



Jak efektywnie się uczyć

mgr Katarzyna Karaszewska
obrazy i informacje źródło internet

Czym jest uczenie się?

Uczenie się to proces wzmacniania połączeń pomiędzy komórkami nerwowymi, kształtowanie nowych sieci oraz łączenie ich ze sobą

Mechanizm ten przebiega dzięki możliwościom ludzkiego mózgu, do jakich należy:

- umiejętność rejestrowania i przetwarzania informacji,
- zdolność zapamiętywania, w czym ogromne znaczenie mają bodźce z zewnątrz,
- regulacja pracy, od fazy rozluźnienia po stres czy zahamowanie.

Żeby skutecznie się uczyć wystarczy wykorzystać te uwarunkowania w stosowanych przez siebie technikach.

Półkóle mózgowe



Lewa półkula

Czynności, które są związane z lewą półkulą, moglibyśmy określić mianem „praktycznych”. Ta część mózgu odpowiada bowiem za mówienie i rozumienie tego, co mówią inni. Pozwala myśleć logicznie, a także podchodzić do problemów w sposób analityczny. Lewa półkula jest dobrze rozwinięta u geniuszy matematycznych, jako że warunkuje możliwość wykonywania skomplikowanych obliczeń. Dzięki jej funkcjonowaniu potrafimy również skutecznie uczyć się pisanie oraz rozpoznawać przedmioty za pomocą dotyku.

Prawa półkula

Najważniejsza część mózgu u osób obdarzonych talentem artystycznym. To ona umożliwia abstrakcyjne myślenie, pozwala tworzyć dzieła sztuki takie jak obrazy czy utwory muzyczne. Tę część mózgu trzeba koniecznie pobudzać, jeśli chce się być kreatywnym. Prawa półkula odpowiada również za myślenie przestrzenne. Czasami mamy wrażenie, że wiemy, co się zaraz zdarzy lub opieramy swój wybór na przeczuciu. W takim momencie prawdopodobnie uaktywniła się prawa półkula, która odpowiada za coś tak nieuchwytnego jak intuicja



Zanim usiądziesz do nauki, zastanów się, w jaki sposób najłatwiej przyswoić informacje.

Jesteś
wzrokowcem,
słuchowcem
czy kinestetykiem?



„wzrokowiec” zapamiętuje najlepiej, czytając lub oglądając obrazki



„słuchowcy” po wyjściu z lekcji są w stanie spokojnie zacytować nauczyciela



„kinestetycy” uczą się przez doświadczenie, a największe skupienie osiągają, ruszając pod stołem nogami lub ołówkiem.



1. Przygotuj przestrzeń do nauki



Przede wszystkim zastanów się, w jakim miejscu będziesz wystawiony na najmniejszą liczbę niepożądanych pokus i bodźców. Wbrew pozorom Twój dom wcale nie musi być najlepszym miejscem do nauki. Postaraj się znaleźć przestrzeń, w której Twojej uwagi nie rozproszy ani ciekawa wiadomość w mediach społecznościowych, ani ulubiony serial, ani lodówka pełna smakołyków.



Każde odejście od książek to wyrwanie mózgu ze stanu skupienia.

Aby przywrócić pełną koncentrację na zarzuconym temacie, Twój umysł może potrzebować **od 15 minut do nawet 1 godziny!** Dlatego ważne jest mądre wybranie przestrzeni, w której będziesz się uczyć.

2. Nagrywaj i odsłuchuj

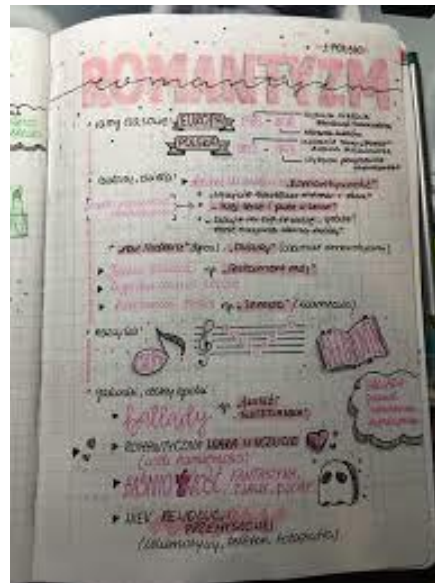
Weź telefon i nagraj siebie czytającego materiał, który musisz przyswoić. Masz problem ze słuchaniem swojego głosu? Nie przejmuj się tym, niemal każdy ma podobne odczucia. Odsłuchując, staraj się skupić na treści nagrania, a nie na swoim głosie. Dzięki tej metodzie łączysz dwa rodzaje przyswajania wiedzy. Z jednej strony czytasz tekst (wzrokowe przyswajanie treści), a z drugiej: później słuchasz tego, co przeczytałeś (słuchowcy). Dzięki temu zapamiętasz więcej, niż gdybyś robił tylko jedną z tych rzeczy.



