

Jak efektywnie się uczyć? – wskazówki dla ucznia

Opracowała Anna Ziółkowska

Efektywność Twojego uczenia się nie zależy tylko od Twoich zdolności, od natury która została Ci raz dana. Możesz z powodzeniem pomóc sobie samemu w tym, żeby uczyć się szybciej, łatwiej i przyjemniej. Oczywiście, aby tak było należy kierować się pewnymi zasadami. Mam nadzieję, że ten kodeks EFEKTYWNEGO UCZNIA pomoże Ci w osiągnięciu wyników o jakich marzysz, jakich oczekujesz i na jakie z całą pewnością zasługujesz.



KODEKS

EFEKTYWNEGO

UCZNIĄ :

1. Pierwszą rzeczą, o której powinieneś pamiętać jest **ZADBANIE O SIEBIE**. Tylko człowiek wypoczęty ma możliwość przyswojenia wiedzy. Pamiętaj, żeby zawsze przed rozpoczęciem nauki znaleźć chwilę dla siebie – pójść na spacer, pograć w piłkę, przejrzeć ulubiony komiks. Pozwoli to Twojemu umysłowi na zebranie świeżej energii i doda chęci do pracy.
2. Kolejnym warunkiem efektywnej nauki jest **ZASPOKOJENIE POTRZEB**. Pamiętaj o tym, żeby przed rozpoczęciem pracy zadbać o to, żeby nie być głodnym, spragnionym, czy niewyspanym. Człowiek ma pewne biologiczne potrzeby, które muszą być zaspokojone, aby móc się skoncentrować.
3. **DBAJ O PORZĄDEK**. W miejscu nauki powinien panować porządek – nieład bardzo rozprasza. Pomyśl o swoim biurku, jak o swoim umyśle. Im większy na nim bałagan, tym trudniej coś znaleźć.

4. Pomyśl o swojej MOTYWACJI. Nauczysz się lepiej i łatwiej jeżeli zrobisz to dla siebie, nie dla rodziców, ani nauczyciela. Rozbudź swoje zainteresowanie materiałem, poszukaj ciekawych informacji w Internecie, programie telewizyjnym, muzeum.

5. Efektywna nauka to w dużej mierze zapamiętywanie, poznaj zatem TECHNIKI PAMIĘCIOWE. Istnieje wiele opracowanych mnemotechnik, czyli sposobów upraszczających zapamiętywanie. Korzystaj także z wierszyków ułatwiających zapamiętanie reguł, rymowanek, grafów.

6. Stosuj nieliniowe notatki. Zapisywanie notatek całymi zdaniem kosztuje wiele czasu, trudno jest je szybko i sprawnie zrobić, a potem łatwo odczytać. Wykorzystuj MAPY MYŚLI, które ułatwiają naukę. Niech twoje notatki będą kolorowe, pełne obrazków, wykresów, podkreśleń i pogrubień. To bardzo pomaga.

7. Kluczem do nauki jest SYSTEMATYCZNOŚĆ. Powtarzaj materiał nawet codziennie, chociaż przez kilka minut. W ten sposób zapamiętasz go na dłużej a nauka będzie przyjemniejsza i mniej mozolna.

7. PLANUJ swoją pracę. Stworzenie planu pracy z konkretnymi godzinami i zadaniami spowoduje, że twój umysł się przyzwyczai do nauki, łatwiej będzie Ci rozpocząć pracę.

8. SKUP SWOJĄ UWAGĘ. Chyba najtrudniej jest przestać myśleć o wydarzeniach szkole, o kłótni z koleżanką lub o słodkim szczeniaku spotkanym po drodze. Warto jest wtedy zaostrić swoją uwagę wykonując ćwiczenie na koncentrację. Świetnie sprawdzają się labirynty, zapamiętywanie obrazka i próba przypomnienia sobie szczegółów, gry typu MEMO, gry w których musimy zachować uważność np. przy wyciąganiu klocka tak, aby nie zburzyć wieży.

9. Ucz się NAPRZEMIENNIE przedmiotów wykorzystujących różne umiejętności (humanistyczne potem matematyczno- przyrodnicze) np. język polski, potem matematyka, historia, następnie przyroda.

10. Pamiętaj, że jesteś SUPER DZIECKIEM, które ma zdolności. Jeżeli o tym zapomnisz i zaczniesz myśleć o sobie, jako osobie słabej, nie będziesz w siebie wierzyć a to uniemożliwi efektywną naukę. Odnajdź swoje talenty i zdolności, to zapewni Ci sukces.