

Jak się uczyć, żeby się nauczyć?



1. Warunki pracy

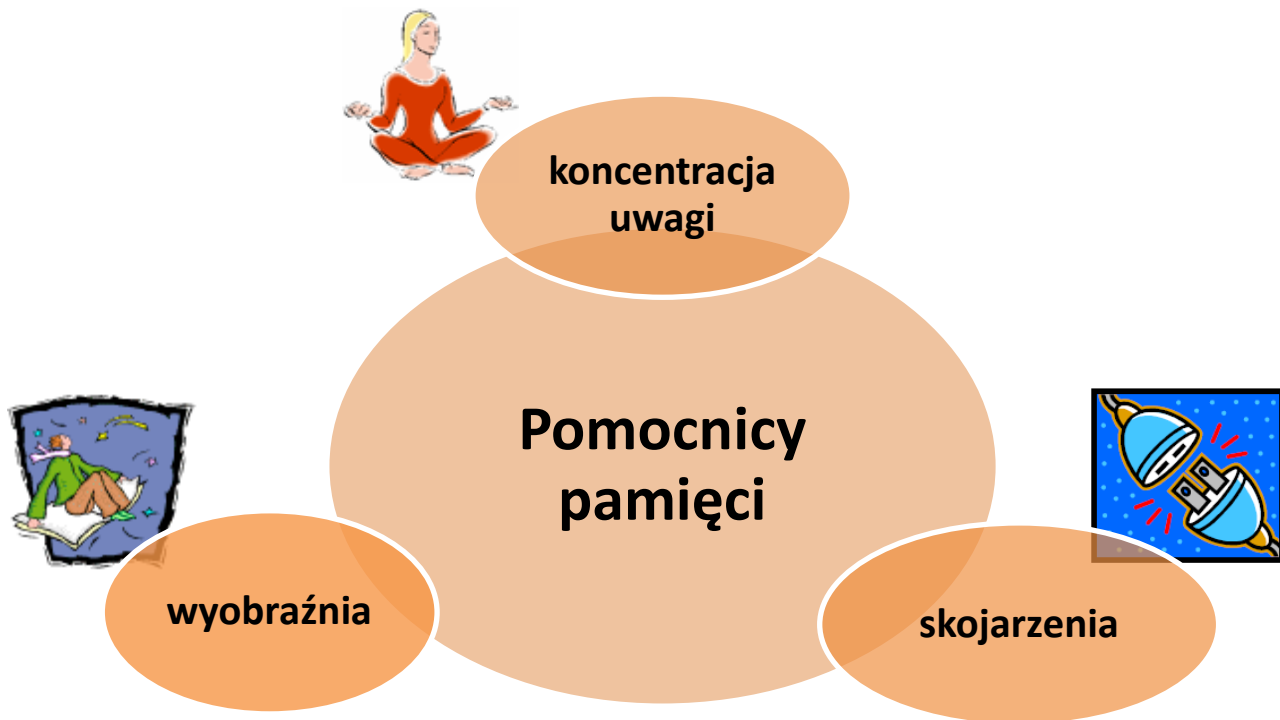
Zadbaj o swoje miejsce do nauki. W tym celu wykonaj kilka czynności:

1. **Przewietrz pokój** – świeże powietrze sprzyja lepszej koncentracji i dobremu samopoczuciu, które motywuje do zadania;
2. **Uporządkuj swoją strefę edukacyjną** – praca w chaosie różnych przedmiotów utrudnia jej efektywność (schowaj niepotrzebne kartki i przedmioty, ułóż książki w stosik, zostaw sobie tylko potrzebną ilość przyborów do pisania na biurku);
3. **Przygotuj sobie wodę do picia** – nawadniając organizm odżywasz swój mózg i poprawiasz swoją zdolność do uczenia się;
4. **Ustaw zegar lub budzik w widocznym dla siebie miejscu** – pozwoli Ci kontrolować czas nauki, wyznaczać przerwy na zregenerowanie sił (ucz się od 45 do 60 minut, a następnie zrób sobie 15 minut przerwy);
5. **Odłóż telefon na półkę, wycisz dźwięki, wyloguj się z mediów społecznościowych** – w przeciwnym wypadku istnieje groźba, że każdy sygnał z telefonu będzie Cię wybił z toku nauki.

