

Jak się uczyć skutecznie?

Umiejętność uczenia się jest jedną z najważniejszych kompetencji XXI wieku. Współczesny uczeń każdego dnia mierzy się z dużą ilością informacji. Sprawdziany, kartkówki, projekty i zadania domowe wymagają nie tylko wiedzy, ale również umiejętności efektywnego uczenia się. Czasami siedzimy nad książką przez godzinę, a po chwili okazuje się, że pamiętamy niewiele. Innym razem wystarczy kilkanaście minut i materiał zostaje w głowie na długo. Dlaczego tak się dzieje?

Dobra wiadomość jest taka, że skutecznego uczenia można się nauczyć. Nie chodzi o to, aby spędzać więcej czasu nad zeszytami, ale aby robić to mądrzej. Często bowiem problem nie wynika z braku zdolności, czasu, chęci, lecz z niewłaściwych metod pracy.

W tym artykule poznacie sposoby, które pomagają dzieciom i młodzieży uczyć się szybciej, skuteczniej i z mniejszym stresem.

1. Organizacja nauki – porządek to połowa sukcesu.

Wyobraźmy sobie piłkarza, który przychodzi na mecz bez butów, albo kucharza, który nie wie, gdzie schował garnki. Trudno byłoby im dobrze wykonać swoje zadanie. Podobnie jest z nauką.

Warunki efektywnej nauki:

- **Czynniki zewnętrzne (otoczenie):**

- **Miejsce nauki – biurko:** Najlepiej uczyć się przy biurku (w pionie, nie w poziomie, bo wtedy dajemy sygnał do mózgu – idę spać),

- **Porządek na biurku:** Uporządkuj przestrzeń, przygotuj tylko potrzebne przybory szkolne i wyeliminuj rozpraszacze, wyłączając telefon oraz komputer. Jednym z największych „wrogów” koncentracji jest telefon komórkowy. Jedno powiadomienie, potem drugie, a po chwili zamiast matematyki oglądamy filmiki z kotami. Dlatego podczas nauki warto wyciszyć telefon i odłożyć go w inne miejsce, żeby nie kusił.

- **Dobre światło:** Korzystaj z naturalnego światła dziennego lub żarówek o barwie 5000-5500 K.

- **Dopływ tlenu:** Wietrz regularnie pokój albo ucz się przy otwartym oknie, aby utrzymać odpowiednie dotlenienie mózgu.

- **Czynniki wewnętrzne (stan organizmu):**

- **Mądra dieta:** Jedz warzywa, owoce oraz orzechy, unikając cukru i słodkich napojów.

- **Stale nawodnienie:** Pij regularnie czystą wodę, która napędza pracę mózgu.

- **Głęboki sen:** Śpij od 8 do 10 godzin na dobę, aby mózg mógł utrwalić i uporządkować wiedzę. Sen = uporządkuj i zapisz wiedzę.

- **Ruch:** Uprawiaj sport, ponieważ aktywność fizyczna bezpośrednio poprawia koncentrację.

- **Nastawienie:** Miej pozytywne nastawienie do nauki i wierz w swoje możliwości. Unikaj negatywnych myśli.

Pozytywne nastawienie do nauki to supermoc, dzięki której nawet najtrudniejsze zadania przestają straszyć, a zaczynają przypominać ciekawe wyzwania. To umiejętność patrzenia na błędy jak na wskazówki, a nie przeszkody. Kiedy mamy pozytywne nastawienie, nauka staje się przygodą – trochę jak odkrywanie nowych poziomów w grze, gdzie każda zdobyta wiedza daje dodatkowe punkty doświadczenia. Dobrze jest wyrobić w sobie przekonanie, że mózg nie jest szafą z ograniczoną liczbą półek, ale magicznym plecakiem, do którego zawsze zmieści się jeszcze trochę wiedzy. I nawet jak nie lubisz przedmiotu lub nauczyciela – pomyśl mimo tego – no dobra, jest to wyzwanie, podejmuję je!!! Zamień „nie umiem” na „jeszcze się uczę”.

