

Jak uczyć się szybko, dobrze i bez wysiłku?

Nauka robienia notatek

- mieć zawsze najmniej 2 długopisy lub ołówki,
- na kartce papieru marginesy powinny nie zawsze być tylko z boków, ale i z góry i z dołu,
- warto notować na oddzielnych kartkach,
- trzeba koniecznie opracować słowniczek własnych skrótów wyrazów, zanotować je z boku, żeby dokładnie wiedzieć, co oznaczają, a nie domyślać się później,
- pisać czytelnie, wyraźnie, nigdy tzw. maczkiem,
- nie notować wszystkiego, tylko węzłowe zagadnienia,
- próbować uchwycić sens i zapisywać ogólniej, własnymi słowami,
- pytać nauczyciela, gdy coś jest niejasne, niezrozumiałe,
- prosić o mówienie w wolniejszym tempie,
- używać punktów, które następnie wypełnia się treścią,
- nie wpadać w panikę, gdy umknie nam jakieś słowo, można je uzupełnić później,
- można prowadzić dwa zbiory notatek : jeden robiony bezpośrednio w trakcie słuchania i drugi z już uporządkowanymi treściami,
- być spokojnym, rozluźnionym i skoncentrowanym na zadaniu.

ĆWICZENIE POMOCNICZE : robienie planu.

Instrukcja: „Plan to, jak wiecie, streszczenie w punktach, zapisanych w formie bezosobowej. Najważniejsze szczegóły umieszczamy w nawiasach. W niewielkiej liczbie słów musi się zmieścić dużo treści. Na marginesie piszemy czerwonym ołówkiem daty, nazwy, liczby do dosłownego zapamiętania. Plan musi być napisany tak, żeby po rzuceniu nań okiem od razu było wiadomo, o co chodzi w rozdziale lub książce. Warto powtarzać materiał z planem o wiele lepiej się zapamiętuje. Zróbcie plan jednego rozdziału z dowolnej książki, aby się upewnić, że potraficie to zrobić”.

Jak powtarzać, żeby zapamiętać

- żeby dobrze zapamiętać, trzeba najpierw dobrze zrozumieć, o co chodzi,
- powtarzać należy głośno (w korze mózgowej dana informacja zapisuje się dwukanałem wzrokowym i słuchowym),
- powtarzać należy często,
- ostatnie powtórzenie powinno mieć miejsce nie tuż przed lekcją, a poprzedniego dnia wieczorem (bo organizm śpi, ale mózg w tym czasie pracuje i „układa sobie”, porządkuje materiał do zapamiętania),
- warto rymować, co się da,
- uczenie się musi polegać na logicznym, sensownym, rozumowaniu wyszukiwania zależności, mechaniczne „kucie” na pamięć jest mało efektywne,
- zapamiętywanie musi przebiegać aktywnie (notowanie, rysowanie, szkicowanie, malowanie, wycinanie, dotykanie, tłumaczenie komuś – im więcej kanałów informacji tym lepiej),
- warto stosować metody mnemotechniczne, ułatwiające zapamiętanie treści,
- podczas nauki nie wolno być smutnym, poirytowanym, zestresowanym, dobry nastrój sprzyja zapamiętywaniu.

Metoda zapamiętywania dosłownego

Jest to metoda uczenia się na pamięć : zaczynamy trzy dni wcześniej, bo po dwóch trzech dniach powtórek pamięta się dalej (od czwartego dnia zaczynamy zapominać), staramy wzbudzić w sobie zainteresowanie.

Kolejność czynności :

- przeczytać dwa razy po cichu,
- po krótkiej przerwie przeczytać dwa razy głośno i jeśli to wiersz z odpowiednią melodią i rytmem słów; jeśli tekst jest długi, należy podzielić go na kilka części i z każdą postępować tak, żeby uchwycić sens i zrozumieć, o co w tekście chodzi,
- po godzinie przerwy powtarzać głośno z zaglądaniem do tekstu,
- po następnej godzinie powtórzyć tekst głośno bez zaglądania do tekstu.

Metoda zapamiętywania nie dosłownego – tzw. całościowo – częściowa

Należy :

przeczytać całość bez podkreślania czegokolwiek,

- przeczytać całość z podkreślaniem ołówkiem najważniejszych rzeczy,
- podzielić tekst na kilka sensownych części,
- powtarzać każdą część osobno, aż do zapamiętania; po opanowaniu pierwszej części przechodzimy do drugiej itd.,
- przy powtarzaniu każdej następnej partii powinno się zawsze zaczynać od końca części poprzedniej tworząc tzw. pomost pamięciowy,
- po dniu przerwy (mózg przez cały czas pracuje i porządkuje materiał) należy zebrać wszystkie części w całości i powtórzyć łącznie wszystko od razu.

Wszystkie przerwy w powtarzaniu mają jeszcze jeden ważny cel : nie wolno dopuścić do przemęczenia, znużenia, zniechęcenia i złości; przypomnijmy, że zły nastrój obniża efektywność nauki.

