



JAK SIĘ UCZYĆ?

WSKAZÓWKI	TWOJE UWAGI
1. Aby informacje mogły być trwale zapamiętane i żeby łatwiej można je było przywołać – trzeba je regularnie powtarzać. Idealny system powtórek (wg Buzana): ➤ pierwsza powtórka: po 10 minutach jeszcze raz spójrz na notatki ➤ druga powtórka: po 24 godzinach ➤ trzecia powtórka: po tygodniu ➤ czwarta powtórka: po miesiącu ➤ piąta powtórka: po 6 miesiącach ➤ im więcej nawet krótkich powtórek, tym trwalsze engramy = ślady pamięciowe Zostawianie nauki na ostatnią chwilę to gwarancja, że wiedza szybko wyfrunie z Twojej głowy i za jakiś czas będziesz musiał się jej uczyć raz jeszcze (choć zapewne krócej). Ucząc się do ważnego sprawdzianu podziel materiał na mniejsze części i zacznij go powtarzać odpowiednio wcześniej. 2. Najważniejsze informacje należy zaplanować na początek i na koniec nauki. Informacje z początku i z końca są najlepiej zapamiętywane. 3. Nie warto uczyć się „ciągiem”. Należy robić po około 30 – 40 minutach parominutowe przerwy (spacer, ćwiczenia, napić się wody) – umysł w tym czasie dalej pracuje i utrwala informacje, a poza tym najlepiej pamiętamy informacje rejestrowane na początku i końcu etapu nauki – środek nam umyka, więc dzięki krótkim przerwom więcej jest owych początków i końców 😊 4. Należy przeplatać to, co nudne czymś, co lubimy np. przedmioty z liczbami, takimi, w których więcej jest słów itp. 5. W trakcie nauki powinno się używać wielu zmysłów. Na przykład: rysować sobie obrazki, które kojarzą się z tematem; wyobrażać sobie treść (aktywizujemy wzrok), podkreślać koniecznie na kolorowo lub przepisywać najważniejsze kwestie (wzrok, ruch); powiedzieć te informacje na głos, „rapować” ją, przeczytać jak aktor, nauczyć nowej wiedzy kogoś innego (słuch); jeśli to możliwe warto dotknąć rzeczy, o której się uczymy, zrobić z nią jakiś eksperyment, wypróbować (wielozmysłowo). 6. Staraj się powiązać nowe informacje z tym, co już wiesz (powiąż z dotychczasową wiedzą, filmem, który oglądałeś, wyobrażeniem itp.).	



7. Kojarzenie to klej dla pamięci, więc staraj się znaleźć prawidłowości w materiale, którego się uczysz. Grupuj informacje - może pośród 10 informacji do nauczania trzy dotyczą związków międzyludzkich, dwa pieniędzy, a kolejne dwa kultury – po takim zgrupowaniu pamięci będzie łatwiej.
8. Uświadom sobie, że jeśli masz pustkę w głowie nie musisz panikować. Zadaj sobie pomocnicze pytania: co to jest, jakie ma cechy, do jakiej grupy należy, do czego służy, kto tego używa, po co to jest, dlaczego się tego używa, jak, kiedy, gdzie można to znaleźć itp. – pewnie coś uda Ci się wymyślić!

Zapamiętaj wierszyk:

„Sześciu uczciwych miałem sług,
zawdzięczam im wszystko, co wiem
Imiona ich brzmią:
Co i Jak,
Dlaczego, Kiedy,
Kto i Gdzie.” *Rudyard Kipling*

Z drugiej strony, czytając warto zastanowić się: o co mnie może zapytać mój nauczyciel. Może okaże się, że znasz go lepiej niż myślisz i przy tablicy nie zaskoczy Cię niczym?

9. Warto w trakcie nauki pić wodę i dotleniać się. Jest to niezbędne, żeby twój mózg dobrze pracował. Pomyśl – czy samochód bez paliwa pojedzie????
10. Dbaj o odżywianie się. Warto zjeść śniadanie przed wyjściem do szkoły i mieć kanapki (polecane dla mózgu: ryby morskie, pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty białkowe, orzechy).
11. Nie ucz się na leżąco – dla organizmu jest to sygnał: teraz odpoczywam. Maszynaria myślenia najlepiej funkcjonuje w pozycji pionowej i przy niedużym (ale jednak) napięciu mięśni.
12. Nie ucz się w nocy – to czas na sen. Podczas snu mózg zajmuje się porządkowaniem i organizowaniem materiału, który był wcześniej przyswajany. Sen to czas kiedy Twój mózg pracuje dla Ciebie. Ważne informacje warto przypominać sobie nie na długo przed snem.
13. Trenuj swoją uwagę. Dopiero, gdy świadomie postanowisz, że dana informacja ma zostać w pamięci, bo jest ważna i już... to zwiększysz szansę, że informacja rzeczywiście nie rozplynie się w mgłę rozkojarzenia.