

Jak się uczyć szybciej i efektywniej?

Najważniejsze w procesie uczenia się są:

- 1) **Dobra motywacja;**
- 2) **Pozytywne nastawienie.**

Ucz się z dobrym nastrojem, nie denerwuj się bez potrzeby, naucz się śmiać z siebie; lęk wypiera rozwagę, brak pewności siebie- przynosi niepowodzenie. Nie wmawiaj sobie że nie jesteś inteligentny! Pamiętaj, że stres zabiera duży procent energii potrzebnej do uczenia się. Miej do siebie zaufanie, nie karm mózgu negatywnymi sądami o nim- bo w to uwierz!!! Stawiaj sobie konkretne, realistyczne wymagania. Nie wmawiaj sobie, że np. matematyka jest nudna, niezyciowa tylko powtarzaj, że uczysz się jej z łatwością, każda nowa umiejętność przydaje ci się w życiu codziennym, dostajesz za swoją pracę najlepsze oceny. Przekonuj siebie, że uczysz się rzeczy ciekawych, ważnych, celowych, sensownych.

Uczenie się rozpoczynamy zwykle od **zapoznawania** się z danym materiałem. Później powinno nastąpić jego **przyswojenie** oraz **utrwalenie**. Można siedzieć godzinami nad książką i taki system ma na pewno swoich zwolenników. Można przez cały semestr nic nie robić, a przed egzaminami zakuwać przez tydzień - dniami i nocami. Taki system też ma swoich zwolenników. Ale można wykorzystać naturalne skłonności umysłu, system działania pamięci oraz opracowany na tej podstawie harmonogram powtórek i ułatwić sobie życie.

Jak uczyć się aby efekty były jak najlepsze?

- **Planowanie**

Uczenie się, studiowanie nie jest typem zadania, które możesz zrobić raz i mieć już z nim spokój. Jest to raczej "nigdy niekończące się" zadanie. Coś na podobieństwo codziennego obowiązku. A takie stałe obowiązki najlepiej załatwia się **RUTYNOWO**. Wyznaczając sobie po prostu **codzienną dawkę nauki - nie mniej i nie więcej** (no chyba że naprawdę trzeba). Zaplanuj czas, w którym każdego dnia zamierzasz się uczyć.

Np. **zaplanuj, że codziennie dwie godziny poświęcasz na**
- **efektywną,**
- **szybką,**

- intensywną naukę,
- skutecznie zapamiętując studiowany materiał różnymi technikami.

Reszta czasu należy do ciebie. Możesz robić w nim co tylko zechcesz.

• Pamięć i powtarzanie

W procesie uczenia się wykorzystujemy pamięć. To ona odpowiada za to ile i w jakim czasie się tego nauczymy. Wyróżniamy m.in.

- pamięć mechaniczną (Pamięć mechaniczna zapamiętuje to, co wielokrotnie powtarzamy, słyszymy lub widzimy)

- logiczną (Pamięć logiczna - zapamiętujemy to, co poddaliśmy logicznej obróbce i zrozumieniu)

- emocjonalną (Pamięć emocjonalna pozwala zrozumieć to, co przeżyliśmy, co nas poruszyło, przemówiło do naszych uczuć i wiązało się z nastrojem).

Ucząc się jakiegoś materiału powinniśmy wykonywać jak najwięcej operacji: mówić, pisać, rysować, porównywać, wyciągać wnioski, analizować, robić zestawienia, uzasadniać po to, by zaangażować w proces uczenia się i zapamiętywania jak najwięcej zmysłów. Pamiętaj, że nauka bez powtarzania opiera się na formule „3xZ” (zakuć, zaliczyć, zapomnieć) (lub co gorsza 4xZ) Ale czy o to ci chodzi? Jeśli tak, to daruj sobie dalszy ciąg!!! Jeśli zależy ci na trwałym zapamiętaniu wiedzy, planuj uczenie się w oparciu o harmonogram powtórek. Na początek warto wziąć pod uwagę **cztery podstawowe prawa pamięci.**

1. **Efekt początku** - najwięcej zapamiętujemy tuż po rozpoczęciu nauki.
2. **Efekt końca** - pod koniec nauki nasza zdolność koncentracji znów wraca do wysokiego poziomu.
3. **Efekt powtórzeń** - treści powtarzające się, podobne zostają zapamiętywane skuteczniej niż jednostkowo wymienione.
4. **Efekt odmienności** - skutecznie zapamiętujemy to, co znacząco różni się od reszty, odbiega od ustalonych schematów.

Pierwsze powtórzenie najlepiej wykonać po dziesięciu minutach od chwili przyswojenia informacji. To po prostu przejrzenie notatek i przypomnienie sobie najistotniejszych punktów.

Druga powtórka powinna nastąpić następnego dnia (po 24 godzinach). Polega na sprawdzeniu czytelności notatki, jasności użytych w niej sformułowań. Warto również własnymi słowami powtórzyć zapamiętane informacje, kontrolując ich poprawność.

Trzecia powtórka - po tygodniu - może przebiegać jak poprzednie. Większy nacisk kładziemy jednak na odtworzenie zapamiętanych treści własnymi słowami, wracamy do elementów trudniejszych lub zapomnianych.

Czwarta powtórka jest podobna do trzeciej, ale wykonujemy ją dopiero po miesiącu. Przeglądamy notatki, próbujemy własnymi słowami opowiedzieć to, co pamiętamy. Jeśli o czymś zapomnieliśmy - czytamy ponownie z notatek te fragmenty.

