

STRATEGIE UCZENIA SIĘ (wskazówki dla uczniów)

1. Zaplanuj konkretny czas na uczenie się danego przedmiotu. Zatem rozsądnie podziel materiał na mniejsze partie i zaplanuj dokładne daty, do których chcesz opanować konkretne umiejętności. Wyznacz sobie jasno określone zadania na każdy dzień. Wówczas nie będziesz niczego odkładać na później.

Dobry efekt motywacyjny przynosi odhaczanie tego, co już wykonałeś. Wizualizujesz sobie w ten sposób, ile pracy już włożyłeś w dane postanowienie. To zawsze pomaga, gdy przyjdzie moment zniechęcenia!

2. Najpierw ucz się trudniejszych rzeczy. Najtrudniejsze zadania wymagają więcej energii niż łatwe, więc zostaw lekkie, łatwe przedmioty na koniec.

3. Zaplanuj krótkie, częste przerwy podczas uczenia się i odrabiania pracy domowej. Za każdym razem kiedy to możliwe, ucz się po około 20 minut, a następnie rób kilkuminutową przerwę. Potem znów ucz się przez 20 minut i rób 5 minut przerwy. Najlepiej pamięta się, czego nauczyliśmy się na początku i na końcu każdego 20 minutowego okresu nauki, dlatego też trzeba tworzyć więcej początków i końców. Ułatw zadanie swojej pamięci.

4. Ucz się w najlepszej porze dnia. Niektórzy z nas są rannymi ptaszkami i najlepiej funkcjonują we wczesnych godzinach porannych. Inni są najbardziej produktywni po południu, albo wieczorem. Ucz się najtrudniejszych dla ciebie przedmiotów podczas twojego optymalnego czasu pracy.

5. Wyznacz sobie swoją specjalną strefę uczenia się. Wybierz miejsce, którego możesz używać tylko i wyłącznie do uczenia się. To nie powinno być, ani łóżko, ani w pobliżu telewizora. Twoje ciało i umysł są tak wytrenowane, że przystosowują się do otoczenia. Twój organizm nauczył się, że łóżko jest miejscem do spania, a twój umysł wie, że telewizja jest narzędziem służącym do rozluźnienia się i rozrywki. Ucz się przy biurku lub stole. Daj swemu ciału sygnał, że nadszedł czas uczenia się.

6. Ucz się w cichym miejscu. Nie ucz się przed telewizorem, ani w pobliżu głośno grającego sprzętu muzycznego. Większość badań wyraźnie pokazuje, że najlepszym sposobem jest uczenie się w ciszy lub ewentualnie z towarzyszeniem spokojnej, cichej, a nie głośnej muzyki.

7. Unikaj używania telefonu i innych komunikatorów. Jeśli masz telefon komórkowy wyłącz go. Komputer też powinien być w stanie spoczynku.

8. Całkowicie wykorzystaj czas przeznaczony na naukę. Jeśli nie udało ci się zrobić tego, co zaplanowałeś, przyjrzyj się swoim działaniom i zwróć szczególną uwagę na te czynności, które doprowadziły do straty czasu. Ponieważ przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka, zwykle trwonimy czas w taki sam sposób.

9. Udawaj, że jesteś uczniem zatrudnionym na dniówkę. Gdybyś był zatrudniony w ten sposób, czy dałbyś radę zarobić na utrzymanie? Gdyby twoje przerwy były dłuższe niż etapy pracy, prawdopodobnie miałbyś wstrzymane zarobki, albo straciłbyś pracę.

10. Zmuszaj się do kończenia zadanych ci prac. Czasami, kiedy już prawie doszliśmy do końca, pozwalamy sobie odpuścić z powodu zmęczenia, albo innych zajęć. Jeśli potrafisz zmusić się do skończenia zadania, po jakimś czasie wyrobisz w sobie odpowiednie nawyki kończenia wszystkiego, co zacząłeś.

11. Podczas nauki pij wodę. Wg Dennisona wszystkie umiejętności (w tym szkolne) zdecydowanie poprawiają się, wzrasta efektywność nauki.

12. Samodzielnie sprawdzaj wiedzę i zrozumienie lub odpowiadaj na pytania do materiału, który chcemy opanować.

13. Ponownie wróć do tekstu, który już raz przeczytałeś. W ten sposób wpływasz na utwalenie treści przeczytanego tekstu.

14. Wyjaśniaj samemu sobie w jaki sposób nowe informacje są powiązane z już nam znanymi lub przeanalizuj kroki potrzebne do rozwiązania problemu.

15. Zaznacz ważne części materiału, który czytasz (podkreślanie).

16. Nie zapominaj o podsumowaniach-pisanie streszczeń, podsumowanie tekstu, który chcemy opanować.

17. Twórz słowa kluczowe i korzystaj z mnemotechniki-używanie słów kluczowych i tworzenie obrazów w umyśle kojarzących się z materiałem słownym.

18. Wszystkie techniki efektywnego uczenia się opierają się na systematyczności. Dłuższe przerwy w nauce powodują, że zdobyta już wiedza zaciera się w pamięci. To z kolei działa demotywująco. Jednak pamiętaj, że systematyczna nauka wcale nie oznacza spędzania każdego wieczoru nad książkami.

19. Grupowanie informacji to najlepszy sposób na usystematyzowanie wiedzy. Różne odcienie kartek mogą być świetnym narzędziem do kategoryzowania konkretnych informacji. Każdej grupie przypisz inną barwę i zapisuj na papierze konkretne definicje, wzory czy słówka. Pamiętaj, aby pisać ręcznie – wyniki badań mówią, że znacznie szybciej człowiek zapamiętuje informacje, które zapisuje ręcznie, a nie przy pomocy klawiatury.

20. Wspieraj proces nauki zdrową dietą, czyli bogatą w witaminy i magnez. Wówczas poprawisz swoją koncentrację. Nie zapominaj też o regularnych przerwach. Te najlepiej wykorzystać na aktywność sportową na świeżym powietrzu.

Dobrze dotleniony mózg działa zdecydowanie lepiej. Ponadto wysypiaj się. Wypoczynek bywa równie ważny co aktywna część doby. **W trakcie snu organizm się regeneruje, a Twój umysł odpoczywa.**