

# Efektywne metody uczenia się

Myszę, że większość z nas chciałaby mieć jak najlepsze wyniki w nauce oraz posiadać dużą wiedzę. Dobrze wiemy, że nie zawsze przychodzi to łatwo, a godzinne siedzenie nad książkami często przynosi jeszcze gorsze efekty. Chciałabym podać wam kilka rad, na to, jak szybciej i efektywniej się uczyć. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie i wykorzysta chociaż jedną z nich.

## Co może wpływać na efektywność naszej nauki ?

- **uporządkowana przestrzeń** – im mniej rzeczy znajduje się wokół nas tym mniej bodźców może nas rozproszyć.

- **słuchanie muzyki** – chociaż to, że słuchanie muzyki klasycznej zwiększa inteligencję jest mitem, to muzyka wpływa jednak na efektywność naszej nauki. Doktor Emma Gray, psycholog kliniczna, we współpracy z serwisem muzycznym Spotify, przeprowadziła w British CBT & Counselling Service badania, dotyczące wpływu muzyki na efektywność naszej nauki. Według jej badań, mózg stymulowany spokojną muzyką klasyczną jest zdolny przyswoić większą ilość informacji. Wydłuża się także czas skupienia na zadaniach. Ten rodzaj muzyki polecany jest również przy nauce matematyki. Udowodniono, że uczniowie słuchający muzyki klasycznej osiągnęli o 12% lepsze wyniki na testach z matematyki, w porównaniu do innych.

- **światło** – zbyt mocne lub zbyt słabe światło źle wpływa na nasz wzrok. Najlepsze dla umysłu jest światło naturalne padające z lewego boku.

- **wietrzenie pomieszczenia** – pomieszczenie, które nie ma żadnej wentylacji, nie sprzyja koncentracji. Siedząc w pokoju wiele godzin, zużywasz tlen i zwiększasz stężenie dwutlenku węgla. Należy regularnie wietrzyć pokój, tak aby twój mózg zawsze dostawał wystarczającą ilość tlenu.

- **pora dnia** - wyniki badań naukowych prowadzonych nad procesem zapamiętywania wskazują, że najlepsza do nauki, jest pora popołudniowa i wczesno-wieczorna. Godziny między 9, a 12 sprzyjają przyswajaniu wiedzy przez pamięć krótkotrwałą. Natomiast między godziną 16, a 19 przez długotrwałą, co sprzyja zdecydowanie zapamiętywaniu materiału.

- **brak odpoczynku** - nasz cykl, rytm pracy mózgu trwa około półtorej godziny. Na początek nauki, potrzebujemy 10 minut na "rozgrzewkę". Po tym czasie przychodzi moment działania z wysoką koncentracją – ten najbardziej efektywny. Trwa on zazwyczaj od 45 do maksymalnie 60 minut. Po godzinie mózg zupełnie przestaje się skupiać na tym co robimy. To oznacza, że czas na relaks, czyli 5 do 10 minut przerwy. To dowodzi, że wielogodzinne siedzenie nad książkami jest nie dość, że mało efektywne to dodatkowo męczące i frustrujące.

Teraz czas na właściwą część czyli metody i techniki, które pozwolą wam w lepszy sposób przyswoić wiedzę oraz sprawić, że uczenie stanie się przyjemniejsze i łatwiejsze.

## **Jakie techniki uczenia się warto stosować w codziennej nauce?**

- **mapy myśli** - Praca nad mapą myśli pozwala dotrzeć do sedna zagadnienia, łączy informacje, co tworzy je łatwiejsze do zapamiętania. Zdaniem P. Farranda, „mające miejsce w czasie tworzenia mamy myśli łączenie nowych informacji z tymi, które uczeń traktuje jako już przyswojone, wspiera uczenie się i zapamiętywanie informacji. Nowe treści, przedstawione w takim układzie są bardziej wyraźne, dzięki czemu łatwiej odnaleźć je w pamięci.”

- **Zamiast skupiać na zapamiętywaniu przez wielokrotne czytanie, skup się na przypominaniu sobie informacji** – dlaczego wielokrotne czytanie danego tekstu nie daje nam dobrych efektów? Pamięć jest aktywowana przez uruchomienie niektórych neuronów w mózgu. Czytanie tekstu przemówienia z kartki powoduje aktywność innych ścieżek neuronalnych w mózgu niż powtarzanie go na głos. Gdy czytasz wielokrotnie ten sam tekst, powodujesz wzmocnienie nie tych połączeń, które potrzebne są w zapamiętaniu tekstu.

- **robienie kolorowych notatek** - Przepisywanie z użyciem kolorów, stosowanie różnych czcionek oraz wielkości liter, dodanie obrazków jest świetnym sposobem utrwalania informacji. Angażujesz wtedy już nie tylko narządy wzroku i dźwięku, ale dodatkowo jeszcze ciało i kinestetykę.