• Organizacja procesu uczenia się:

- **Planowanie i regularność:** Rozplanuj naukę i unikaj nauki na ostatnią chwilę. Stosuj regularne, krótkie sesje uczenia się zamiast długich maratonów.

Technika Pomodoro to popularna technika zarządzania czasem, która polega na nauce w ok. 25-minutowych blokach przedzielonych 5-minutowymi przerwami. Pomaga utrzymać wysoki poziom koncentracji, walczyć z prokrastynacją i zapobiega zmęczeniu psychicznemu.

- Nauka 25–30 min (pomaga timer),
- Przerwa 5–10 min,
- Nauka 25–30 min,
- **Dziel materiał na części.**

Lepiej nauczyć się 5 stron dziennie niż 30 stron wieczorem przed klasówką.

- **Aktywne przetwarzanie:** Zamiast biernego czytania, zadawaj pytania, rozwiązuj problemy, dyskutuj, tłumacz sobie materiał prostymi słowami (jakbyś tłumaczył go dziesięciolatkowi).

- **Odnawianie wiedzy:** Regularnie powtarzaj materiał w odstępach czasu (tzw. odroczone powtórki).

Jak uczyć się żeby zapamiętać? Stosując system powtórek:

- a. powtórki zaraz po lekcji (maksymalnie 10 minut po lekcji) - celem jest złapanie uciekających informacji i jeszcze raz silniejsze ich związanie,
- b. powtórki po drodze ze szkoły - można wykorzystać każdy moment, w którym akurat siedzi się w miejscu, czekanie na przystanku na autobus, jazda w autobusie itd.
- c. powtórki tego samego dnia wieczorem - podsumowująca dzień powtórka pomagająca ułożeniu się nowej wiedzy w głowie,
- d. powtórka na jutro w drodze do szkoły - odświeżenie zapamiętanej wiedzy,
- e. powtórki zaraz przed lekcją z danego przedmiotu – stosowana przez niektórych uczniów, niestety pozostawiona na ostatnią chwilę - najmniej skuteczna.

- **"Zbrylanie" zadań:** Ćwicz rozwiązywanie danego typu zadania, aż dojdiesz do automatyzmu np. dzielenie pisemne.

- **Różnicowanie:** Przeplataj przedmioty o różnym charakterze, np. polski z matematyką, aby uniknąć monotonii.

- **Zaczynaj od najtrudniejszego:** Wykonuj najtrudniejsze zadania, gdy jesteś najbardziej wypoczęty, zaobserwuj o jakiej porze dnia uczysz się najbardziej efektywnie.

2. Style uczenia się – każdy może uczyć się trochę inaczej

Ludzie różnią się sposobami przyswajania informacji. Jedni najlepiej zapamiętują to, co widzą, inni to, co słyszą, a jeszcze inni to, co robią.

Badania naukowe nie potwierdzają jednoznacznie tezy, że nauczanie dopasowane do „stylu uczenia się” zawsze prowadzi do lepszych wyników; to jednak znajomość własnych preferencji może pomóc w organizacji nauki.

Wzrokowcy lubią:

- diagramy, wykresy i mapy myśli,
- ilustracje i filmy,
- kolorowe notatki,
- prezentacje multimedialne.

Jeśli jesteś wzrokowcem, używaj kolorowych zakresłaczy, twórz rysunki do omawianych tematów, patrząc na tekst do nauczenia się zrób oczami „zdjęcie”(pamięć fotograficzna). Przykład: uczeń przygotowujący się do lekcji biologii może narysować schemat budowy komórki zamiast wielokrotnie czytać ten sam tekst; podczas nauki historii może narysować oś czasu z wydarzeniami i zaznaczyć ją kolorami.

Słuchowcy lubią:

- słuchanie wykładów,
- dyskusje i rozmowy o omawianym materiale,
- nagrania edukacyjne audio i podcasty,
- nagrywanie info na dyktafon i odtwarzanie np. wiersz, definicja,
- powtarzanie materiału na głos,
- tłumaczenie zagadnienia innym.

