

## O sztuce skutecznego uczenia się.

Dla każdego ucznia nauka jest ważną aktywnością życiową. Jednak wielu z nich zauważa, że mimo, iż nie lekceważą swoich obowiązków i starają się na bieżąco przygotowywać do lekcji nie zawsze otrzymują oceny zgodne z oczekiwaniami. Może zatem warto zapoznać się z podstawowymi informacjami odnośnie uczenia się, aby zapewnić sobie z jednej strony lepsze oceny, z drugiej zaś, pewnie bardziej istotnej, poczucie kompetencji i satysfakcji z przyswajania wiedzy.

Po pierwsze ważne jest, aby zaplanować czego będziesz się uczyć, w jakiej kolejności oraz ile czasu ci to zajmie (przyjemnie jest odhaczać punkty tuż po ich zrealizowaniu i widzieć jak ubywa materiału). Następnie przygotuj wszystkie niezbędne materiały: notatki, książki i przybory. Szukanie ich w trakcie nauki narazi cię na straty czasowe i rozpraszenie uwagi. Jeśli podczas uczenia się lubisz pić, warto przygotować kubek wody na biurku, aby później nie wychodzić do kuchni. Przy okazji należy zniwelować wszystkie rozpraszacze, czyli wyłączyć telefon, telewizor, zrobić porządek na biurku i wywietrzyć pokój. Są uczniowie, którzy lubią uczyć się przy muzyce. Jeśli do nich należysz wybierz odpowiednią muzykę, najlepiej powtarzalną, bez słów lub w obcym języku, może to być także muzyka klasyczna.

Ważne jest, aby nauki nie odkładać na później oraz nie uczyć się wówczas, gdy się jest zmęczonym. Odwlekanie pracy powoduje nawarstwianie się materiału, który trzeba jeszcze powtórzyć, co wywołuje stres. Uczyć się efektywnie, znaczy systematycznie.

Jeśli masz problem z zabraniem się do lekcji, staraj się wytłumaczyć sobie po co się uczysz i dlaczego.

Nawet jeśli nauka danego przedmiotu wydaje ci się w danej chwili niepotrzebna, to jest niezbędna po to, aby zaliczyć semestr, ukończyć klasę, szkołę, zdobyć zawód i znaleźć pracę. W szerszym kontekście nauka pomaga nam lepiej zrozumieć otaczający nas świat, przyczynia się do wzrostu pewności siebie i do lepszej jakości życia.

Zanim jeszcze zaczniesz się uczyć zastanów się, na podstawie dotychczasowych własnych doświadczeń, jaki typ przyswajania wiedzy preferujesz. Jedni z nas są wzrokowcami, czyli lepiej opanowują materiał szkolny analizując mapy, tabele, schematy, rysunki czy mapy myśli. Lubią zaznaczać informacje w tekście, wykorzystywać kolory. Inni są słuchowcami – wolą głośne czytanie i powtarzanie, nagrywanie tekstu na telefon i odsłuchiwanie, wykłady czy prowadzenie dialogu. Jeszcze inni to kinestetycy - wolą uczyć się w ruchu, podczas chodzenia, gestykulowania, pisania w powietrzu. Co prawda tylko niewielka część z nas jest zdecydowanie jednym z tych typów - większość ma cechy dwóch lub trzech z nich, ale jeden jest zawsze dominujący. W praktyce oznacza to, że podczas uczenia się warto angażować kilka zmysłów na raz, na przykład poprzez uczenie się tekstu piosenki z aranżacją taneczną, kalambury, pisanie na plecach kolegi, tworzenie wyrazów z plasteliny, karty obrazkowe, zdjęcia, film, scenki sytuacyjne. Tego typu formy nauki z jednej strony aktywizują różne partie naszego mózgu, co sprzyja efektywności uczenia, z drugiej zaś pozwalają nam na lepsze poznanie naszych preferencji. Taki sposób uczenia się nazywa się polisensorycznym.

Nikt nie jest w stanie uczyć się przez kilka godzin bez przerwy. Dlatego przystępując do nauki należy ją zaplanować. To, przez jaki czas jesteś w stanie wytrwać przy nauce jest sprawą indywidualną. Należy jednak przyjąć, że jedna sesja nauki powinna trwać ok. 30 - 60 minut.

