

PORADY DLA UCZNIĄ UŁATWIAJĄCE UCZENIE SIĘ

Jak się uczyć, by nauka była skuteczna, a wiedza wchodziła do głowy?

Chyba każdy z Was zna to uczucie, gdy po kilku godzinach nauki nadal ma pustkę w głowie i nie potrafi sensownie odpowiedzieć nawet na jedno pytanie, Przynajmniej z wielkim trudem wiedza gdzieś się ulatnia.

Na to, czy nauka będzie efektywna, wpływa bardzo wiele różnych czynników, m.in. motywacja, stan psychofizyczny, otoczenie ucznia. Istotne jest również to, czy uczeń nie ma zaległości i czy utrwała przyswajany materiał.

Oto kilka rad, które powinny Wam ułatwić uczenie się:

1 Pozytywne nastawienie do nauki

Nic nie wychodzi dobrze, jeśli nie chce się tego robić – również nauka. Niezbędna jest odpowiednia motywacja.

Na pewno łatwiej i efektywniej będziesz się uczyć, jeżeli będziesz miał jasno sprecyzowany cel nauki. Może to być lepszy stopień, zaimponowanie kolegom, rodzicom, dostanie się do wymarzonej szkoły, a w przyszłości zdobycie ciekawego zawodu.

2. Przygotuj odpowiednio miejsce do nauki

Zadbaj o komfortowe warunki do nauki: krzesło powinno być wygodne, a biurko oczyszczone z niepotrzebnych przedmiotów. Schowaj na czas nauki wszystkie „rozpraszacze” uwagi np. telefon, pilot od telewizora. Na biurku powinny leżeć wyłącznie te przedmioty i pomoce, które są niezbędne do nauki. W pomieszczeniu, w którym się uczysz, w zasadzie powinna panować cisza. Chociaż są osoby, którym cicha muzyka nie przeszkadza. Wybór należy do Ciebie.

3. Zaplanuj odpowiednio czas nauki

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. Jest to ogromny stres.

Pamiętaj, że efektywnie znaczy systematycznie!

4. Ucz się w określonym, zaplanowanym wcześniej porządku

Nauka będzie bardziej efektywna, jeśli będzie przebiegała w określony sposób – to ważne zwłaszcza wtedy, gdy ilość materiału, jaki trzeba przyswoić, jest dość duża.

Najlepiej, jeszcze przed rozpoczęciem nauki zapoznaj się pobieżnie z całością materiału, który musisz opanować, a następnie podziel go na mniejsze części. Zrób sobie plan nauki: ustal w jakiej kolejności będziesz się uczył (co na początek, co w dalszej kolejności)

- Nie ucz się razem podobnych przedmiotów, np. języka niemieckiego i angielskiego.
- Zadania pisemne odrabiaj na zmianę z tymi, których uczysz się ustnie
- Zaczynaj naukę od najtrudniejszego lub nowego dla Ciebie materiału, żeby „najgorsze” było za Tobą i żeby w miarę powiększającego się zmęczenia było Ci łatwiej
- Warto odrabiać lekcje tego samego dnia, którego były w szkole. Na drugi dzień tylko powtarzasz i utrwalasz wiedzę, a nie musisz uczyć się od nowa!

Pamiętaj: pierwsze pół godziny to najefektywniejszy czas nauki. Ten czas przeznacz na najważniejsze i najtrudniejsze zadania.

5. Pamiętaj o powtarzaniu i utrwalaniu wiadomości

Przyswojenie dużych partii materiału wymaga zwykle czasu, a jeśli jest to materiał dość trudny i odległy od tego, czym się interesujesz – również utrwalenia. Dlatego właśnie, by nauka była skuteczna, nie powinno się odkładać jej na ostatnią chwilę. Materiał należy bowiem powtórzyć, niekiedy nawet kilkakrotnie, w pewnych odstępach czasu.

Ucząc się wieczorem, dany temat warto więc powtórzyć sobie następnego dnia rano, a jeśli jest jeszcze czas – również po południu, gdyż takie cykliczne odświeżanie informacji pozwala w pełni je utrwalić.

6. Rób przerwy podczas uczenia się

Przerwy są bardzo ważne. Jeśli chwilę odpoczniesz, szybciej skoncentrujesz się na następnym zadaniu.

7. Bądź optymistą!

- Myśl pozytywnie, o sobie i nauce.
- Uwierz w siebie, uwierz, że potrafisz i dasz sobie radę.
- W dobrym nastroju lepiej zapamiętujesz.

Szukaj nowych sposobów jeszcze bardziej efektywnego uczenia się. Podpatruj tych, którym uczenie się przychodzi znacznie łatwiej niż Tobie. Przejmuj od nich dobre przykłady i sprawdzaj je w działaniu. Nie bój się ryzyka. Jest to sposób na to, aby pójść do przodu.