Przykład: Niekiedy uczniowie odkrywają, że najwięcej zapamiętują podczas wyjaśniania, materiału rodzicom lub rodzeństwu, uczenia kolegi; można nagrywać własne notatki i odsłuchiwać je np. podczas spaceru.

Kinestetycy (ruchowcy) lubią:

- eksperymenty – wykonują doświadczenia,
- ćwiczenia praktyczne – coś budują, tworzą sami,
- odgrywanie scenek,

- ruch podczas nauki.

Przykład: podczas nauki biologii wykonują modele komórek lub przeprowadzają doświadczenia, odgrywają scenki związanych z materiałem.

Warto jednak pamiętać, że większość ludzi korzysta z kilku sposobów jednocześnie. Im więcej zmysłów zaangażujemy, tym lepiej.

3. Mnemotechniki – sztuczki dla pamięci

Mnemotechniki to specjalne techniki pomagające szybko zapamiętywać, skutecznie przechowywać i łatwo przypominać/odtwarzać sobie wiedzę, informacje.

Wizualizacje i skojarzenia

zapamiętywanie wiedzy przez wyobrażanie jej sobie, tworzenie skojarzeń oraz powiązanie informacji ze sobą. Ważne jest stosowanie przesady np. bardziej śmieszne, dziwne, straszne, wyolbrzymione skojarzenie tym lepiej, na dłużej je zapamiętujemy.

Przykład: jeśli mamy zapamiętać informację – Król wprowadził szkolnictwo świeckie i system monetarny – to wyobrażamy sobie 3 metrowego faceta w strasznie ciężkiej sukni do ziemi, w ogromnych grubych okularach jak u sowy (od czytania książek fantasy) oraz spadający na niego deszcz monet jak w teleturnieju. Brzmi dziwnie? Właśnie dlatego łatwo to zapamiętać!

Akronimy

To sposób na zapamiętanie zestawu słów, który stanowią zamkniętą całość. Z pierwszych liter tej wyliczanki tworzymy wyrazy budujące fajne, śmieszne, dziwne zdanie, które łatwo zapamiętać.

- Przykłady:
Aby zapamiętać kolejność planet:
Merkury, **W**enus, **Z**iemia, **M**ars, **J**owisz, **S**aturn, **U**ran, **N**eptun
można stworzyć zdanie:
Moją **w**olę **z**naj **m**atole **j**ak się **u**prę **NIGDY**.
- Kraje wokół Polski: Rosja Litwa Białoruś, Ukraina, Słowacja Czechy Niemcy/
Rośnie Lilia Biała Urwę Sobie Czemu Nie.
- Państwa na północy Afryki: Maroko Algieria Tunezja Libia Egipt/ Mała Afrykańska
Turystka Lubi Eklerki.

Im zabawniejsze zdanie, tym lepiej.

Rymonimy

wierszyki, rymowanki edukacyjne

Przykłady:

1. W 1 ćwiartce same plusy, w 2 tylko sinus, w 3 tangens i kotangens a w 4 kosinus.
2. Uje się nie kreskuje
3. Jak to ładnie, pięknie brzmi- obwód koła $2r\pi$, pole zaś $r^2\pi$ niech w pamięci zawsze tkwi.

4. Na 7 wzgórzach piętrzy się Rzym – 753 – data powstania Rzymu.
5. Pisownia rz przed spółgłoskami – b-p t-d k-g ch-j-w
6. Jabłko jest czerwone, jabłko trzeba zjeść, 7x8 jest 56.
7. Pole trójkąta nie licz na oko - mnoż pół podstawy przez jego wysokość.

Daty z historii

zapamiętywanie dat metodą rymonimów:

- **1492-a – Kolumb Amerykę zna**
- **753 – Na 7 wzgórzach piętrzy się Rzym**
- **972r - 97 oraz dwójka pod Cedynią niezła bójka**
- **1330-tego – Koronacja Łokietkowego, koniec rozbitcia dzielnicowego**
- **1343-ci – Pokój w Kaliszu w zbieraniu śmieci**
- **1762-gi – Emil Rousseau oddaje długie/ sprzedaje usługi**
- **1783- ci – lot balonem bez dzieci.**

Metoda – Łańcuch skojarzeń

Jeśli trzeba zapamiętać kilka słów np: pies, rower, tort, szkoła można wymyślić krótką historyjkę:

„Pomarańczowy pies jechał na rowerze do szkoły i wiozł ogromny tort urodzinowy”

Nasz mózg uwielbia historie i łatwo je zapamiętuje.

