

EFEKTYWNA NAUKA – czyli skuteczne uczenie się z wykorzystaniem optymalnych środków, nakładów czasu oraz stosunkowo małym wysiłkiem. Aby poprawić swoją efektywność w tym obszarze, można stosować różne techniki wspierające zapamiętywanie i przyswajanie wiadomości. Warto również zadbać o odpowiednie otoczenie, optymalny dla nas czas nauki oraz właściwe nastawienie.

JAKIE TECHNIKI EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ WARTO WDROŻYĆ W ŻYCIE?

1. Przygotowanie przed rozpoczęciem nauki – czyli zapewnienie komfortowych warunków otoczenia; warto uwzględnić tutaj ergonomiczne stanowisko nauki (najlepiej stolik lub biurko z wygodnym krzesłem, nigdy nie miejsce, kojarzone przez mózg z relaksem np. łóżko) oraz odpowiednie oświetlenie (najkorzystniejsze jest naturalne światło dzienne; jeśli pracujemy po zmroku, światło sztuczne powinno być chłodne). Miejsce, w którym się uczymy powinno być „wolne od rozpraszaczy”, w szczególności urządzeń elektronicznych, które odciągają naszą uwagę i pochłaniają czas. Należy również zadbać o dostęp świeżego powietrza, które dotleni nasz umysł. W etapie przygotowań warto również przyszykować wszystkie potrzebne materiały i narzędzia do nauki, tak by bez problemu były pod ręką i można było wygodnie z nich korzystać.

2. Aby nauka była rzeczywiście efektywna, musimy mieć odpowiednie do niej nastawienie – trudno będzie nam się skupić na danym zagadnieniu, jeśli nie będziemy w ogóle mieli chęci do nauki. Powinniśmy być zmotywowani i mieć dobre samopoczucie, co przełoży się na naszą efektywność. Pomoże tutaj jasne sprecyzowanie celu naszej nauki. Należy też unikać odkładania na później, a do działania zabierać się szybko i skutecznie. Jeśli będziemy się ociągać i odwlekać to, co „nieuchronne”, tylko pogorszymy sytuację.

3. Znalezienie własnego stylu nauki, w którym najlepiej się czujemy – każdy może mieć swój sposób przyswajania wiedzy, który działa dla niego najlepiej. Może to być zapisywanie wszystkich informacji w formie litego tekstu, nagrywanie treści, których musimy się nauczyć, czy podkreślanie kolorem istotnych wiadomości. Musimy określić, co usprawnia proces uczenia się w naszym przypadku i stosować ten czynnik za każdym razem, gdy pogłębiamy naszą wiedzę.

4. Robienie przerw – efektywne są krótkie 5 minutowe, które pomagają „odetchnąć” i usystematyzować nową wiedzę oraz drzemki energetyczne (maksymalnie 40 minut; nie należy jednak stosować ich zbyt często w ciągu dnia). W przerwach można również pójść na krótki spacer lub wykonać lekkie ćwiczenia. Ważny jest również dłuższy sen w nocy, podczas którego wszystkie nowe informacje zostają uporządkowane.

5. Regularne stosowanie technik wspomagających pamięć i uczenie się oraz mnemotechniki – tego typu metody były wspominane już w czasach starożytnego Rzymu i Grecji. Pomagają w zapamiętywaniu informacji, długotrwałym przechowywaniu ich oraz wspomagają koncentrację.

JAKIE METODY UCZENIA SIĘ I MNEMOTECHNIK WARTO STOSOWAĆ?

a) Mapa myśli – popularna technika, opierająca się na kreatywnym notowaniu i szukaniu powiązań i skojarzeń między danymi hasłami.

b) Powtarzanie – najprostszy sposób na zapamiętywanie; aby informacje na stałe pozostały w naszym umyśle, musimy przejść przez proces powtarzania – zaraz po zakończeniu nauki, po kilku godzinach, na drugi dzień, trzy dni później, tydzień później, dwa tygodnie później, miesiąc później,

trzy miesiące później, pół roku później. Cykliczne odświeżanie informacji pozwoli je utrwalić.

c) Szybkie czytanie – usprawnia pracę mózgu, poprawia jego wydajność oraz pozwala na przyswajanie wiadomości w szybkim tempie.

d) Tworzenie historii – czyli szukanie skojarzeń pomiędzy przyswajaną wiedzą, a wiedzą, którą już posiadamy lub informacjami sformułowanym w bardziej przystępny dla nas sposób.

e) Pałac pamięci – polega na uporządkowaniu w wyobrażonym pomieszczeniu informacji, które chcemy zapamiętać (np. w „szufladzie” przy oknie „znajdziemy” sposoby rozwiązywania równań, a w „szafie” w rogu – wiadomości na temat kombinatoryki). Kolejne informacje na inny lub ten sam temat (jeśli jest obszerny) umieszczamy w kolejnym „pokoju”. Duża liczba pomieszczeń stworzy docelowy pałac pamięci.

f) Tworzenie akronimów – przydatny sposób do zapamiętywania dłuższych fraz i zwrotów lub sekwencji wyrazów, które nie tworzą żadnego zdania.

g) Metoda pierwszych liter – tutaj z kolei tworzymy logiczne zdanie, w którym każdy wyraz zaczyna się na literę odpowiedniego kolejnego wyrazu, jaki chcemy zapamiętać. Przydatna przy zapamiętywaniu kolejności np. planet w układzie słonecznym.

h) Rymowanki, wierszyki, piosenki – popularna i przyjemna metoda zapamiętywania, opierająca się na zmyśle słuchu.

i) Spacerowanie w myślach – wyobrażanie sobie wrażeń, jakie towarzyszyłyby w bezpośrednim kontakcie z danym zagadnieniem, które chcemy zapamiętać. Ta technika pozwala zapamiętać bardziej skomplikowane tematy i rozwija wyobraźnię.

j) Używanie słów do zapamiętywania cyfr i liczb – może być stosowana do przyswajania haseł i kodów (np. pin); polega na przypisaniu danej cyfrze lub liczbie słowa, które składa się z tylu liter, ile definiuje liczba np. cyfra 6 może być określona słowem „brzuch”.

Źródło <https://pozytywka.com/jak-sie-uczyc-by-sie-nauczyc>

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

Krótki filmik <https://www.youtube.com/watch?v=sCIwNXe6yzw>

Poradnik pdf <https://pdf.helion.pl/sztusa/sztusa.pdf>

Ciekawy artykuł <https://jaksieuczyc.pl/jak-sie-uczyc-efektywnie/>