NIGDY NIE MÓW: MUSZĘ SIĘ NAUCZYĆ TYCH NUDNYCH BZDUR. POWIEDZ: CHCĘ TO POZNAĆ, TO INTERESUJĄCE – oczywiście, jeśli chcesz się czegoś nauczyć i zapamiętać.

Pisanie wypracowań

- zacznij pisać co najmniej 2-3 dni przed oddaniem,
- zapisz tytuł, a pod spodem wszystkie nasuwające Ci się na gorąco skojarzenia,
- napisz plan wypracowania z uwzględnieniem zasad konstrukcyjnych, a więc zaplanuj początek, rozwinięcie i zakończenie,
- porozmawiaj z kimś, kogo lubisz i cenisz, o tym, co chcesz napisać i dlaczego,
- nie obrażaj się, jeśli twoje pomysły nie spotkają się natychmiast z aprobatą i uznaniem,
- korzystaj ze słownika ortograficznego, encyklopedii, leksykonów i dodatkowych materiałów mogących wzbogacić Twój tekst,
- nie idź na „łatwiznę”, szanuj swoją pracę i czas nauczyciela,
- pisz swoimi słowami, najpierw na brudno,
- nie nudź, pisz tak, żeby Ciebie samego „wyciągnął” temat,
- pamiętaj, że każde następne zadanie musi logicznie wynikać z poprzedniego: sprawdź cały Twój tekst pod tym kątem,
- nigdy nie zakładaj, że nauczyciel wie z góry, co chcesz powiedzieć, pisz tak zrozumiale, jakby odbiorcą tekstu miała być osoba, która nigdy w życiu nie była na lekcji polskiego,

- stosuj akapity, gdy wyczerpałeś już jakąś myśl i zaczynasz pisać o czymś innym,
- nie używaj słów, których nie rozumiesz,
- nie „ściągać” cytatów bez podania źródła,
- myśl samodzielnie, nie powtarzaj obiegowych opinii i bądź gotów do obrony swojego stanowiska przy pomocy rzeczowych argumentów (pamiętaj, że zwroty: „bo tak uważam” czy: „mój ojciec jest tego samego zdania, co ja”, to nie są rzeczowe argumenty),
- po napisaniu wypracowania sprawdź je dokładnie i popraw błędy,
- pamiętaj, że „bazgranie” utrudnia nauczycielowi i robi ogólne złe wrażenie.

Uczenie się języków obcych

Podstawowe zasady :

- ucz się systematycznie, codziennie przynajmniej 15 minut – jest to znaczenie efektywniejsze niż co drugi dzień po pół godziny czy raz w tygodniu po 3 godziny,
- oprócz korzystania z różnych słowników, w tym obrazkowych (lepiej się, utrwala znaczenie wyrazów!) załóż własny słowniczek i pisz w nim słowo w danym języku, wymowę, znaczenie polskie oraz przedstawiaj w nim obrazowo znaczenie wyrazu rysując to wszystko, co się da narysować,
- w słowniczkach możesz zamieszać dodatkowo dany wyraz w kontekście, czyli w zadaniu lub zdaniach, gdzie najczęściej występuje,
- pisz słówka na oddzielnych kartkach i przyklejaj w domu, gdzie się da: na szafie, ławce, drzwiach itp., ale tak, żeby nie zniszczyć mebli; gdy będziesz pewny, że już pamiętasz dane słowo, zastąp wyraz innym: im częściej w ciągu dnia Twój wzrok padnie na słówka, tym szybciej i niemal bez wysiłku je zapamiętasz,
- pisz bardzo wyraźnie WIELKIMI LITERAMI,
- mów w obcym języku głośno i często,
- nie pomijaj żadnej okazji, żeby rozmawiać w danym języku, nie przejmuj się błędami, chodzi o pokonanie bariery lęku przed swobodnym wypowiedzeniem się,
- powtarzaj lekcje ze szkoły tego samego dnia,
- układaj słówka z anagramów, baw się nimi,
- rozwiązuje i układaj krzyżówki,
- zapisuj teksty piosenek i śpiewaj je na głos,
- czytaj łatwe książki dla młodych dzieci, także te z polskim tekstem obok; pamiętaj, że łatwe książki to takie, w których występują znane Ci czasy; same słówka są mniej ważne, często z kontekstu możesz się domyślić, o co chodzi,
- ucząc się dialogów rób to w parach, po opanowaniu swojej partii zamieniając się rolami,
- korzystaj z pomocy audiowizualnych : kaset magnetofonowych i magnetowidowych, płyt, audycji w telewizji, edukacyjnych gier komputerowych,
- bądź aktywny; nie nauczysz się obcego języka czekając, aż ktoś Cię do tego zmusi,
- ucząc się koncentruj uwagę na przedmiocie nauki,
- ucząc się języka staraj się bawić, dbaj o swój dobry humor, to sprzyja zapamiętywaniu.

Literatura:

Hamer H: Program lekcji wychowawczych dla uczniów wyższych klas szkół podstawowych oraz uczniów liceów i techników, Warszawa VEDA 1993, ISBN 83-85584-13-7