Jak się uczyć - zasady

Higiena uczenia się

* Siadając do nauki bądź **wypoczęty, wyspany**, nie głodny i nie przejedzony.
* Pamiętaj o **świeżym powietrzu** (wywietrz pomieszczenie, w którym będziesz się uczył).
* Pamiętaj o **wygodnym krześle**, biurku lub stole.
* **Oświetlenie nie za jasne i nie za ciemne** – najlepiej z lewej strony.
* Ważny jest Twój komfort psychiczny, im mocniej **będziesz mógł skupić się** na nauce, tym lepiej.

Organizacja nauki

* Wybierz do nauki **miejsce ciche i spokojne** (bez towarzystwa które utrudnia koncentrację)
* Konieczne **wyłącz TV**, radio (możesz włączyć **cichą muzykę** - ale bez słów).
* Zachowaj **porządek** w miejscu nauki (albo przynajmniej taki bałagan, który nie przeszkadza).
* Zgromadź w pobliżu potrzebne Ci **pomoce**.
* W racjonalnej nauce pomaga **planowanie nauki**, nie warto uczyć się nocą.
* Zrób **plan,** według którego chcesz się uczyć

Sposoby uczenia się

* **Powtarzanie** jest najlepszym sposobem na zapamiętywanie.
* **Powtarzać należy: głośno, często,** ostatnie powtórzenie ostatniego dnia wieczorem.
* **Przepytuj** sam siebie.
* **Rób notatki** – używając kolorowych pisaków do podkreślania zasadniczych kwestii oraz kartek do oddzielania partii materiału.
* **Rysuj** wykresy i ilustracje na dany temat.
* Wykorzystuj **inne formy aktywności** aby lepiej zapamiętać – **używaj atlasów, leksykonów, encyklopedii, słowników**. Wyjaśnij komuś, przedyskutuj, opowiedz, pomóż słabszemu w nauce.
* Jeżeli Ci to pomaga spaceruj albo chociaż **wystukuj rytm podczas zapamiętywania**.
* **Zaczynaj uczyć się zawsze od najtrudniejszych przedmiotów**(lub najnudniejszych). Zaczynanie od najłatwiejszych powoduje, że ,,zawsze coś jeszcze wisi nad głową”.
* **Przeplataj przedmioty** ścisłe, humanistycznymi np. po historii ucz się matematyki, potem polskiego, potem fizyki.
* Reaguj na objawy przemęczenia (trudności w skupieniu uwagi) – **rób przerwy** po przyswojeniu każdej partii materiału.
* **Ucz się systematycznie,** nie zrywami.
* Jeśli masz zadaną lekcję pamięciową we wtorek (a masz jej nauczyć się na czwartek) to lepiej uczyć się jej we wtorek – w środę powtarzać.
* Lekcje z dnia na dzień – uczymy się na początku, a jeśli jest bardzo trudna, wracamy na końcu (dobrze jest powtórzyć – rano).
* **Najpierw czytamy**. Pierwszy raz bez podkreślania, drugi raz podkreślając lub notując najważniejsze rzeczy. Powtarzać należy najpierw zaglądając do tekstu, potem bez zaglądania. Przerwa i ponownie powtarzamy. Po dniu przerwy (mózg pracuje porządkując materiał – nawet jeśli o tym nie myślimy) powtarzamy jeszcze raz – lepiej kilka razy.

Zasady sprzyjające zapamiętywaniu

 Rozumienie

* Próbuj **zrozumieć jak najwięcej** z materiału, którego uczysz się.
* **Pamiętamy** lepiej **to, co rozumiemy**.
* **Uważaj na lekcjach** (szczególnie kiedy jest nowy materiał).
* **Uzupełniaj** na bieżące **lekcje,** na których nie byłeś obecny.
* **Poproś**kogoś **o wyjaśnienie**.
* Korzystaj z leksykonów, słowników dla wyjaśniania np. niezrozumiałych wyrazów.

Rozłożenie nauki w czasie

* Oznacza, że **lepiej uczyć się codziennie pół godziny**, niż raz w tygodniu 3,5godziny.
* Pamiętaj o **planowaniu i systematyczności.**

Uczenie się na głos

* **Angażuje wzrok, słuch**.
* **Sprzyja koncentracji**.
* Zamiast powtarzać czytanie, lepiej po przeczytaniu próbować to **opowiedzieć.**

Utrwalanie

* **Powtarzamy lekcje po cichu lub na głos**, aż do momentu kiedy potrafimy powtórzyć materiał bez pomyłek

Zasada całości

* Lekcji nawet długiej (6 – 8 stron) **zaczynamy uczyć się od przeczytania całości**.
* Jeśli **nie jest długa nie dzielimy** jej na fragmenty.
* **Jeśli podzielimy materiał** do nauczenia na fragmenty, **uczymy się każdego,,z kawałkiem”** który już wcześniej opanowaliśmy

Zaufanie do swoich możliwości

* **Lęk, niepewność, trema  obniżają** sprawność naszej pamięci.
* Należy mieć **wiarę**w to, że wszystkiego można się nauczyć.
* Pamiętaj o **pozytywnym myśleniu.**
* Wykorzystaj **afirmacje.**

Zasada kontrastu

* Łatwiej zapamiętujemy to, co **wyróżnia się** od tła.
* Należy **podkreślać, brać w ramki**, używać kolorowych długopisów.

Zaangażowanie zmysłów

* W procesie nauki używamy i angażujemy różne zmysły np. **wzrok, słuch, dotyk**. Istnieją osoby preferujące w trakcie nauki zaangażowanie wzroku (np. czytanie) – tzw. wzrokowcy, inni preferują słuch (zapamiętują dużo więcej informacji zasłyszanych) – tzw. słuchowcy.
* W psychologii przyjęło się uważać, iż**przyswajanie wiedzy w zależności od zaangażowania zmysłów jest następujące:**
	+ - słuch – 20%
		- wzrok – 30%
		- słuch + wzrok - 50%
		- słuch + wzrok + działanie – 90%

****

Przyswajanie wiedzy - stożek Dale`a

Wykorzystanie wyobraźni

* Budulcem pamięci są tzw ,**,obrazy pamięciowe”**. Obraz myślowy oznacza wyobrażenie sobie rzeczy, o której myślimy (np. wyobrażam sobie różę w parku)
* W procesie uczenia się **używaj wyobraźni**. Możesz ją pobudzić patrząc na rysunki, zdjęcia, diagramy, tabele.

**Bądź twórczy**

* Szukaj własnych metod efektywnego zapamiętywania.
* Używaj różnych sposobów uczenia się np. akronimy, rymowanki, karteczki, metody mnemoniczne, system lokacji.

Bądź wytrwały

* Potrzebujesz czasu na utrwalanie wiedzy.
* Nie rezygnuj, bądź dobrej myśli.
* Pamiętaj, że twój mózg ma zadziwiające możliwości.
* Wielkie drzewa nie wyrastają jednego dnia.
* Proces nauki przypomina żeglowanie, czasem zbaczamy z obranego kursu, ale staramy się płynąć w odpowiednim kierunku i dokonywać korekcji.

Na podstawie opracowania Romana Michalskiego - doradcy zawodowego