

Psycholog radzi.....

Jak się uczyć - zasady

Zdalne nauczanie jest wyzwaniem nie tylko dla nauczycieli, ale przede wszystkim dla uczniów i ich motywacji do nauki. Dlatego przesyłam garść informacji dotyczących zasad uczenia się, organizacji nauki i jej higieny.

Higiena uczenia się

- Siadając do nauki bądź **wypoczęty, wyspany**, nie głodny i nie przejeżdżony.
- Pamiętaj o **świeżym powietrzu** (wywietrz pomieszczenie, w którym będziesz się uczył).
- Pamiętaj o **wygodnym krześle**, biurku lub stole.
- **Oświetlenie nie za jasne i nie za ciemne** – najlepiej z lewej strony.
- Ważny jest Twój komfort psychiczny, im mocniej **będziesz mógł skupić się** na nauce, tym lepiej.

Organizacja nauki

- Wybierz do nauki **miejsce ciche i spokojne** (bez towarzystwa które utrudnia koncentrację)
- Konieczne **wyłącz TV**, radio (możesz włączyć **cichą muzykę** - ale bez słów).
- Zachowaj **porządek** w miejscu nauki (albo przynajmniej taki bałagan, który nie przeszkadza).
- Zgromadź w pobliżu potrzebne Ci **pomoce**.
- W racjonalnej nauce pomaga **planowanie nauki**, nie warto uczyć się nocą.
- Zrób **plan**, według którego chcesz się uczyć

Sposoby uczenia się

- **Powtarzanie** jest najlepszym sposobem na zapamiętywanie.
- **Powtarzać należy: głośno, często**, ostatnie powtórzenie ostatniego dnia wieczorem.
- **Przepytyj** sam siebie.
- **Rób notatki** – używając kolorowych pisaków do podkreślania zasadniczych kwestii oraz kartek do oddzielania partii materiału.
- **Rysuj** wykresy i ilustracje na dany temat.
- Wykorzystaj **inne formy aktywności** aby lepiej zapamiętać – **używaj atlasów, leksykonów, encyklopedii, słowników**. Wyjaśnij komuś, przedyskutuj, opowiedz, pomóż słabszemu w nauce.
- Jeżeli Ci to pomaga spaceruj albo chociaż **wystukuj rytm podczas zapamiętywania**.
- **Zaczynaj uczyć się zawsze od najtrudniejszych przedmiotów** (lub najnudniejszych).
- Zaczynanie od najłatwiejszych powoduje, że „zawsze coś jeszcze wisi nad głową”.
- **Przeplataj przedmioty** ściśle, humanistycznymi np. po historii ucz się matematyki, potem polskiego, potem fizyki.
- Reaguj na objawy przemęczenia (trudności w skupieniu uwagi) – **rób przerwy** po przyswojeniu każdej partii materiału.
- **Ucz się systematycznie**, nie zrywami.
- Jeśli masz zadaną lekcję pamięciową we wtorek (a masz jej nauczyć się na czwartek) to lepiej uczyć się jej we wtorek – w środę powtarzać.
- Lekcje z dnia na dzień – uczymy się na początku, a jeśli jest bardzo trudna, wracamy na końcu (dobrze jest powtórzyć – rano).
- **Najpierw czytamy**. Pierwszy raz bez podkreślania, drugi raz podkreślając lub notując najważniejsze rzeczy. Powtarzać należy najpierw zaglądając do tekstu, potem bez zaglądania.

Przerwa i ponownie powtarzamy. Po dniu przerwy (mózg pracuje porządkując materiał – nawet jeśli o tym nie myślimy) powtarzamy jeszcze raz – lepiej kilka razy.

Zasady sprzyjające zapamiętywaniu

Rozumienie

- Próbuj **zrozumieć jak najwięcej** z materiału, którego uczysz się.
- **Pamiętamy lepiej to, co rozumiemy.**
- **Uważaj na lekcjach** (szczególnie kiedy jest nowy materiał).
- **Uzupełniaj** na bieżące **lekcje**, na których nie byłeś obecny.
- **Poproś kogoś o wyjaśnienie.**
- Korzystaj z leksykonów, słowników dla wyjaśniania np. niezrozumiałych wyrazów.

Rozłożenie nauki w czasie

- Oznacza, że **lepiej uczyć się codziennie pół godziny**, niż raz w tygodniu 3,5 godziny.
- Pamiętaj o **planowaniu i systematyczności.**

Uczenie się na głos

- **Angażuje wzrok, słuch.**
- **Sprzyja koncentracji.**
- Zamiast powtarzać czytanie, lepiej po przeczytaniu próbować to **opowiedzieć.**

Utrwalanie

- **Powtarzamy lekcje po cichu lub na głos**, aż do momentu kiedy potrafimy powtórzyć materiał bez pomyłek

Zasada całości

- Lekcji nawet długiej (6 – 8 stron) **zaczynamy uczyć się od przeczytania całości.**
- Jeśli **nie jest długa nie dzielimy** jej na fragmenty.
- **Jeśli podzielimy materiał** do nauczania na fragmenty, **uczymy się każdego „z kawałkiem”** który już wcześniej opanowaliśmy

Zaufanie do swoich możliwości

- **Lęk, niepewność, trema obniżają** sprawność naszej pamięci.
- Należy mieć **wiarę** w to, że wszystkiego można się nauczyć.
- Pamiętaj o **pozytywnym myśleniu.**
- Wykorzystaj **afirmacje.**

Zasada kontrastu

- Łatwiej zapamiętujemy to, co **wyróżnia się** od tła.
- Należy **podkreślać, brać w ramki**, używać kolorowych długopisów.

Zaangażowanie zmysłów

- W procesie nauki używamy i angażujemy różne zmysły np. **wzrok, słuch, dotyk**. Istnieją osoby preferujące w trakcie nauki zaangażowanie wzroku (np. czytanie) – tzw. wzrokowcy, inni preferują słuch (zapamiętują dużo więcej informacji zasłyszanych) – tzw. słuchowcy.
- W psychologii przyjęło się uważać, iż **przyswajanie wiedzy w zależności od zaangażowania zmysłów jest następujące:**
 - - słuch – 20%
 - wzrok – 30%

- słuch + wzrok - 50%
- słuch + wzrok + działanie – 90%
- Niezależnie jakie preferujesz w procesie uczenia zmysły – wykorzystuj ich jak najwięcej (czytanie, słuchanie) zwiększy to tempo i ilość zapamiętanych informacji.



Przyswajanie wiedzy - stożek Dale'a

Ewelina Skarbek
psycholog szkolny