Ostatnia z zaplanowanych powtórek następuje po sześciu miesiącach. Jeśli o niej nie zapomnimy (warto harmonogram zapisać i powiesić w widocznym miejscu), to materiał, który powtarzamy, będziemy pamiętać przez całe życie. Pięć powtórek danej wiedzy w ciągu pół roku zapewnia nam nauczenie się jej na zawsze. Warto pilnować, żeby powtórki dokonywały się w tym samym czasie i miejscu, o stałej porze. To pomaga w przypominaniu, odtwarzaniu skojarzeń i toku myśli.

Przy uczeniu się i powtarzaniu warto zwrócić uwagę na dokładne **zrozumienie materiału**. Jeśli go nie rozumiemy, będziemy musieli nauczyć się go na pamięć. Nie będziemy mogli również spełnić jednego z warunków skutecznego powtarzania, czyli uczenia się przez dedukcję: od ogółu do szczegółu.

Konieczne zadбай o higienę pracy umysłowej

1). STAN PSYCHOFIZYCZNY

- dobry stan zdrowia;
- wyspanie;

- odżywienie (witaminy z grupy B, ryby, tuńczyk, sardynki, makrele, fasola, wołowina, orzeszki ziemne, ziarna zbóż, otręby, kielki pszenne, lecytyna- soja, czasami czekolada, często owoce i warzywa zielone. Bieganie, jazda na rowerze, spacer, dużo snu!!! Za to twój mózg wspaniale ci się odwdzięczy. Zbyt tłusto, dużo cholesterolu, także niedożywienie, brak białka, leki wpływające na pracę mózgu, choroby, urazy głowy, długotrwałe niedosypianie, przemęczenie, brak wypoczynku wszystko to utrudnia zapamiętywanie.

- wygodny strój;
- dobry nastrój;
- zainteresowanie przedmiotem;

2). WARUNKI ZEWNĘTRZNE

- świeże powietrze;
- właściwa temperatura;
- wygodne krzesło;
- biurko lub stół o odpowiedniej wysokości;
- oświetlenie;
- odpowiednie natężenie dźwięków (cisza lub cicha muzyka);
- brak towarzystwa osób, które przeszkadzają;
- porządek lub taki bałagan, który umożliwi dotarcie do potrzebnych rzeczy.

3). SPOSÓB UCZENIA SIĘ

- planowanie nauki (nie mogą to być godziny nocne, organizm musi się przynajmniej 7 godzin regenerować);
- zaczynanie zawsze od najtrudniejszych lub najnudniejszych przedmiotów;
- robienie krótkich przerw (aktywność fizyczna);
- przeplatanie przedmiotów ścisłych humanistycznymi;
- reagowanie na objawy przemęczenia umysłowego

4). OPTIMALNE WARUNKI WEWNĘTRZNE

- właściwości wzroku, słuchu i tych zmysłów, które biorą udział w poznawaniu świata;
- ogólna sprawność fizyczna;
- pewien podstawowy poziom inteligencji;

- uzdolnienia;
- średnie natężenie motywacji (za niskie nic się nie chce, za wysokie silny stres;
- właściwy poziom aspiracji (zbyt niskie rozleniwienie, zbyt wygórowane zniechęcenie);
- wiara w siebie.

5). PRZESZKODY W EFEKTYWNEJ NAUCE

- odwrotność wyżej wymienionych czynników;
- brak ciekawości, nastawienia poznawczego;
- „ślepotą umysłową” to znaczy widzenie i słyszenie tylko tego co chcemy;
- brak tolerancji – warto pamiętać, że ktoś kto myśli inaczej nie jest wrogiem.

Stwórz swój własny system uczenia się i zapamiętywania

- Jeśli jesteś słuchowcem /zapamiętujesz najlepiej treści słyszane/ powtarzaj na głos lub ucz się w grupie, dyskusja pomaga. Jeśli możesz śpiewaj, rymuj, rapuj i deklamuj. Korzystaj z możliwości nagrywania i późniejszego odtwarzania informacji do zapamiętania.
- Jeśli najlepiej zapamiętujesz treści oglądane /wzrokowiec/ zrób dobre notatki, tabele, grafiki, schematy. Podkreślaj najważniejsze rzeczy używając kolorowych pisaków. W miejscy w którym się uczysz powieś plansze i kartki na zapiszesz „rzeczy ważne”.
- Jeśli jesteś kinestetykiem /ruch, wrażenia zmysłowe to/ pomożesz sobie stosując odgrywanie scenek, pantomimę, konstruując modele, odwiedzając muzea, laboratoria, fabryki gdzie „coś” się porusza.

Każdy, kto chce uczyć się szybko i skutecznie, powinien opanować takie podstawowe umiejętności jak: aktywne słuchanie i korzystanie z różnych źródeł wiedzy. Jeszcze bardziej pomagają w uczeniu się: szybkie czytanie i zapamiętywanie przez skojarzenia. Większość ludzi czyta w tempie około dwustu słów na minutę. Dzięki ćwiczeniom można zwiększyć szybkość czytania od dwóch do pięciu razy. Można również trenować pamięć i samodzielnie nauczyć się tworzenia map umysłowych.

Życzę powodzenia w trudnej sztuce uczenia się i zachęcam do zapoznania się m.in. z poniższymi książkami. Treści w nich zawarte stanowią bogate źródło wiedzy jak się uczyć, aby się nauczyć...

LITERATURA:

1. Tony Buzan : Mapy myśli
2. Tony Buzan : Podręcznik szybkiego czytania
3. Chrystian Drapeau : Jak uczyć się szybko i skutecznie
4. Harry Lorayne : Superpamięć dla uczących się
5. Hanna Hamer : Nowoczesne uczenie się albo ściągą z metodyki pracy umysłowej
6. Monique Le Poncin : Gimnastyka mózgu
7. Zbigniew Brzeźkiewicz : Superumysł