***Jak uczyć się skutecznie?***

**Garść przydatnych wskazówek**

* **Zabieracie się do nauki, myśląc: jak ja nienawidzę tej matematyki, historii, chemii, fizyki ....?**

Nie spodziewaj się, że z takim nastawieniem Twój umysł będzie ochoczo chłonął wiedzę. Znajdź
w sobie motywację do nauki. Im Twoja motywacja będzie silniejsza tym więcej osiągniesz.

* **Uważacie, że opanowanie jakiegoś działu przekracza Wasze możliwości?**

Myśląc w ten sposób odniesiecie porażkę. Jeśli spodziewacie się, że sobie nie poradzicie, możecie być pewni, że tak właśnie będzie. Natomiast kiedy zaprogramujemy nasz umysł na sukces, osiagniemy go, bo wtedy wkładamy w swoją pracę wiele uwagi, energii i wysiłku.

* **Uczyłeś/łaś się do późnej nocy, ale na klasówce oddałeś/łaś pustą kartkę, bo miałeś/łaś zaćmienie umysłu?**

Pamiętaj, że mózg potrzebuje odpoczynku, aby się zregenerować. Podczas snu następuje wydzielanie hormonu wzrostu i substancji chroniących neurony. Jeśli sen trwa zbyt krótko, umysł pracuje wolniej. Może nawet "zemścić się" się za ten brak snu blokując wszystkie informacje, które mu powierzyłeś/łaś. Powinnaś/powinieneś spać 8 godzin. Wtedy lepiej i szybciej będziesz przyswajać wiedzę. W czasie nauki należy robić przerwy, bowiem kiedy uczymy się nieustannie, może nastąpić "zmęczenie materiału" i Wasza nauka przestaje być skuteczna.

* **Długo siedziałeś/łaś nad książka, ale nie masz pojęcia, o czym czytałeś/ łaś?**

Takie siedzenie nad książką to strata czasu. W trakcie czytania starajcie się skoncentrować nad treścią zamiast przyglądać się literom. Czytanie zacznijcie od przeglądu całości. Następnie czytajcie aktywnie: myślcie, kojarzcie, porządkujcie materiał.

Jeśli:

* tekst, który czytacie nie jest trudny, przyśpieszcie tempo czytania. Nie dajcie swoim myślą

 czasu na bujanie w obłokach

* w trakcie czytania musicie wyłowić najważniejsze informacje użyjcie zakreślacza

 podkreślając najważniejsze informacje

* tekst jest trudny, notujcie w zeszycie zależności i związki między teroriami, faktami czy

 zasadami. Możecie to zrobić za pomocą wykresów, tabelek, rysunków itp.

* tekst jest zbyt długi podzielcie go na logiczne części i referujcie sobie treść po przeczytaniu

 każdego fragmentu

* **Uczyliście się, ale na drugi dzień niewiele pamiętacie?**

Materiał wyparował Wam z głowy ponieważ nie nastąpił jego transport do magazynu pamięci trwałej. Aby wiadomości zostały tam zakodowane muszą być powtórzone i utrwalone. Jednokrotny kontakt z materiałem nie spowoduje wytworzenia w mózgu tzw. engramów, czyli śladów pamięciowych. Im więcej powtórek , tym engramy są trwalsze. Łatwiej wtedy wydobędziecie z głowy wiedzę.

* **Położyliście się i mieliście chęci do nauki, albo szybko zasnęliście nad książką?**

Leżac nasz mózg otrzymuje sygnał, że odpoczywamy. Pracujemy na wysokich obrotach tylko w pozycji pionowej i przy pewnym napięciu mięsniowym, zatem nie uczcie się leżąc.

* **Nie zdążyliście odpowiedzieć na klasówce na wszystkie pytania?**

Pisząc klasówkę zaczynajcie zawsze od pytań łatwiejszych. Jeśli rozpoczniecie od tych trudniejszych będziecie się denerwować, że czas ucieka a Wy nie możecie sobie poradzic z tym pytaniem. Udzielając odpowiedzi na łatwe pytania nabieramy pewności, że wszystko idzie w dobrym kierunku. Wasz mózg jest gotowy zmierzyć się z trudnymi pytaniami.

* **Trudno Wam się skoncentrować podczas wykładu nauczyciela na lekcji?**

Notujcie najważniejsze rzeczy o których mówi nauczyciel, to pomoże Wam utrzymać uwagę w stałej gotowości.

* **Musicie napisać wypracowanie, ale nie wiecie, jak się za nie zabrać?**

Na poczatek zróbcie sobie rozgrzewkę w postaci ćwiczenia płynności słownej (naukowo nazywa się to fluencją). W ciagu 3 minut napiszcie jak najwięcej wyrazów zaczynających się na daną literę, np. Na "k". Jesli przez najbliższe 10 minut nie zajmiecie się wypracowaniem, będziecie musieli powtórzyć ćwiczenie. Potem zapisujcie różne myśli, hasła, wydarzenia, cytaty, pomysły, które przychodzą Wam do głowy. Zróbcie konspekt pracy. Zastanówcie się nad wstępem. Dalej w zasadniczej części wypracowania zadbajcie o to, aby we właściwej kolejności znalazły się główne zagadnienia. Powiążcie je w logiczną całość. Muszą się tutaj znaleźć konkretne argumenty wspierające Wasze twierdzenie. Zakończenie pracy musi zawierać wnioski podsumowujące główne myśli. Powinno odwoływać się do wstępu. W zakończeniu możecie zawrzeć myśl, którą pozostawicie do rozważenia . Pisząc wykarzcie się inwencją, wnikliwością, znajomością zagadnień i samodzielnościa myślenia. Ważne żeby trzymać się tematu!

