójrz, zakryj, napisz, sprawdź. Przeczytaj materiał. Zakryj go dokładnie. Napisz wszystko, co udało Ci się zapamiętać. Sprawdź, czy bardzo się pomyliłeś.
 8. Zabaw się w nauczyciela. Posadź kogoś z rodziny albo przyjaciela na kanapie i spróbuj mu wytłumaczyć (tak, by zrozumiał oczywiście), czego się uczysz. Pomoże Ci to uporządkować wiedzę i myśli, a także nauczy Cię prostego sposobu przekazywania tej wiedzy innym.
 9. Powtarzaj. Czytaj na głos lub po cichu wszystkie notatki. Nie poddawaj się. Nie rezygnuj. Nie frustruj. Czytaj. Powtarzaj. I tak przynajmniej 30 razy. Naukowcy zbadali, że zupełnie nowy tekst, powtórzony 30 razy, staje się zrozumiały i udaje się go zapamiętać.
 10. Twórz mapy myśli. Na środku piszesz główne zagadnienie i dookoła niego tworzysz sieć połączeń z ważnymi informacjami z nim związanymi. Taki sposób nauki bardzo pomaga zwizualizować sobie cały niezbędny zakres materiału i dostać 6 na sprawdzianie.

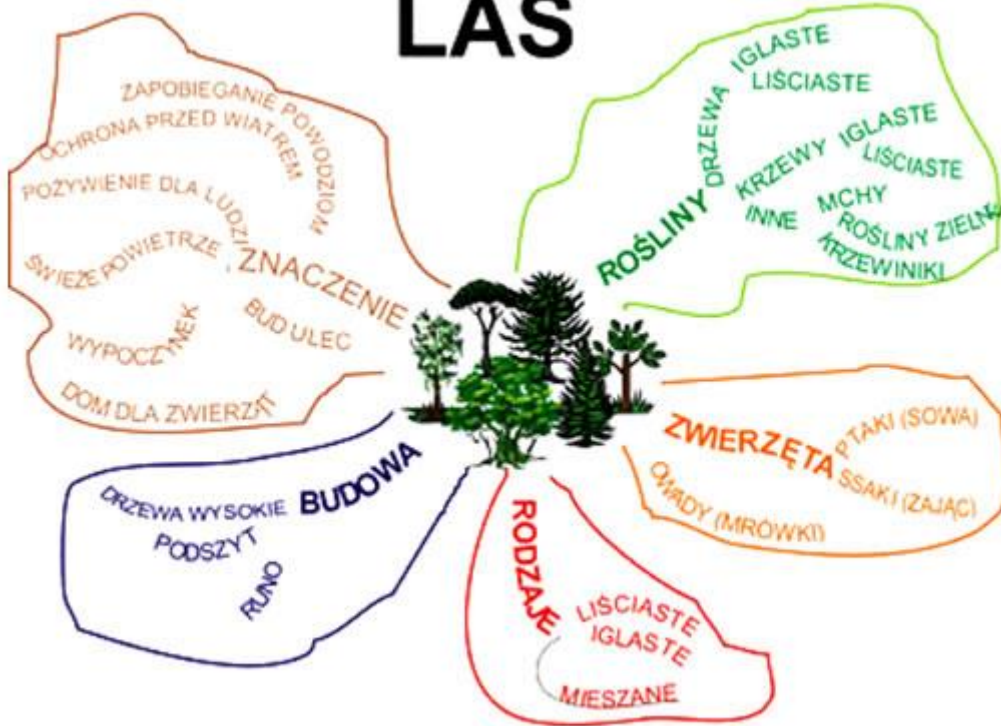
Tworzenie mapy myśli

Spróbuj stworzyć swoją mapę myśli podążając za poniższymi wskazówkami.

1. Przygotuj dużą kartkę papieru. Najlepiej bez żadnych wzorów (kratka, linia), minimum format A4, ale najlepiej A3. Połóż ją poziomo.
2. Opracuj główny temat notatki i umieść go na środku kartki. Pamiętaj, że może to być obrazek lub wykres, wcale nie musi być to tekst, ważne żeby był przejrzysty i jednoznaczny.
3. Do tematu dodawaj odgałęzienia. Stwórz coś na zasadzie drzewa, im bardziej szczegółowe pomysły i zagadnienia tym bardziej oddalaj się od tematu. Na listkach umieść słowa kluczowe.
4. Tworzenie całej mapy. Używaj liter drukowanych, a każde słowo pisz na osobnej linii lub np. w otoczce. Używaj kolorów, najlepiej do każdego tematu innego.

Przykładowa mapa myśli dotycząca zagadnień związanych z lasem.

LAS



To do dzieła. Do nauki, do książek. A może macie jakieś swoje sposoby na efektywną naukę? Podrzućcie je innym.