3. Spisz to, co zapamiętałeś

Nagrałeś materiał i odsłuchałeś treść?

Świetnie! Teraz spisz to, co zapamiętałeś. Nie jest tego wiele? Odsłuchaj swoje nagranie jeszcze raz, a później puść je od początku i zacznij ponownie spisywać to, co pamiętasz. Tym razem nie skupiaj się na treści nagrania. Skup się na tym, co pamiętasz, oraz na tym, aby Twoje notatki były jak najbardziej szczegółowe.



Możesz też puścić nagranie, a wzrokiem podążać za tekstem. W ten sposób zapamiętasz jeszcze szybciej.



4. Uporządkuj notatki

Masz już notatki, ale są chaotyczne? Wyłącz nagranie. Przejrzyj notatki i spisz je jeszcze raz, tym razem porządkując treść. Nadawaj tytuły „”, używaj punktatorów **1.2.**, podkreślaj.

Zrób wszystko, żeby notatki były jak najbardziej uporządkowane, logiczne i przejrzyste. Ten etap szczególnie sprzyja *wzrokowcom*, którzy stanowią większość naszego społeczeństwa.





5. Powtarzaj

- Nie należy uczyć się na pamięć (chyba że jest to akurat potrzebne), ale powtarzanie jest absolutną koniecznością w procesie nauki. Najefektywniej jest przeczytać całość notatek, zamknąć je i spróbować zreferować je w takiej kolejności, w której są one napisane. Jeżeli trafimy na coś, czego nie pamiętamy, nie idziemy dalej, tylko otwieramy notatki, czytamy je całe od początku.
- Od początku zaczynamy również referowanie treści. Przekładając to na naukę wiersza: jeżeli zaciąłeś się na wersie dziesiątym, to czytasz cały wiersz jeszcze raz i zaczynasz go mówić od początku, a nie od miejsca, w którym wystąpił błąd. Ta metoda zabiera więcej czasu, ale daje absolutną pewność zapamiętania treści.



6. Spisz wszystko z pamięci

Wydaje Ci się, że wszystko już wiesz?

- Czy to, co napisałeś, jest zrozumiałe i logiczne?
- Czy naprawdę rozumiesz to, co napisałeś?

Ten etap pozwoli wyłapać Ci błędy i braki Twojego rozumowania i szybko je naprawić.



7. Ucz innych

Spróbuj podzielić się swoją wiedzą z innymi. Jeżeli potrafisz wytłumaczyć dane zagadnienie innej osobie, to znaczy, że jesteś nauczony na piątkę.



8. Powtórka

➤ Słuchaj nagrania

Teraz możesz wrócić do nagrania, które przygotowałeś na początku nauki. Puść je w tle i zajmij się czymś zupełnie innym. Ugotuj obiad, zrób pranie, pozmywaj, poćwicz. Pozwól sobie na słuchanie „jednym uchem” – to dodatkowo utrwali to, co już wiesz



9. Przerwa



Nie zarywaj nocy i nie ucz się do ostatniej chwili. Twój mózg działa zdecydowanie lepiej, kiedy jest odpowiednio odżywiony i przede wszystkim wyspany. Nawet jeżeli Twoja wiedza nie jest perfekcyjna, z wypoczętą głową spiszysz się lepiej. Po nauce znajdź czas na spacer, ćwiczenia i odpoczynek. Przed snem weź relaksujący prysznic i postaraj się już nie powtarzać informacji.

Nie martw się, jeżeli masz wrażenie, że nic już nie pamiętasz. Twój umysł potrzebuje czasu, żeby poukładać wiadomości. Odetchnij głęboko i myśl pozytywnie.

Do siedmiu grzechów głównych podczas nauki należą:

1. Dostęp do social mediów. To największy pożeracz ludzkiej uwagi. Jak często masz wrażenie, że skrolowanie tablicy na Facebooku lub Instagramie zajęło Ci jedynie dwie minuty, podczas gdy w rzeczywistości minął kwadrans? Osoby, które chcą skutecznie się uczyć, muszą zapamiętać:

nauka równa się brak dostępu do mediów społecznościowych.

Rozwiązanie: wyciszenie lub wyłączenie telefonu, a także instalacja specjalnych wtyczek na komputerze, które blokują dostęp do stron zakazanych podczas uczenia się.



2. Inne rozpraszacze. Hałas, źle dobrane światło czy włączony telewizor dają sygnał mózgowi, że oto powinien przejść w tryb podzielnej uwagi. Trzeba jak najszybciej odłączyć się od tych destrukcyjnych bodźców, aby umysł mógł odetchnąć i pracować pełną parą.