* **Masz problemy z zapamiętaniem dat, wzorów, słówek, definicji, nazwisk i tytułów?**

Na małych karteczkach wypisz wiadomości, których musisz sie nauczyć: np. po jednej stronie datę, a na odwrocie – wydarzenie, którego dotyczy. Następnie spójrz na datę i spróbuj powiedzieć, jakie wydarzenie wtedy miało miejsce. Sprawdź na odwrocie i jesli odpowiedziałeś/łaś poprawnie, kartonik odłóż na bok, jesli nie – odłoż do nauczenia się.Przekładaj tak długo, aż wszystkie znajdą się na boku. Jeśli jakaś data okaże się wyjatkowo trudna do zapamiętania, narysujcie jej ramkę. Następnie odwróćcie swoje pomoce naukowe i patrząc na napis powiedzcie, kiedy dane wydarzenie miało miejsce. Zobaczysz, że to działa, a nauka dat, wzorów słowek stanie się łatwa. Pisząc na kartonikach uczymy się szybciej, ale i skuteczniej.

* **Język obcy jest dla Ciebie wyjatkowo obcy i sprawia Ci problemy?**

Nie wierz w poradniki typu" Jak nauczyć się języka obcego w 10 dni ? itp. Musisz poświęcić conajmiej 20 minut/dziennie na jego naukę i jest to takie minimum. W epoce oświecenia w Collegium Nobilium i w Szkole Rycerskiej nauka języków obcych prowadzona była w wymiarze 4 godzin/dziennie: 2 godziny rano i 2 po południu, a w dni wolne od zajęć szkolnych i w czasie wakacji – po dwie godziny dziennie.

Potraktuj naukę języka jako hobby. Ucz się słówek i zwrotów w następujący sposób:



 usłysz zbierz w całość zobacz napisz na kartce powiedz

Słówek warto uczyć sie tematycznie. Ucząc się słownictwa, nie zapominaj o gramatyce. Najszybciej opanujesz struktury gramatyczne, jeśli je zrozumiesz.Skutecznym sposobem uczenia się form gramatycznych są rozmówki na różne tematy:

Pamiętaj:

***Aby nauczyć się czytać – musisz czytać***

***Aby nauczyć się rozumienia mowy – musisz jej słuchać***

***Aby nauczyć sie pisać – musisz pisać***

***Aby nauczyć sie mówić - musisz mówić, choćby do samej/ samego siebie***

* **Nie zwracasz uwagi na to, jak się odżywiasz?**

To błąd. Sposób odżywiania wpływa na sprawność intelektualną. Jedzenie produktów nafaszerowanych konserwantami i sztucznymi barwnikami powoduje problemy z koncentracją i spowalnia proces zapamiętywania. Istnieja dowody naukowe na to, że jedzenie warzyw i owoców powoduje wzrost aktywności mózgu. W Twoim jadłospisie powinny znaleźć się ryby, produkty zbożowe, białkowe ( jajka szczególnie żółtka zawierają lecytynę, która poprawia pamięć, przyspiesza wymianę informacji w mózgu).Chipsy zamień na orzechy, pestki dyni, słonecznika, czy migdały. Unikaj żywności typu fast food, nadmiernej ilości soli oraz słodyczy. W czasie nauki najlepiej popijaj niegazowaną wodę mineralną, ponieważ oczyszcza umysł z toksyn.

* **Boisz się sprawdzianów i klasówek?**

Jeśli to tylko lekkie zdenerowanie – to wszystko OK (ponieważ pobudza nas do sprawnego działania, wręcz mobilizuje). Kiedy jednak lęk Cię paraliżuje, zastanów się, co jest tego powodem? Jeśli uczyłeś/łaś się i jesteś dobrze przygotowany czego masz się obawiać? Myśl o tym , co wiesz, a nie o tym , czego nie umiesz. Zrób parę głebokich oddechów i wiara w swoje możliwości z pewnością ci pomoże. Myśl pozytywnie, że wszystko umiesz i napewno dobrze napiszesz. Myślenie typu: "Nie dam sobie rady" osłabia nasz układ nerwowy. Jesli natomiast idziesz na sprawdzian kompletnie nieprzygotowany to nie dziw się, że towarzyszy ci lęk i zdenerowanie. Na Twoim miejscu też bym się bała.

**UWAGA!!!**

Moi drodzy nie myślcie, że po przeczytaniu tych wskazówek zaczniecie się skutecznie uczyć ( nikt jeszcze nie schudł od samego czytania diet), dlatego też jak najszybciej powyższe wskazówki powinniście wprowadzić w życie.

Zapamiętajcie poniższe słowa:

***Jeśli zobaczysz lub usłyszysz – zapomnisz***

***Jeśli zobaczysz i usłyszysz – zapamiętasz***

***Jeśli zobaczysz, usłyszysz i zrobisz – zrozumiesz***

*Źródło:*

Informacje pochodzą z: książki "Skoncentruj się" A. Jurek oraz "Ucz się szybciej i zapamiętuj więcej "Gammom D., Bragdon A.D