W przerwie, około 10-minutowej, nie powinieneś robić rzeczy, które zajmują umysł. Dobrze jest wykonać proste ćwiczenia fizyczne, głębokie oddechy, zrelaksować się czy porozmawiać z rodziną.

Trzeba pamiętać, że obszerniejszych partii materiału nie należy uczyć się w sposób skomasowany. Lepiej go przyswoisz dzieląc na mniejsze fragmenty i układając plan. Najpierw więc przejrzyj tekst, a następnie podziel go na mniejsze części. Przeczytaj kilka razy pierwszy fragment (tyle razy, ile

potrzebujesz, aby dobrze go zrozumieć i zapamiętać) i napisz jedno zdanie, w którym jest zawarta treść – będzie to punkt pierwszy. Podobnie postępuj z kolejnymi partiami tekstu. Następnie zamknij książkę i powtórz materiał, czytając plan. Jeśli czegoś nie pamiętasz, zajrzyj do książki.

Innym dobrym, szczególnie dla słuchowców, sposobem zapamiętywania materiału jest nagrywanie na telefon. Odtwarzając tekst można jednocześnie słuchać nagrania i podążać za nim wzrokiem. Następnie napisz, to co zapamiętałeś. Jeśli za mało – odtwórz nagranie jeszcze raz. Dalej uporządkuj notatki, które powinny być logiczne i przejrzyste. W tym celu stosuj podkreślenia, nadawaj tytuły, używaj kolorów, które lubisz. Na końcu przeczytaj całość i zamknij notatki. Teraz powtórz z pamięci.

Alternatywnym sposobem uczenia się są mapy myśli. Tworzy się je na dowolnej kartce papieru, najlepiej formatu A4. Na środku kartki wpisujemy tytuł. Od niego prowadzą rozgałęzienia do poszczególnych grup zagadnień. Kluczowe kategorie możesz wyrazić wyrazem, obrazem lub symbolem. Nie bój się stosować kolorów. Wyrazy możesz pisać dużymi lub małymi literami, drukiem, pismem pochylonym lub rozstrzelonym. Staraj się pisać czytelnie i dbać o przejrzystość mapy.

Pamiętaj, że na proces zapamiętywania znaczny wpływ ma powiązanie danej treści z innymi tematami, które już znasz. W ten sposób powstają skojarzenia, które łatwiej zapamiętać. Popularnym przykładem może być zapamiętywanie szeregu niepowiązanych z sobą wyrazów, np. świeca, łabędź, mewa, krzesło, haczyk, ślimak, kosa, bałwan, klucz, łyżka i talerz. Jeśli wyrazy te skojarzysz kolejno z liczbami: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, to bardzo szybko je zapamiętasz. Kiedy zapamiętujemy ortograficzną pisownię wyrazu „jaskółka”, można wyraz podpisać „jaskółka robi kółka”; wyrazu ogórek, po prostu narysować go, a trudny wyraz synapsa „wyjaśnić” sobie „syn, który ma psa” itp...

Aby trwale zapamiętać materiał konieczne są powtórki. Jak pokazują badania – człowiek po godzinie zapomina 56% przestudiowanego materiału. Po dalszych 9 godzinach jego stan wiedzy obniża się zaledwie o 8 %. Zatem pierwsze powtórki powinny odbywać się jak najszybciej od momentu zakończenia uczenia. Badacze sugerują, aby pierwsza powtórka odbyła się po godzinnej sesji nauki, druga następnego dnia (po 24 godzinach), trzecia za tydzień, a czwarta za miesiąc. Ucząc się według takiego schematu masz pewność, że materiał zostanie na długo w pamięci.

I na koniec warto zadbać o nagrodę. Ponieważ nauka jest dużym wysiłkiem dla umysłu, tym bardziej się ona należy. Dla jednych będzie to coś słodkiego, dla innych spacer, a dla jeszcze innych obejrzenie filmu lub gra na komputerze. Tutaj nie ma już żadnych reguł...

Elżbieta Leśniak-Drozdowicz