Rozwiązanie: stworzenie swojego własnego, cichego kącika do nauki, ewentualnie zagłuszenie hałasów muzyką, która pomaga się skoncentrować (np. fale alfa i beta).

3. Bałagan wokół. Walające się papiery, wieczne poszukiwania długopisu czy stos kubków na stole – skądś to znasz? Jeśli tak, to natychmiast zmień scenografię miejsca, w którym się uczysz.

Rozwiązanie: regularne sprzątanie papierów i pozbywanie się tego, co nie jest już potrzebne.

Możesz robić codziennie pięciominutowe porządki, na przykład przed pójściem spać.

4. Wizyty w lodówce. Podjadanie źle wpływa nie tylko na figurę. Jest szkodliwe również dla koncentracji, zwłaszcza gdy na takie przechadzki wybieramy się kilka razy w ciągu jednej godziny.

Rozwiązanie: Żeby skutecznie się uczyć, trzymaj ulubione przekąski blisko miejsca nauki. Wybieraj produkty, które wspomagają pracę Twojego mózgu – orzechy, bakalie, kanapki – albo stymulują go w naturalny sposób – zielona herbata, yerba mate, ewentualnie kawa.



5. Uczenie się ciągiem. Każdy miesiąc potrzebuje chwili na odpoczynek. Inaczej może dojść do jego przetrenowania. W przypadku mózgu najgroźniejszą kontuzją jest zmęczenie, niechęć i niemoc dalszej nauki.

Rozwiązanie: Techniki zarządzania czasem, takie jak Pomodoro, robienie krótkich, kilkuminutowych przerw po zapamiętaniu danej partii materiału.

6. Brak tlenu. Mózg potrzebuje dostępu do świeżego powietrza. Dzięki temu pracuje się nam efektywniej i mniej ziewamy.

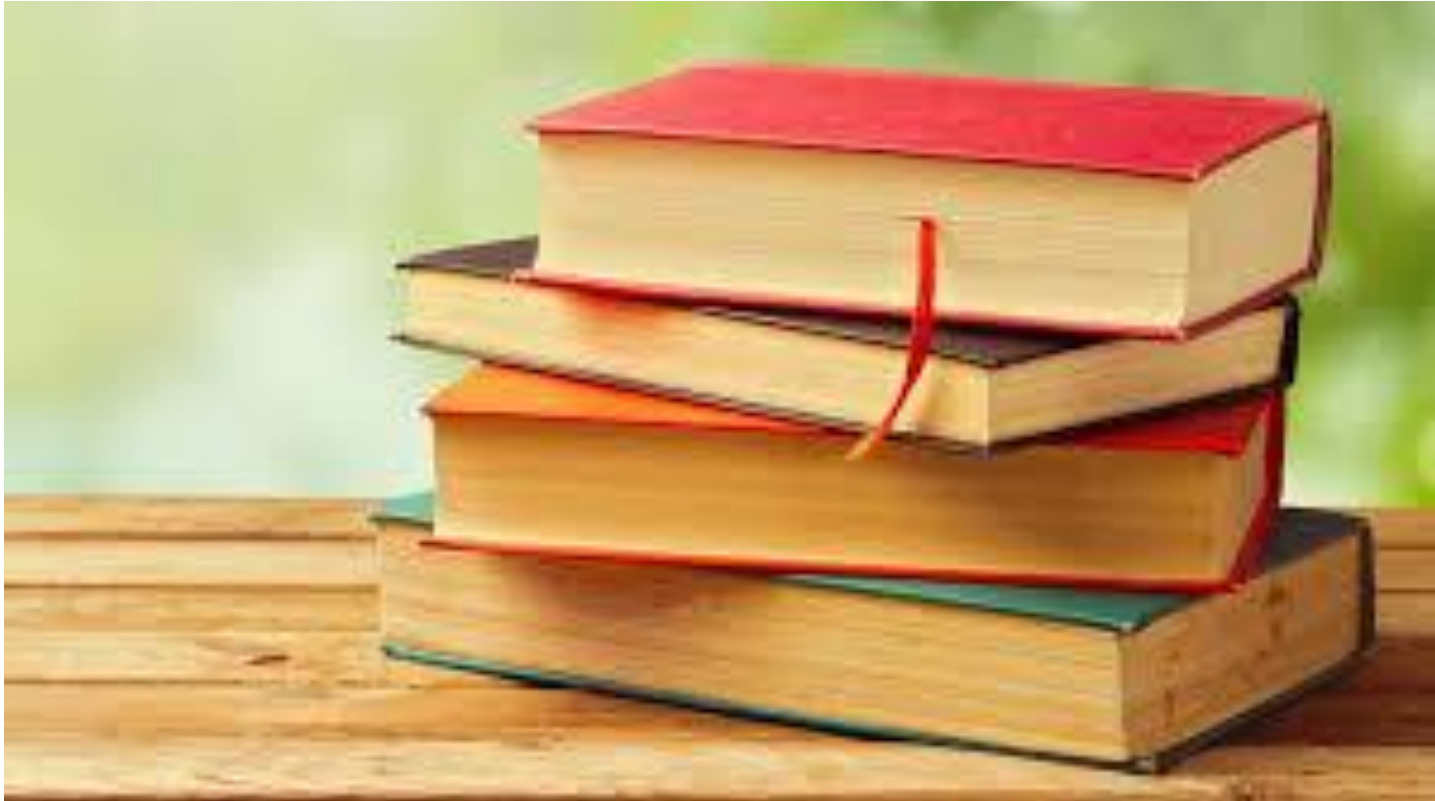
Rozwiązanie: Gruntowne przewietrzenie pokoju przed rozpoczęciem nauki, uczenie się przy uchylonym lufciku lub wychodzenie na zewnątrz podczas przerw.



