Jak się uczyć żeby się nauczyć?

- porady dla ucznia.

OD CZEGO ZACZĄĆ?

1. Czego będę się uczyć? (przedmiot, jaki zakres materiału?)
2. Po co mam się tego uczyć? (co chcę osiągnąć?)
3. Do kiedy muszę się danego nauczyć? (np. termin egzaminu.)
4. Jak dużo czasu mam na naukę? (np. godzinę dziennie przez 2 tygodnie, ile czasu potrzebuję na powtórki?)
5. Gdzie będę się uczyć? Gdzie mam „kącik nauki”?
6. Jakimi sposobami będę się uczyć? (jakie materiały powinienem zgromadzić by zacząć naukę, np. notatki, książki, film)?
7. Czy będę uczyć się z innymi osobami? (z kim?)
8. Co sprzyja mojemu uczeniu?
9. Co utrudnia i ogranicza moje uczenie się?

Wyznacz dokładną godzinę, która będzie przeznaczona na naukę i staraj się jej nie zmieniać.

PAMIĘTAJ!

1. Nazwij swoje zadania.
2. Określ czas na zadanie.
3. Zapisz wszystko tak, by móc do tego wracać.
4. Pamiętaj o kontrolowaniu swoich działań, sprawdzaj, jak Ci idzie, czy zgodnie z planem?

Zadbaj o zewnętrzne warunki sprzyjające pracy mózgu!

* Wywietrz pokój, nawilż powietrze oraz zadbaj o jego właściwą temperaturę!
* Ucz się na wygodnym krześle.
* Pamiętaj o właściwej wysokości biurka, na którym możesz rozłożyć potrzebne materiały.
* Zadbaj o porządek w miejscu nauki.
* Światło najlepiej dzienne, z lewej strony (lub z prawej, jeśli jesteś leworęczny).
* Zadbaj się o ciszę lub prawie ciszę (niskie natężenie dźwięków). Dobrze jest się uczyć przy muzyce, której rytm odpowiada rytmowi naszego serca.
* Staraj się trzymać planu. Zaczynaj pełną parą!
* Bądź punktualny! Jeśli ustalasz: zaczynam o 16.30, to zacznij!
* Ucz się o tej porze dnia, w której nauka wchodzi Ci do głowy.
* Zaczynaj od rozgrzewki, na początku łatwe zadania.
* Pamiętaj o przerwach w pracy, umysł przyswaja wiedzę maksymalnie przez 45 minut.
* Dbaj o odpowiednią ilość snu!
* Pamiętaj o zdrowym trybie życia, dobre odżywianie i sport wzmacniają sprawność fizyczną, która ma wpływ na naukę!
* Jeżeli uczysz się korzystając z komputera, to postaraj się skupić na jednej czynności, wyłącz komunikatory, portale społecznościowe oraz wszystkie strony, które nie są związane z nauką.
* Wyłącz lub wyciszy telefon w czasie nauki.

WYBRANE ZASADY SKUTECZNEGO UCZENIA SIĘ UCZENIE SIĘ

* Bądź zainteresowany tym, czego się uczysz.
* Znajdź cel. Po co właściwie się uczysz? - Znajdź to, co cię motywuje.
* Pamiętanie materiału poprawia się wraz powtarzaniem.
* Korzystaj z wielu zmysłów. Ucząc się możesz: mówić, pisać, rysować, zadawać pytania, wyciągać wnioski, analizować, robić zestawienia, wyobrażać sobie obrazy i kompozycje, rytmicznie śpiewać albo tworzyć rymy, dyskutować, tłumaczyć to coś komuś.
* Podziel materiał na części pod względem treści, a nie np. liczby stron.
* Korzystaj z różnych technik nauki: słuchania, czytania, przeglądanie notatek oraz robienie notatek ułatwia powtórki.
* Rozłóż naukę w czasie, lepiej i szybciej opanujesz materiał.
* Stosuj zasadę kontrastu, ucz się różnych przedmiotów po sobie, przedzielaj przedmioty ścisłe humanistycznymi lub odwrotnie.
* Zaczynaj naukę od najtrudniejszego lub nowego dla Ciebie materiału, żeby „najgorsze” było za Tobą i żeby w miarę powiększającego się zmęczenia było Ci łat
* Rób notatki, podkreślaj na kolorowo, szukaj śmiesznych skojarzeń.

Analizuj, rób wykresy, zadawaj pytania, a więcej zrozumiesz i zapamiętasz....

Źródło: Poradnictwo kariery w gimnazjum .Modułowy program poradnictwa zawodowego dla uczniów gimnazjów prowadzonych przez Gminę Miejską Kraków. Kraków 2013G.Dryden, J.Vos, Rewolucja w uczeniu się, Poznań 2011J. Rudniański, jak się uczyć, Warszawa 2001