

TO POMAGA W NAUCE

1. Porządek i przekąski



Rozpoczynając naukę trzeba uporządkować miejsce obok siebie, posprzątać biurko, uprzątnąć zbędne rzeczy, wyłączyć komputer jeżeli nie jest potrzebny. Obok siebie można mieć jedynie pomoce naukowe, wodę oraz przekąski, np. orzechy wspomagające mózg. Jeśli nie przygotuje się ich wcześniej, będą stanowiły pretekst do wstawania z miejsca – po wodę, po herbatę, po jedzenie – i odrywania się tym samym od nauki.

2. Zapisywanie słówek



Spisywanie słówek, zwłaszcza przy nauce języka, to jedna z najstarszych metod efektywnej nauki, dobra szczególnie dla wzrokowców. Do jej wykonania przydadzą się niewielkie karteczki, czyste z dwóch stron. Na jednej stronie należy zapisać słówko lub hasło do zapamiętania, a na drugiej tłumaczenie lub regułkę wyjaśniającą. Tworzy się tym samym fiszki, które można wykorzystywać na bieżąco do uczenia się zadanego tematu, jak i do późniejszego powtarzania. Już podczas ich przygotowania część wiedzy utrwala się, zanim jeszcze zdasz sobie z tego sprawę.

3. Podkreślanie informacji



Podkreślanie zdań w książce nie jest zbyt pozytywnym zjawiskiem, jednak gdy ma się przed sobą notatki w zeszycie to już inna sprawa. Zakreślanie oraz podkreślanie najważniejszych zdań bądź słów pozwoli utrwalić wiedzę, ale także zapamiętać. Ludzie obdarzeni pamięcią wzrokową potrafią zapamiętać, co podkreślili, na jaki kolor i tym samym łatwiej jest im odtwarzać niezbędną wiedzę podczas egzaminu. Zwróć uwagę, że kolor, którym podkreślasz jest też istotny.

4. Zapamiętywanie zakrywanie



Innym sposobem poza robieniem fiszek jest tzw. zapamiętywanie i zakrywanie. Polega ono na uczeniu się partii materiału, a następnie zakrywanie określonego fragmentu kartką papieru i powtarzanie – w myślach lub na głos, wcześniej zapamiętanych informacji. Należy robić to tak długo, póki nie zapamięta się wymaganej wiedzy. Takie działanie ułatwia naukę również tym, że optycznie zmniejsza ilość materiału do nauki.

5. Zabawa w skojarzenia



Mózg bardzo lubi zabawy i dobrze jest to wykorzystać podczas nauki. Zapamiętywane pojęcia, temat, informacje do przyswojenia należy skojarzyć z czymś zabawnym albo znanym. Dzięki temu na konkretne hasło przypomni się np. cała regułka. Każdy może opracować własne skojarzenia, nie ma w tym żadnej zasady, chodzi o to, by były na tyle czytelne, żeby pozwoliły przypomnieć informacje w dowolnej chwili.

6. Nauka przy muzyce



Nie wszyscy potrafią uczyć się przy muzyce i niektórym pomaga jedynie całkowita cisza. Jednak jeśli cisza rozprasza puszczenie sobie w tle muzyki jest mobilizujące dla mózgu. Tak, jak w przypadku skojarzeń trzeba znaleźć własne utwory albo rodzaj muzyki – do zapamiętywania np. pop, do mobilizacji przed nauką, np. rock. Dźwięk pobudza mózg, który staje się bardziej chłonny.

7. Wymyślane historyjki



Większą ilość materiału można zapamiętać dzięki własnej wyobraźni i układaniu historyjek wiązanych z tematem. W trakcie ich tworzenia konieczne jest używanie słówek albo haseł istotnych dla przedmiotu nauki. Takie działanie sprawia, że mózg jest nie tylko bardziej kreatywny, ale nie traktuje nauki jak obowiązku, a zabawę – jak wiadomo bawić lubimy się bardziej, więc moment, w którym wiedza zostanie całkowicie przyswojona będzie zaskoczeniem.

8. Nagrywanie na dyktafon



Do nauki może przydać się również dyktafon, zwłaszcza jeśli jest się słuchowcem. Materiał do nauczania należy czytać głośno, nagrywając na dyktafon lub telefon komórkowy z taką opcją. Przeczytane informacje można w każdej chwili odtworzyć i powtórzyć, zapamiętując wszystko bez uciążliwego wpatrywania się w książki.

9. Pisanie ściąg



Niektórzy nauczyciele nie podchodzą już do ściąg tak rygorystycznie, jak dawniej. Wynika to z prostej przyczyn – pisanie ściąg uczy. Do ich przygotowania czy to tradycyjnie, czy na komputerze trzeba zajrzeć do notatek, książek, w najgorszym przypadku do Wikipedii, co wymaga przeczytania spisywanych informacji. Często w czasie testu okazuje się, że sięgnięcie do ściagi nie jest konieczne, bo zapamiętało się niezbędne rzeczy podczas ich przygotowywania.

10. Mapy myśli

To bardzo ciekawa forma zapamiętywania, polega na zobrazowaniu tego czego się uczymy za pomocą znaków graficznych. Zachęcam do zajrzenia na stronę **Jak się uczyć** by zobaczyć jak stworzyć mapę myśli. Polecam też filmik <https://www.youtube.com/watch?v=8BgkWIEeX-M>.

10. Przerwy w nauce



Uczenie się bez przerwy nie zapewni doskonałych efektów. Mózg może się zmęczyć, dlatego potrzebuje przerw. Nie długich, lecz 15 minutowych, w czasie których należy go odprężyć i dotlenić. Przerwę warto wykorzystać na krótkie ćwiczenia, oddychanie przy oknie w celu dotlenienia umysłu lub krótką regeneracyjną drzemkę. Jeśli spróbujesz przekonasz się, że mózg po przerwie zaczął działać podwójnie dobrze.

POWODZENIA!!!