

JAK SIĘ SKUTECZNIE UCZYĆ?

Podziel proces uczenia się na następujące etapy:

- **Przygotowanie do nauki** - wybierz spokojne miejsce do pracy. Posprzątaj zbędne przedmioty. Skup uwagę na celu nauki.
- **Czytanie podręcznika** - na początku przejrzyj szybko tekst. Zorientuj się, czego dotyczy. Zapamiętaj kilka ważniejszych informacji. Potem czytaj uważnie, wracając do trudniejszych fragmentów.
- **Sporządzanie notatek** - Szukaj ważnych myśli zawartych w tekście. Staraj się powiązać ze sobą zawarte w tekście informacje. Wyciągaj wnioski.
- **Zapamiętywanie** - Przypomnij sobie, co już wiesz na opracowywany przez Ciebie temat. Przekonaj siebie, że to, czego się uczysz, jest ciekawe i potrzebne. Powtarzaj własnymi słowami, nie używaj sformułowań z podręcznika.

Jeżeli chcesz się uczyć szybko i efektywnie to pierwsze co musisz przed nauką zrobić to silnie się skoncentrować. Jeżeli tego nie zrobisz to tylko stracisz czas na bezsensowne przewracanie kartek zeszytu czy książki, żeby w końcu dojść do zaskakującego wniosku - czego to ja się właściwie uczę? :-)).

Przez cały czas powinieneś kontrolować i kierować uwagę tylko i wyłącznie na naukę, gdyż koncentracja to właśnie zdolność do skupienia umysłu na jednej czynności.

A oto rady, które pomogą wzmocnić koncentrację:

1. Zaczynaj od **przygotowania miejsca**, w którym będziesz się uczył. Może to być biurko, kanapa, krzesło, stół w kuchni - to, co najbardziej tobie odpowiada. Ważne jest jednak, aby uczyć się zazwyczaj, a jeśli to możliwe, zawsze, TYLKO w tym miejscu. Okazuje się, że po pewnym czasie nasz organizm będzie "automatycznie" przechodził w stan gotowości do przyjmowania wiedzy właśnie w tym miejscu.
2. Postaraj się **wyeliminować wszystkie rozpraszające cię czynniki**, tzn. bodźce oddziałujące na wzrok, słuch, powonienie itp.; zasada jest prosta: albo się uczysz i wszystkie inne zadania odkładasz na później, albo się relaksujesz i wtedy nawet na ułamek sekundy nie myślisz o nauce (nie można robić tych czynności naraz, bo wtedy ani się nic nie nauczysz, ani porządnie nie wypoczniesz);
3. Zadbaj o **odpowiednie oświetlenie**, nie należy mieszać oświetlenia, tzn. uczyć się przy równoczesnym świetle naturalnym i sztucznym.
4. Z miejsca, w którym się uczysz warto **usunąć wszelkie rozpraszające naszą uwagę przedmioty** (pilot TV, telefon, gazety). Dzięki temu będziesz mógł się skoncentrować na materiale.
5. Wyjdź przed rozpoczęciem nauki na **krótki spacer** lub przynajmniej **przewietrz pomieszczenie**, w którym będziesz się uczył.
6. **Wyeliminuj wszelkiego rodzaju głośne dźwięki** dochodzące z zewnątrz lub występujące w pomieszczeniu, w którym się uczysz - poradzisz sobie z nimi zamykając okno, idąc do czytelnicy, wkładając do uszu stopery lub... przyzwyczajając się;
7. **Przystępuj do nauki z silną motywacją** (nigdy nie ucz się w przekonaniu, że to, co robisz nie ma sensu - pamiętaj, że uczysz się dla siebie, w określonym celu, który sam sobie powinieneś wyznaczyć - np. dobre oceny w szkole, własna satysfakcja).
8. **Ucz się o właściwej dla siebie porze dnia**; niektórzy ludzie lepiej koncentrują się rano (tzw. skowronki), a inni późnym wieczorem (tzw. sowy); pamiętaj jednak, żeby unikać uczenia się bezpośrednio po godzinie 13, ponieważ wtedy wzrasta ilość glikogenu we krwi, co prowadzi do ogólnego znużenia i braku koncentracji.
9. **Unikaj stresu** - zdenerwowanie i silny stres to poważni wrogowie pamięci - obniżają zdolność zapamiętywania, koncentrację, zacierają ślady pamięciowe.
10. Pamiętaj, nie daj się utrzymać tego samego skupienia na każdym etapie wykonywania zadania. Każdy człowiek potrzebuje fazy rozgrzewki. Zatem nie zaczynaj nauki od najtrudniejszej części, ale **powtórz sobie** na początek najważniejsze informacje z poprzedniej lekcji. Dopiero **potem przejdź do przyswajania nowego materiału**. Mózg ludzki jest zdolny do wzmożonej koncentracji tylko przez około 40 minut, dlatego przerwy planuj w takich właśnie odstępach; powinny trwać od 5 do 10 minut - nie dłużej, bo rozleniwisz pamięć i stracisz wątek; **Krótkie przerwy** ułatwiają koncentrację. Wbrew pozorom krótka przerwa nie jest stratą czasu.
11. **Kształć swoją spostrzegawczość** na co dzień. Spróbuj przez jakiś czas wykonywać wszystkie czynności bardzo świadomie, np. myjąc zęby czy robiąc kanapkę. Przyjrzyj się szczegółom na przedmiocie, który bierzesz do ręki. Oglądając wiadomości w telewizji spróbuj tak słuchać, jakbyś miał je potem komuś powtórzyć.

Koncentrację, podobnie jak pamięć, można - a wręcz należy - ćwiczyć i rozwijać!

POWODZENIA!!!

Opracowała mgr Marzena Rogozińska – pedagog SP45 w Bytomiu