2. Techniki zapamiętywania (mnemotechniki)

Istnieją sposoby nazywane **mnemotechnikami**, które **pomagają w zapamiętywaniu, przechowywaniu oraz przypominaniu sobie różnych informacji**. Podstawową zasadą tych technik jest uczenie się według ustalonego porządku. **Pozwalają na zapamiętanie dat, ciągu wyrazów/ liczb, faktów, trudnych/nowych terminów itp.**

Ważne jest to, że mnemotechniki **uaktywniają pracę całego mózgu** - zamiast nieustannego obciążania pracy lewej półkuli poprzez pieczołowite powtórki pamięciowe, można **za pomocą wyobraźni i sieci skojarzeń** zaaktywizować prawą półkulę, która odciąży w ten sposób nieco tę pierwszą.



Rodzaje mnemotechnik

ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ – umożliwia zapamiętywanie długich list nazw, np. przedmiotów wraz z ich cechami. Polega na tworzeniu wymyślonej przez siebie historii poprzez łączenie pozornie niepasujących do siebie wyrazów. Dobrze, jeśli historie są pełne fantazji, szokują i bawią, a także gdy towarzyszy im jakaś akcja związana z ruchem przedmiotu czy osoby – to wszystko ułatwia zapamiętanie treści.

Inspiracją niech będzie przykład opowiadania pomagający w zapamiętaniu ciągu wyrazów: papuga, samochód, karetą, rogal, kapeć, jajko, karuzela.

„Mała papuga prowadziła ogromny, stary, głośny samochód. Samochód przekreślił się na lewą stronę i powstała z niego piękna, lśniąca karetą. W karecie tej wypiekano smaczne, pachnące rogale. W kształcie rogała mieliśmy kapeć, niewygodnie nam się w nim chodziło, ciągle przewracaliśmy się. Do kaptura ktoś nam włożył jajko, które było bardzo niezadowolone i głośno protestowało. Jajko zakreśliło tak, że kręciło się jak karuzela, tym razem piszcząc z zadowolenia”.

AKRONIM – czyli skrót utworzony z pierwszych liter zbioru wyrazów.

Np. **ADEK** – grupa witamin rozpuszczalna w tłuszczach.



AKROSTYCH – czyli zdanie zbudowane z wyrazów, których pierwsze litery ułatwiają zapamiętanie poprawnej kolejności jakiegoś zwartego ciągu nazw.

Np. zapamiętanie kolejności i zbioru kolorów tęczy:



Innym przykładem akrostychu może być próba zapamiętania przypadków rzeczownika w języku polskim:

<p>Mianownik Dopełniacz Celownik Biernik Narzędnik Miejscownik Wołacz</p>	<p>Mama dała Celinie bułkę nasmarowaną masłem wiejskim.</p>
---	--

GRUPOWANIE – czyli budowanie kategorii pojęć w oparciu o zasadę podobieństwa. Wśród grupy wyrazów dostrzegamy takie, które można włożyć do przysłowiowego jednego „worka” i w tej kolejności starać się ich uczyć mając na uwadze tą wyznaczoną przez siebie kategorię. Np. ucząc się materiału na geografii można uporządkować sobie ciąg terminów do zapamiętania grupując je w kategorie typu: podłoże, rośliny, rzeki, gospodarka itp.

ZAKOTWICZENIE – przydatne w zapamiętywaniu ciągu cyfr; polega na powiązaniu obrazu z konkretną cyfrą, np.



Ponieważ szybciej zapamiętuje się obraz niż cyfrę, można wspomóc w ten sposób przyswajanie, np. dat historycznych. Stanie się to jeszcze łatwiejsze, jeśli towarzyszyć temu będzie wymyślone, może i nieraz zupełnie absurdalne zdanie.

Przykład: 1410 r. – Widzę **św**ieczkę na **kr**ześle i ta **św**ieczka jest żółta jak **cy**tryna.



Główne korzyści ze stosowania mnemotechnik:

- Rozwijamy umiejętność zapamiętywania potrzebnych informacji;
- Trenujemy koncentrację uwagi;
- Rozwijamy naszą wyobraźnię i kreatywność;
- Dzięki żartobliwym skojarzeniom i bogatej wyobraźni wprawiamy się w dobry nastrój i nauka wcale nie musi być wtedy nudna. 😊



Powodzenia w nauce!
Zapraszam do kontaktu przez dziennik elektroniczny 😊
Hanna Szykowska-Tkaczyk