- **przypominanie** – jeżeli zapomnisz danych informacji, najgorsze co możesz zrobić to wpaść w panikę. W takim stanie z Twojego mózgu błyskawicznie odpłynie część krwi, aby przygotować Cię do walki lub ucieczki. Taki stan blokuje Twoją pamięć długotrwałą. W takich sytuacjach na chwilę należy zmienić swoją koncentrację np. napić się wody, a następnie przypomnieć sobie jak najwięcej skojarzeń, które przyjdą ci do głowy związaną z danym tekstem i tym jak próbowałeś/aś go zapamiętać.

- **odpoczynek**- chociaż w skrócie poruszyłam już ten temat to chcę podkreślić ponownie jak ważne są przerwy w nauce. Po 30 minutach nauki wystarczy 5-minutowa przerwa, która przywróci początkowy stan koncentracji, po 2 godzinach nauki wskazana jest przerwa 15-20 minutowa, po 3 godzinach konieczny jest już 60-90 minutowy wypoczynek.

- **mnemotechniki** – czyli metody zapamiętywania danych zagadnień, usprawniania naszej pamięci. Przykładowo są to akronimy, czyli tworzenie wyrażenia, które składa się z pierwszych liter wyrazów, które chcemy zapamiętać. Innym przykładem jest metoda pierwszych liter, w tej metodzie tworzymy logiczne zdanie, w którym każdy wyraz zaczyna się na literę odpowiedniego kolejnego wyrazu, jaki chcemy zapamiętać. Dobrym sposobem jest również tworzenie różnego rodzaju rymów, wierszyków czy historii, które powalą nam powiązać i zapamiętać to co chcemy.

- **łączenie metod przyswajania wiedzy** - chodzi tu na przykład o równoczesne słuchanie i czytanie, co pobudza nie tylko ośrodek słuchu, ale i wzroku. Przykładowo czytając lektury, możemy słuchając audiobooka równocześnie samemu śledzić tekst.
- **odpowiednia ilość snu** - w czasie snu mózg porządkuje wiadomości zapamiętane w ciągu dnia, dlatego ważne jest, aby po intensywnej nauce dobrze się wyspać.
- **stawienie się w roli nauczyciela** - skutecznym sposobem jest również opowiadanie na głos tego, czego się nauczyliśmy. Powtarzanie zdobytych informacji zwiększa szansę na zapamiętanie ich na dłużej. W metodzie tej chodzi o wykorzystanie innych zmysłów – mowy - przy jednoczesnym przetwarzaniu i formułowaniu informacji tak, aby jak najlepiej je przekazać.
- **planowanie** – pomoże ci to wprowadzić rutynowość do twojej nauki oraz wyznaczyć cele, co motywuje do nauki.
- **powtórki** – powtarzanie co jakiś czas danej partii materiału, pozwala zapamiętać na długo dane informacje.
- **pozytywne nastawienie** – chociaż brzmi to banalnie to podchodzenie do nauki z optymizmem ma naprawdę ogromne znaczenie, gdyż stres zabiera duży procent energii potrzebnej do uczenia się.

Mam nadzieję, że każdy w podanych przeze mnie radach, znajdzie coś dla siebie, co pomoże mu w nauce. Ucząc się jakiegoś materiału powinniśmy wykonywać jak najwięcej operacji: mówić, pisać, rysować, porównywać dane informacje, wyciągać wnioski z tego czego się uczymy, zaangażować w proces uczenia się i zapamiętywania jak najwięcej zmysłów. Pamiętajmy również o tym, że należy wyznaczać sobie konkretne, realistyczne cele, aby nie frustrować się niepowodzeniem. Miłej nauki!

Olga Puzon

## ŹRÓDŁA :

<https://earlystage.pl/blog/2021/03/21/czy-muzyka-pomaga-w-nauce/>

<https://multiangielski.pl/kiedy-najlepiej-sie-uczyc/>

<https://www.bryk.pl/artukul/otoczenie-ma-znaczenie-czyli-gdzie-sie-uczyc>

<https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2449-7983-year-2020-volume-12-article-712/c/712-680.pdf>

<https://szybkanauka.pro/jak-nauczyc-sie-na-pamiec/>

<https://poradniatg.pl/wp-content/uploads/2020/04/Uczenie-si%C4%99.pdf>

<https://szkpodst9.pl/pedagog/SZYBKIE%20I%20EFEKTYWNE%20UCZENIE%20SI%CA%20-%20poradnik%20dla%20uczni%F3w.pdf>

<https://witalni.pl/pojecie/efektywna-nauka/>

<https://policealna.gowork.pl/blog/jak-uczyc-sie-szybko-i-efektywnie-5-kreatywnych-metod-ktore-warto-znac/>

[https://www.zspnietazkowo.pl/publikacie/pedagog/porady\\_dla\\_uczacych\\_sie.pdf](https://www.zspnietazkowo.pl/publikacie/pedagog/porady_dla_uczacych_sie.pdf)