

## Jak się uczyć, żeby umieć?

Przeczytaj uważnie poniższe informacje. Dzięki nim uzyskasz ogromne wsparcie w procesie skutecznego uczenia się.

Aby efektywnie podejść do procesu nauki własnej, warto zapoznać się z zegarem biologicznym młodego człowieka.



Żeby osiągnąć sukces, należy zwrócić uwagę na kilka istotnych czynników, takich jak:

- otoczenie
- motywacja
- dobra organizacja czasu
- racjonalne dostarczanie energii
- metody uczenia się dostosowane do typu osobowości

## **Otoczenie**

### **Kolor**

Jednym z czynników, który ma na nas wpływ podczas nauki, jest kolor pomieszczenia, w którym się znajdujemy. Otaczające nas ciepłe barwy dodają nam chęci do pracy i poprawiają nasze samopoczucie. Natomiast zimne kolory uspokajają i neutralizują nagromadzony w nas nadmiar energii.

### **Porządek**

Bardzo istotne jest wyzbycie się wszelkich przedmiotów rozpraszających naszą uwagę, dlatego zadbaj o porządek wokół siebie - pozwoli Ci to lepiej się skupić i efektywniej pracować.

### **Oświetlenie**

Wbrew wszelkim pogłoskom na ten temat, wyraźne oświetlenie wcale nie sprzyja lepszemu uczeniu się. Łagodne dla oka światło wyraźnie zwiększy komfort czytania, tym samym pozwoli Ci to lepiej i szybciej.

### **Hałas**

Dochodzące do nas z zewnątrz dźwięki, takie jak sygnał smsa czy Messengera, rozpraszają naszą uwagę, pogarszając tym samym efekty naszej pracy. Wycisz telefon, zamknij kartę Facebooka - nie będą Ci teraz potrzebne.

### **Muzyka**

Muzyka może mieć spory wpływ na poziom naszej koncentracji podczas nauki. Musimy jednak wiedzieć, jaki jej gatunek pomoże nam się skupić, a jaki może nam zaszkodzić. Sprzyjać nam będzie muzyka cicha, wolna i przyjemna dla ucha. Jeżeli ma posiadać tekst, powinien on być śpiewany w obcym dla nas języku. Doskonałym przykładem gatunku, który z pewnością pozytywnie wpłynie na koncentrację w czasie nauki jest muzyka barokowa (Mozart, Bach) lub dźwięki natury - słuchanie ich pozytywnie wpływa na synchronizację półkul mózgowych.

### **Świeże powietrze**

Nie od dzisiaj wiadomo, że nasz mózg potrzebuje tlenu, by mógł prawidłowo funkcjonować. Niedostateczne dotlenienie go powoduje szybsze zmęczenie. Pamiętaj więc o tym, by odpowiednio często wietrzyć pomieszczenie, w którym się uczysz.

### **Pora dnia**

Pora nauki jest sprawą indywidualną i nie powinno narzucać się żadnych wytycznych. Dla niektórych czasem najwyższego skupienia są poranki, dla innych późna noc. Pamiętaj jednak o tym, że organizacja dnia i nocy obowiązuje też uczniów, więc najlepiej kończyć naukę przed 3:00 nad ranem.

### **Czas przeznaczony na naukę**

Długotrwałe uczenie się jest męczące i nie przynosi efektów. Po 1,5 godziny wysiłku koncentracja znacznie spada. Nie pozwól na to, by nauka stała się przykrym, monotonnym doświadczeniem. Pamiętaj też o tym, że zbyt częsta zmiana otoczenia przyczynia się do spadku poziomu skupienia i umiejętności zapamiętywania. Najbardziej efektywny dla mózgu układ to 30 minut nauki/5 minut odpoczynku. Przeglądanie Facebooka w przerwach niczemu nie pomoże, ponieważ dodatkowy napływ informacji zakłóci usystematyzowanie wcześniej przyswojonej wiedzy.

## **Postawa ciała podczas nauki**

Pozycja ciała podczas czytania niewątpliwie wpływa na poziom koncentracji. Powinniśmy unikać postaw, które sprawiają, że jesteśmy napięci. Nasz mózg pracuje lepiej, kiedy ciało znajduje się w swobodnej pozycji.

## **Relaks**

Ucząc się, możliwie najbardziej się relaksuj. Często zmieniaj pozycje ciała. Przed kolejnymi sesjami nauki rób sobie małe sprawdziany, żeby mieć pod kontrolą stan własnej wiedzy.

## **Motywacja**

### **Cel**

Przed rozpoczęciem nauki powinniśmy zawsze wyznaczyć sobie cel. Może to być na przykład opracowanie rozdziału lub kilku tematów. Wyznaczanie sobie celów pozwala na lepsze zorganizowanie czasu. Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę! Jeśli już musisz opanować jakiś materiał - rób to sukcesywnie i skutecznie. Nauka na ostatnią chwilę to tak zwana metoda ZZZ (zakuj, zdaj, zapomnij), której nie rekomendujemy.

### **Korzyści**

Warto przedstawić samemu sobie korzyści, jakie uzyskamy z nauki danego materiału. Może to być na przykład pozytywna ocena na sprawdzianie albo zaliczenie roku. Poza tym z każdej lekcji, nawet najbardziej abstrakcyjnej, można wynieść jakieś profity. Spróbuj dostrzec w biologii coś ciekawego. Może kiedyś uda Ci się zaimponować wiedzą Twojej sympatii?

### **Lokalizacja błędów i przeszkód - rozwiązywanie problemów**

Człowiek uczy się na błędach, a te trzeba utylizować. Jeśli znasz siebie i wiesz, że często rozpraszasz się po tym, jak usłyszysz dźwięk telefonu - wycisz go.

