

## *Techniki efektywnego uczenia się*

Każdy z Was ma szansę na sukces, swój własny dla jednych będzie to 5 dla innych 3, w osiągnięciu pozytywnych wyników w nauce najważniejsza jest systematyczna praca, odrabianie lekcji oraz chodzenie do szkoły (opuszczanie lekcji powoduje zaległości, których nie nadrabiacie). Jednakże oprócz tego warto wiedzieć jak się uczyć by się nauczyć, więc przedstawiam Wam kilka wskazówek w temacie obrabiania prac domowych oraz nauki.

Dlaczego warto zaczynać naukę/odrabianie lekcji od wyciszenia, poprawienia nastroju? Mózg nasz posiada „mechanizm obronny” – czyli szybciej na ogół znikają z pamięci wspomnienia związane z przykrymi uczuciami, jeżeli chcesz dłużej pamiętać to, czego się nauczyłeś, bądź w pogodnym nastroju.

### 1. Zasady odrabiania lekcji/zadań domowych:

- Odpowiednie przygotowanie miejsca, w którym odrabiamy lekcje: uporządkowane, dostosowane do nauki
- Dostosowanie bodźcowe do naszych potrzeb:  
Osoby wysokoreaktywne – charakteryzują się dużą wrażliwością na bodźce, lubią ciszę, spokój, nawet okresowe odosobnienie, męczą się w gwarze, hałasie.  
Osoby niskoreaktywne – charakteryzują się dużą tolerancją na wiele działających bodźców, lubią rozgardiasz, hałas, ludzi, potrzebują silnej stymulacji kory mózgowej tzn. pobudzenia.  
Określanie własnego typu reaktywności i odrabianie lekcji/nauka zgodnie z nim
- Zainteresowania:  
Przedmiot, którym się interesujemy, odrabiamy znacznie szybciej i z mniejszym zmęczeniem, dłużej pamiętamy poznane wiadomości.
- Kolejność odrabiania lekcji :  
zła – odrabiasz jedna po drugiej lekcje z tego samego bloku, np. język polski – historia zapamiętujesz gorzej  
prawidłowa – odrabiaj jedna po drugiej lekcje kontrastujące z sobą np. historia – matematyka, odrabiaj na przemian zadania pisemne, a potem ustne, zawsze zaczynaj od najtrudniejszych, kończ na najłatwiejszych (ulubione przedmioty)

## 2. Zasady efektywnego uczenia się

- Dostosuj miejsce nauki, niech nic cię nie rozprasza, wycisz się lub włącz muzykę w zależności od tego czy jesteś osoba wysoko czy nisko reaktywną.
- Patrz na to czego się uczysz (zmysł wzroku), czytaj półszepem lub głośno (zmysł słuchu).
- Zrozumienie:  
Dobre zrozumienie to powiedzenie czegoś własnymi słowami. To co jest dla nas zrozumiałe uczymy się dwa razy krócej
- Działanie:  
Podkreślamy w książce najważniejsze rzeczy (szczególnie ważne dla wzrokowców).  
Sporządzamy plan rozdziału ( będzie pomocny przy różnych powtórkach ).  
Mapa myśli szczególnie pomocna w historii, przy lekturach
- Czas:  
Doświadczenia wykazały, że lepiej pamiętamy materiał 2-3 dni po nauczaniu niż bezpośrednio po wyuczeniu (nie ucz się trudnych przedmiotów z dnia na dzień, gdyż towarzyszy ci stres oraz słabsza pamięć)
- Powtarzanie:  
Korzystnie na zapamiętywanie wpływa powtórzenie materiału ( 2-3 razy), szczególnie rano, jeżeli jesteś słuchowcem, ucz się i powtarzaj na głos.
- Przerwy:  
Rób w czasie nauki przerwy krótsze (2-3 minutowe), w czasie nauki jednego przedmiotu. Dłuższe (10 minut ) przy przejściu od jednego do drugiego przedmiotu – lepiej zapamiętasz.