

# Jak uczyć się łatwo i skutecznie?

Drogi Uczniu!

Z pewnością dajesz z siebie wszystko (a przynajmniej taką mam nadzieję :->), by uzyskiwać jak najlepsze oceny i wynieść ze szkoły jak najwięcej wiedzy. W pocie czoła wykonujesz prace domowe i zakuwasz kolejne porcje dat, nazwisk albo skomplikowanych definicji. Później dręczą Cię natrętne myśli, czy zdołasz zapamiętać to wszystko dostatecznie długo i dokładnie. Zastanawiasz się, czy można zrobić coś, by nauka była szybsza, łatwiejsza i przyjemniejsza.

Okazuje się, że MOŻNA! Z pomocą przyjdzie nam parę interesujących, nieskomplikowanych sztuczek.

## 1. DOBRZE PRZYGOTUJ MIEJSCE NAUKI

I nie chodzi tu wcale o banalne „schowaj telefon i zabawki, bo Cię rozpraszą”. Nasz mózg zapamiętuje na zasadzie skojarzeń. Widok konkretnej rzeczy, osoby albo miejsca przywołuje związane z nimi wspomnienia. Dlatego o wiele łatwiej będzie Ci przypomnieć sobie materiał na klasówce, jeżeli upodobnisz wystrój swojego biurka do szkolnej ławki.

## 2. ŁĄCZ TEKST Z OBRAZAMI

Ludzki mózg poznaje świat poprzez obserwację i doświadczenie. Nie jest przyzwyczajony do zapamiętywania samego tekstu, pisanego czy mówionego. Ucząc się w ten sposób przeciążamy lewą półkulę mózgu - tą odpowiedzialną za przetwarzanie słów i liczb, podczas gdy prawa, przetwarzająca obrazy, pozostaje „bezrobotna” i desperacko szuka kreatywnego zajęcia, rozprasząc naszą uwagę. Używając dwóch półkul jednocześnie, możemy uczyć się dłużej, a także zwiększyć szanse na zapamiętanie materiału.

Dlatego pomocne będzie kojarzenie informacji z obrazami. Masz do zapamiętania datę? Wyobraź sobie poszczególne cyfry jako konkretne kształty. Musisz zapamiętać zachodzący w przyrodzie proces? Przygotuj infografikę, która to obrazuje i ucz się z niej!

## 3. DODAJ EMOCJE!

Na pewno zauważyłeś, że dokładniej zapamiętujesz wspomnienia, którym towarzyszyły silniejsze emocje. Założę się, że ulubiony dzień z wakacji opiszesz mi dokładniej niż gdybym zapytała o przebieg lekcji w poprzednim dniu. Dzieje się tak dlatego, że nasz mózg automatycznie zapamiętuje informacje niezbędne do przetrwania - te, które nas wystraszyły lub te, które nas uszczęśliwiły. Dlatego, kiedy będziesz usiłował zapamiętać ciąg różnych nazw albo cyfr, a nie przychodzi Ci do głowy żaden obrazek, który mógłbyś z nimi skojarzyć, spróbuj ułożyć zabawną historyjkę albo rymowanąkę. Wyobraź sobie polskich królów idących razem na bilard albo pierwiastki chemiczne jako osoby kłócące się o pizzę!

## 4. ZAPLANUJ POWTÓRKI

Dosłownie. Ludzka pamięć ma wyznaczony czas, w jakim przechowuje informacje (z wyjątkiem tych niezbędnych do przetrwania). Jednak każda kolejna powtórka ten czas wydłuża. Nasz mózg uważa, że skoro systematycznie mu o czymś przypominasz, to znak, by potraktować to jako wiedzę przydatną do przetrwania i uruchomić proces zapamiętywania trwałego.

Dlatego jeżeli masz np. tydzień na zapamiętanie tematu, pierwszą powtórkę zrób jeszcze w dniu nauki, drugą - trzy/cztery dni później, a ostatnią po siedmiu dniach.

Podsumowanie, a także dokładniejsze wyjaśnienia znajdziesz w poniższym filmiku: [LINK](#)

(Obejrzyj koniecznie, ponieważ wtedy połączysz tekst z obrazem!)

Powyższe metody pomagają łatwiej zapamiętywać informacje. Ale nauka nie zawsze na tym polega. W przypadku przedmiotów takich, jak matematyka, fizyka czy chemia większe znaczenie ma zrozumienie tematu. Tutaj warto zastosować technikę Feynmana.

### LINK

Podsumowując - wiesz, że dobrze zrozumiałeś temat, jeżeli potrafisz wytłumaczyć go komuś w najprostszych słowach. Stosuj następujące kroki:

1. Przeczytaj / obejrzyj - po prostu zapoznaj się z tematem
2. Opisz go pisemnie lub wytłumacz sam sobie na głos, starając się stopniowo zastępować specjalistyczne pojęcia prostym słownictwem.
3. Spróbuj wytłumaczyć temat innej osobie. Jeżeli nie potrafisz tego zrobić zwięźle i prosto - wróć do kroku drugiego.

Pamiętaj, że fundamentem sukcesu w nauce jest Twoje nastawienie. Jeżeli ucząc się, cały czas myślisz, że to zbędne, nudne i paskudne, Twój mózg będzie zawsze uważał naukę jako rzecz zbędną do przetrwania i niewartą zapamiętania.

W naszej szkole ósmoklasiści wzięli udział w warsztatach, na których mieli okazję przećwiczyć poszczególne metody uczenia się. Mam nadzieję, że zdobyte na nich umiejętności okażą się przydatne i pomogą jak najlepiej zdać majowe egzaminy.

Zachęcam serdecznie pozostałych uczniów do przetestowania powyższych technik.

Życzę sukcesów w nauce - zarówno szkolnej, jak i związanej z Waszymi osobistymi zainteresowaniami :)

Daria Gawrosińska,  
Psycholog szkolny