Jeśli problemem dla Ciebie jest długotrwała nauka - zaplanuj sobie przerwy lub ucz się krótko, ale często. Musisz dobrze poznać siebie. Rozmowy z samym sobą potrafią wnieść do życia naprawdę dużo! Nigdy nie rób czegoś wbrew sobie. Jeśli nie czujesz się teraz na siłach - posłuchaj muzyki, zjedz coś, napij się i wróć gotowy w 100%.

## **Dobra organizacja czasu**

### **Systematyka**

Bardzo ważnym elementem uczenia się jest systematyka. Wpływa ona na odpowiednie tempo dostarczania informacji i lepsze zapamiętywanie wyuczonych reguł czy treści. Łatwiej przecież jest czytać jedną stronę dziennie przez rok, niż 365 w ciągu jednego dnia. Poza tym - więcej zapamiętasz i zdązysz się zaprzyjaźnić z książką! Na pewno zdarzyło Ci się przeczytać jakąś powieść w dzień czy dwa. Dużo z niej zapamiętałeś? Zapewne informacje są chaotyczne i nieusystematyzowane. Ten błędny model działa na każdej płaszczyźnie - od oglądania serialu w jedną noc, do tworzenia prezentacji w kilka chwil.

## Odpowiednie przygotowanie się i analiza czasowa

Przed nauką powinniśmy też rozplanować sobie czas na nią przeznaczony - na przykład nauczanie się rozdziału podręcznika do biologii w ciągu 1,5 godziny. Można też opracować sobie plan działania - 40 minut czytania, 10 minut przerwy, 15 minut notowania zapamiętanych informacji na kartce i 25 minut powtórek. Opracowany plan czasowy pozwoli Ci łatwiej zrealizować wyznaczony cel. Pamiętaj, że skoro masz poświęcić na coś godzinę to zrób to i zrób to dobrze. Czas i tak będzie cierpliwie uciekał, a tylko Ty zdecydujesz o tym, na co go przeznaczysz.

## **Racjonalne dostarczanie energii**

### Kalorie - jedzenie i picie

W czasie nauki musimy dostarczać organizmowi odpowiednio dużo energii. Oprócz wspomnianej już istotnej roli tlenu dla naszego organizmu ważne są również kalorie. W czasie nauki człowiek zużywa bardzo dużo energii - umysł pracuje intensywniej i trzeba mu dostarczać paliwa w postaci posiłków i płynów.

### Należy unikać:

**Produktów ciężkostrawnych/z wysokim indeksem glikemicznym** (chipsy, słodycze) - są "bombami kalorycznymi", lecz mało wartościowymi - zawierają mało witamin i powodują senność. Działają to w ten sposób: takie produkty podnoszą bardzo szybko poziom cukru we krwi (następuje przyrost energii), po czym bardzo szybko spada do poziomu niższego niż przed jedzeniem.

**Kawy** - tylko chwilowo zwiększa skupienie i pobudza pamięć (niestety tylko tę krótkotrwałą) oraz wyplukuje bardzo istotny dla organizmu **magnez**.

**Przekąsek** - wytrącają nas z atmosfery pracy i zwiększają zapotrzebowanie na odpoczynek.

### Należy stosować:

**Gorzka czekoladę** - ten wszystkim znany produkt jest bogaty w magnez, cynk i selen, co znacznie ułatwia przyswajanie czytanych informacji i zapamiętywanie.

**Orzeszki ziemne** - ich bogaty w lecytynę skład pobudza układ nerwowy i ułatwia myślenie.

**Wodę** - odpowiednie nawodnienie organizmu pozytywnie wpływa na percepcję i samopoczucie.

### **Sen**

Nie powinniśmy uczyć się, gdy jesteśmy zmęczeni. Potrzeba snu uniemożliwia nam przeniesienie nauczonych treści z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. Lepszym rozwiązaniem od zmuszania się do uczenia późną nocą jest pójście spać i zaplanowanie nauki na najbliższy poranek.

## **Metody uczenia się dostosowane do typu osobowości**

Każdy z nas jest inny, dlatego ważne jest dostosowanie trybu nauki do typu osobowości. Wykorzystanie odpowiedniego szlaku neuronowego pozwoli nam lepiej kodować poznawane informacje.

W aspekcie uczenia się wyróżniamy następujące **typy osobowości**:

-wzrokowiec,

-słuchowiec,

-kinestetyk (ruchowiec).

- **Wzrokowiec** – istotne są dla niego walory estetyczne. Wielką wagę przywiązuje do porządku w czasie nauki, zapamiętuje dobrze takie rzeczy jak schematy, tabele, rysunki i kolory. Wzrokowcy powinni uczyć się poprzez sporządzanie rysunków, wykresów czy map myślowych.
- **Słuchowiec** – lubi wykłady, dialogi i inne formy dźwiękowego przekazu informacji. Słuchowcy powinni uczyć się poprzez głośne czytanie, powtarzanie nauczonych reguł. Temu typowi osobowości w czasie nauki pomaga muzyka.
- **Kinestetyk (ruchowiec)** – pamięta to, co sam wykonał. Często gestykułuje, lubi ruch i emocje. Kinestetycy powinni możliwie najbardziej angażować swoje ciało do nauki – na przykład poprzez powtarzanie informacji w czasie chodzenia, gestykulację lub wizualizację przyswajanych informacji w czasie czytania.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Informacja dla rodziców i uczniów na stronie internetowej Szkoły Podstawowej w Wielkim Leźnie

- <https://progresywni.eu/jak-sie-uczyc-szybko-i-skutecznie/>

- <https://klinikabiozdrowia.pl/>