Metoda loci - pałacu pamięci

To technika stosowana nawet przez mistrzów pamięci. Wyobraź sobie swój dom. W każdym pomieszczeniu umieszczasz informacje do zapamiętania.

Przykład:

Jeśli masz zapamiętać listę zakupów, wyobraź sobie mleko stojące przy drzwiach, chleb na kanapie, a jabłka w łazience.

Później „spacerujesz” po swoim wyobrażonym domu i przypominasz sobie informacje.

Fiszki

karteczki, notatki dwustronne

1. na angielski – po jednej stronie wyraz: pies - po drugiej stronie wyraz: dog
2. na matematykę – 3 x 9 – 27/ pole trójkąta - wzór
3. na geografie – państwa - stolice/ państwa - zasoby naturalne/ kraina geograficzna Polski - bogactwa
4. na historię – data - wydarzenie

Mapy myśli (mind map, mapa umysłowa, notatki obrazkowe)

To technika – która pozwala robić notatki i przelewać na papier przychodzące do głowy pomysły w formie obrazów, haseł, bez nieuniknionego jej zniekształcania podczas przekładania idei na słowa i język rządzone przez składnię, gramatykę, reguły ortograficzne. Pomijanie języka (pisanego), który stanowi czynnik ograniczający dopuszcza się do głosu swój potencjał intelektualny. Jest to graficzne przedstawienie informacji wokół głównego tematu. Do wykorzystania na j. polskim np. lektura, przyrodzie, historii, geografii.

Pomaga:

- porządkować wiedzę,
- dostrzegać związki między pojęciami,
- szybciej powtarzać materiał.

4. Czego unikać podczas nauki?

- **Uczenia się na ostatnią chwilę**
Popularne „zakuwanie” wieczorem przed sprawdzianem może pomóc na jeden dzień, ale wiedza szybko znika.
- **Wielozadaniowości**
Mózg nie lubi robić wielu rzeczy naraz. Jeśli jednocześnie: odrabiamy lekcje, oglądamy film, piszemy wiadomości; to każda z tych czynności jest wykonywana gorzej.
- **Braku snu**
Sen jest niezwykle ważny. To właśnie podczas snu mózg porządkuje informacje zdobyte w ciągu dnia – działa jak funkcja „zapisz” w komputerze.

Podsumowanie

Skuteczna nauka nie polega na siedzeniu nad książkami przez wiele godzin. Najważniejsze są dobre nawyki i odpowiednie metody.

Każdy może nauczyć się uczyć. Mózg jest jak mięsień – im częściej ćwiczymy go w odpowiedni sposób, tym staje się sprawniejszy. A wtedy nawet trudne przedmioty zaczynają wydawać się znacznie łatwiejsze.

Czy umiesz się uczyć? – psychozabawa

1. Gdy mam odrabiać lekcje

- a) czuję, że nie mam na to ochoty, ale wykonuję swój obowiązek
- b) robię to chętnie, bo wiem, że uczę się dla siebie
- c) odkładam to ciągle na później

2. Gdy nauczyciel zapowie sprawdzian

- a) spokojnie powtarzam wiadomości
- b) zaczynam chorować
- c) muszę nadrabiać zaległości, bo nie uczę się systematycznie

3. Kiedy się uczę

- a) chcę jak najszybciej skończyć i wyjść na dwór
- b) skupiam uwagę na tym, co chcę zapamiętać
- c) przychodzą mi do głowy bardzo różne myśli...