7. Wymówki. Ich wymyślanie to ulubione zajęcie osób narzekających, że cierpią na prokrastynację, czyli odkładanie rzeczy na później. Przez to „schorzenie” zarywają noc przed ważnym egzaminem albo dopinają zadanie w ostatnim możliwym terminie.

Rozwiązanie: Przypomnij sobie wszystkie wymówki, dla których najczęściej rezygnujesz z nauki i znajdź dla nich kontrargument. Przykładowo, zadanie wykonane dzisiaj pozwoli cieszyć się słonecznym weekendem w spokoju.

Techniki nauki – jak skutecznie się uczyć?



Systematyczność jest najważniejsza

Nadrzędna zasada uczenia się, w szczególności języków obcych, brzmi: krótko, ale systematycznie. Dla wzmocnienia połączeń nerwowych w mózgu potrzebne są codzienne treningi. Dlatego lepiej uczyć się pół godziny dziennie, zamiast robić sobie kilkugodzinne sesje raz w tygodniu.

Mapy myśli

Nasza pamięć opiera się na skojarzeniach. Dlatego tak wielu uczniów lubi robić mapy myśli. Ich działanie można spotęgować, stosując różnorodne kolory, znaki i symbole. Takie wspomagacze nauki należy koniecznie tworzyć własnoręcznie, ponieważ wzmacnia to proces zapamiętywania.

Dopasowana metoda nauki

Jedni z nas to urodzeni wzrokowcy, inni najlepiej zapamiętują to, co usłyszą, a kolejni potrafią skutecznie uczyć się tylko w ruchu. Żeby przyswajać informacje efektywniej, warto dopasować metodę do swojego stylu uczenia się. Dla wzrokowców najlepsze będą obrazki i stosowanie długopisów lub markerów w różnych kolorach. Słuchowcy mogą powtarzać materiał, mówiąc na głos i nagrywając siebie albo korzystając z audiobooków czy nagrań w wykładów. Dla kinestetyka dobrym będzie połączenie nauki z ruchem, na przykład słuchanie podcastów podczas biegania czy jazdy na rowerze.

Abstrakcyjność

W tej metodzie musimy „poruszyć” naszą prawą półkulą. Tworzenie abstrakcyjnego kontekstu dla poznawanych informacji pozwala zapamiętać je na bardzo długo. Technika ta sprawdza się szczególnie dobrze w nauce języków, w ramach czego tworzy się zupełnie zmyślane, wręcz absurdalne zdania.

Porady ekspertów

Mózg można ćwiczyć jak każdy inny mięsień. Warto zacząć już teraz od specjalnie dostosowanego treningu, który został opracowany przez ekspertów z dziedziny uczenia się z Brain Gym. Taki zestaw ćwiczeń pozwoli nie tylko skutecznie się uczyć, ale również rozwinąć intelekt, poprawić pamięć i wzmocnić koncentrację.

Apki pomocne w nauce 😊

Fizskoteka – fizyki w wersji internetowej do nauki języków

Photomath – nie tylko pokaże Ci prawidłowy wynik, a także rozłoży równanie na czynniki pierwsze, dzięki czemu dowiesz się w jaki sposób można dojść do takiego rozwiązania.

Fluid simulation – uspokojenie umysłu podczas nauki

Brilliant – matematyka i nauka

Microsoft Math - matematyka

Todait – planowanie nauki

QUIZ TransEdu – sprawdzanie wiedzy

Brain Focus Productivity Timer (Android) / Be Focused (iOS)- opiera się na tzw. technice pomodoro. Polega ona na przeplataniu 25 minut nauki z 5 minutami przerwy

Owocnej nauki

