

Zasady efektywnej nauki

1. Pozbądź się „rozpraszaczy”

Zanim rozpoczniesz naukę, schowaj do pudełka lub szuflady wszystkie „rozpraszacze” uwagi: telefon, pilot od telewizora, smartwatch. W pomieszczeniu, w którym się uczysz, powinna panować cisza.

2. Nie odkładaj nauki „na później”

Tym, co najbardziej blokuje w przyswajaniu wiedzy, jest świadomość ogromnej ilości materiału. Zaczynając wcześniej i ucząc się systematycznie, nie musisz pochłaniać niewyobrażalnych porcji wiedzy w krótkim czasie. Odwlekanie nauki powoduje nawarstwianie się materiału, który trzeba jeszcze powtórzyć i ogromny stres. Pamiętaj, że efektywnie znaczy systematycznie!

3. Ucz się partiami

Nauka jest dużym wysiłkiem dla umysłu. Po pewnym czasie nauki „non stop” mózg zaczyna pracować na zwolnionych obrotach i zapamiętuje mniej. Dlatego łatwiej przyswoisz sobie małe porcje materiału, ucząc się regularnie.

4. Trenuj pamięć i koncentrację

Przeznaczaj na trening tylko 5 minut dziennie. Nauczysz się szybciej skupiać i zaczniesz popełniać mniej błędów podczas rozwiązywania zadań.

Oto kilka propozycji ćwiczeń:

„Zobacz to” czyli wizualizacja

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Wyobraź sobie siebie na plaży. Zastanów się, jak ona wygląda, jaka jest pogoda i jakie słyszysz dźwięki. Możesz nawet dotknąć piasku! Pozostań z tym obrazem przez chwilę. Powoli otwórz oczy.

Umyj zęby lewą ręką

Jeśli na co dzień wszystko robisz lewą ręką, wykorzystaj prawą! To pobudzi mózg do intensywnej pracy, a Ciebie zmusi do większej koncentracji. Podobnie działa wybranie innej drogi do szkoły, niż ta, którą zwykle idziesz czy zmiana kolejności czynności, jakie wykonujesz rano. Jeśli przeważnie zaczynasz od porannego prysznica, to tym razem w pierwszej kolejności zjedz śniadanie.

Policz w myślach od 100 do 1.

Jeśli udało Ci się bez problemu, spróbuj policzyć od 100 do 1, ale co 3 liczby: 100, 97, 94 itp.

„W dwuszeregu zbiórka”

Napisz na kartce 10 dowolnych liter w taki sposób, by nie tworzyły wyrazu. Zapamiętaj je: przez 2-3 minuty powtarzaj na głos i układaj kolejność w pamięci. Zegnij kartkę, zakrywając napisane litery. Spróbuj je odtworzyć. Odegnij kartkę i sprawdź, czy wszystko się zgadza. Kolejnym razem spróbuj z 20 literami lub kształtami.

„Narysuj artykuł”

Wybierz sobie dowolny krótki artykuł z gazety lub Internetu. Przeczytaj go uważnie i na jego podstawie narysuj najważniejsze informacje w formie mapy myśli. Wróć do rysunku następnego dnia i spróbuj opowiedzieć treść tekstu tylko na podstawie rysunkowej notatki. Jak dużo udało się zapamiętać?

5. Zapisuj, notuj, obklejaj pokój

Wbrew pozorom, to wcale nie jest strata czasu! Łatwiej zapamiętasz rzeczy, które notujesz. Na egzaminie, sprawdzianie, kartkówce szybko przypomnisz sobie, że wzór, którego potrzebujesz do rozwiązania zadania, wisi nad Twoim biurkiem i został napisany zielonym flamastrem. Od tego już tylko mały krok do przypomnienia sobie całego wzoru.

6. Mów do siebie lub do... kota

Powtarzanie na głos znacznie przyspiesza zapamiętywanie informacji. Możesz opowiadać treść lektury swojemu zwierzakowi albo samemu sobie :)

7. Nie lekceważ pozornie łatwych tematów

Bez kilku powtórzeń i wyraźnej intencji nauczenia się czegoś, nawet najprostsze rzeczy wylecą z głowy.

8. Rozwiązuj dużo zadań

Teoria to jedno, ale praktyczne „rozgryzanie” zadań to sedno egzaminu, sprawdzianu czy kartkówki. Rozwiązuj zadania, arkusze, testy. Nabierzesz wprawy i szybciej nauczysz się zagadnień teoretycznych.

Powodzenia! ... i sukcesu!