4. Na moim biurku

- a) jest wszystko, czego potrzebuję w czasie odrabiania lekcji
- b) panuje artystyczny nieład, w którym gubią się ołówki i zeszyty
- c) nie mam biurka, odrabiam lekcje w kuchni lub na ławie przed telewizorem

5. Odrabiam lekcje

- a) od razu po przyjściu ze szkoły lub bezpośrednio po lekcjach w świetlicy
- b) późnym wieczorem lub w nocy
- c) po posiłku i krótkim odpoczynku

6. Gdy mam dużo nauki

- a) siedzę nad książkami kilka godzin bez przerwy
- b) zniechęcam się i rezygnuję

c) robię krótkie przerwy na odpoczynek

7. Uczę się

a) w domu, w ciszy i spokoju, czasami w świetlicy

b) tylko w świetlicy

c) w szkole na przerwie

8. Kiedy czegoś nie rozumiem

a) staram się to pominąć, odkładam naukę na później

b) proszę o pomoc nauczyciela, rodziców, kolegów

c) szukam wskazówek w podręczniku, staram się rozwiązać problem

9. Dbam, aby podczas odrabiania lekcji

a) mój pokój był przewietrzony, nikt mi nie przeszkadzał, a wszystkie potrzebne do nauki rzeczy były w zasięgu ręki

b) towarzyszyła mi ulubiona muzyka i moje zwierzątko

c) nikt mnie nie zobaczył, bo odpisuję od kolegów na przerwie

10. Kiedy zdarzy mi się dostać słabszą ocenę

a) uważam, że to wina nauczyciela

b) analizuję, jakie błędy popełniłem i staram się poprawić

c) szybko o tym zapominam, życie toczy się dalej

11. Nauka jest dla mnie

a) jedną z wielu rzeczy, jakie wypełniają mi czas

b) przykrą koniecznością

c) okazją do poznania ciekawych zdarzeń, ludzi, świata

12. Zadaniem nauczycieli i rodziców jestem uczniem

a) zdolnym, aktywnym na lekcjach, ale niezbyt pracowitym

b) mało aktywnym, ani dobrym, ani złym

c) pracowitym, systematycznym, pilnym

PUNKTACJA:

Po 2 punkty za odpowiedzi: 1b, 2a, 3b, 4a, 5c, 6c, 7a, 8c, 9a, 10b, 11c, 12c

Po 1 punkcie za odpowiedzi: 1a, 2c, 3c, 4b, 5a, 6a, 7b, 8b, 9c, 10c, 11a, 12a

0 punktów za odpowiedzi: 1c, 2b, 3a, 4c, 5b, 6b, 7c, 8a, 9b, 10a, 11b, 12b

PODSUMOWANIE:

20 - 24 p.

Znasz zasady uczenia się i umiesz je zastosować w życiu. Dzięki temu sprawnie przyswajasz wiadomości i nauka może się stać dla Ciebie fascynującą przygodą. Oby tak dalej! Na pewno będziesz odnosił wiele sukcesów w szkole i w życiu.

15 - 20 p.

Prawdopodobnie Twoje możliwości są większe niż rezultaty, które osiągasz. Mógłbyś mieć lepsze oceny i więcej satysfakcji z nauki, gdybyś był bardziej systematyczny i uporządkowany. A może brakuje ci wiary w siebie? Uważaj na lekcjach i stosuj się do wskazówek nauczyciela, a zobaczysz, że nauka nie musi być nudna.

9 - 14 p.

Chyba nie jesteś najlepszym uczniem. Musisz włożyć więcej wysiłku i chęci w odrabianie lekcji. Poproś o pomoc nauczyciela, rodziców, kolegów. Bądź systematyczny i nie zniechęcaj się trudnościami. Może warto zgłosić się na zajęcia wyrównawcze?

0 - 8 p.

Niestety, nie masz się czym pochwalić. Jeśli nie zmienisz swojego podejścia do nauki, czekają Cię spore kłopoty.

https://kuratorium.lublin.pl/gsok/fck_files/file/sdw/dlaczego_warto_sie_uczyc.pdf

chyba, że tu damy nasz test Monika????????????????????

Autorki:

Pedagog Małgorzata Struk

Pedagog – Sylwia Zygrent