Jak się uczyć efektywnie?

Przez efektywne uczenie się rozumiemy maksymalną zdolność do przyswajania potrzebnej wiedzy oraz prawidłowe jej wykorzystanie w odpowiednim czasie. Ten czas można podzielić na dwa etapy: uczenie się w szkole i uczenie się w domu. W szkole rozróżnia się cztery czynności związane z przyswajaniem wiedzy: przygotowanie się do lekcji, aktywne słuchanie, dobre notowanie, powtarzanie przyswajanych wiadomości.

Przygotowanie się do lekcji to pobieżne przejrzenie materiału lekcji, zapoznanie się z nowymi terminami, pojęciami, czyli wstępne zapoznanie się z tematem lekcji.

Aktywne słuchanie to umiejętność wykorzystania informacji podanych przez nauczyciela. Słyszenie i słuchanie to dwie różne rzeczy, słyszenie jest automatyczne i pasywne natomiast słuchanie jest aktywne i wymaga czynnego udziału w celu zapamiętania informacji.

Dobre notowanie polega na kompletnym zapisie informacji. Należy notować to, co pojawiło się na lekcji oraz własne uwagi dotyczące przekazywanego materiału.

Powtarzanie przyswojonych wiadomości. Aby skutecznie zapamiętać materiał, należy go powtórzyć najlepiej po 10 minutach, po godzinie, po kilku godzinach. Taka powtórka jest niezbędna, aby dobrze przygotować się do klasówki. Aby przygotować się do matury albo egzaminu należy powtórzyć materiał po godzinie od momentu zdobycia informacji, po jednym dniu, po tygodniu, po miesiącu. Powtórki powinny być krótkie po 5 do 10 minut, ale systematyczne w/g powyższego schematu.

Uczyć się i powtarzać materiał można metodą następującą: przeczytać całość, potem ważne kwestie, następnie podzielić tekst na sensowne części i powtarzać kilka razy każdą z nich do pełnego zrozumienia i zapamiętania.

Każdy z nas ma wrodzone zdolności do uczenia się. Sztuka uczenia polega na wykorzystaniu wrodzonego potencjału i zdolności. Ważnym czynnikiem wzmacniającym jest **motywacja do nauki** – jest to wewnętrzny stan organizmu pobudzający do działania. Musimy mieć poczucie, że to, co robimy i czego się uczymy jest dla nas ważne i pożyteczne.

Pamięć to następny element efektywnego uczenia się. To czynności i procesy zezwalające na gromadzenie, przechowywanie i odtwarzanie informacji (wiedzy i doświadczeń). Pamięć jest ważna w procesie poznawania, myślenia, komunikowania się oraz uczenia się. Psychologowie wyróżniają różne rodzaje pamięci.

Ze względu na charakter czasowy mówi się **o pamięci bezpośredniej (krótkotrwałej, doraźnej) oraz długotrwałej.**

Ze względu na charakter organizacyjny wyróżnia się **pamięć logiczną i mechaniczną.**

Pamięć bezpośrednia to pamiętanie bodźców, przedmiotów, znaków tylko w ciągu kilku sekund od ustania bodźca. Pamięć długotrwała to pamiętanie bodźców przedmiotów, znaków przez długi, często nieograniczony okres dzięki trwałości śladów pamięciowych. **Pamięć logiczna** to zapamiętywanie materiału o charakterze treściowym w przypadkach, gdy

dokonujemy adaptacji sformułowań słownych do posiadanych już struktur pojęciowych w taki sposób, że mimo reorganizacji zapamiętanych już treści zachowany zostaje sens materiału, jego myślowa struktura. **Pamięć mechaniczna** to wierne i dokładne zapamiętywanie, czyli uczenie się „na pamięć".

W innym podejściu wyróżnia się **trzy rodzaje pamięci: sensoryczną, krótkotrwałą, długotrwałą. Pamięć sensoryczna** przechowuje dokładny i pełny obraz odbieranego świata przez zmysły jedynie przez kilka sekund. **Pamięć krótkotrwała** przechowuje bezpośrednią interpretację, w wyniku powtarzania można ja utrwalić na dłuższy czas. **Pamięć długotrwała** jest najważniejsza i praktycznie jest nieograniczona. Szczególnie istotne są problemy wprowadzania materiału do pamięci długotrwałej, przechowywania go tam, wydobywania jej i interpretowania. **Zapamiętywanie** to proces i czynność, w wyniku, której powstaje doświadczenie i wiedza. Jeżeli zapamiętywanie ma charakter zorganizowany, wówczas zachodzi typowa wyłącznie dla człowieka postać zapamiętywania, czyli uczenie się.

Ważnym elementem usprawniania pamięci są **techniki szybkiego uczenia się jak np. mnemotechniki, mapy myśli, łańcuchowa metoda skojarzeń, drzewa wiedzy, szybkie czytanie, uczenie się w relaksie**. Wybór dla siebie odpowiedniej techniki wpływa na efektywne uczenie się (szczegółowy opis w literaturze psychologicznej).

Ważną rzeczą jest **organizacja miejsca nauki.** Powinno to być stałe miejsce, w którym czujemy się bezpiecznie. Należy pamiętać o prawidłowym oświetleniu z lewej strony. Krzesło i biurko powinny mieć odpowiednią wysokość. Zadbajmy o porządek, aby lepiej się skupić. Dla jednych osób optymalna będzie względna cisza, dla innych cicha muzyka np. etniczna lub barokowa. Dźwięki takiej muzyki pomagają w przyswajaniu wiedzy. Należy unikać hałasu, który rozprasza. Zorganizujmy przestrzeń wokół siebie w przyjazny nam sposób. Innym ważnym elementem efektywnej nauki jest **relaks.** Przemęczony organizm nieprawidłowo przyswaja wiedzę. Starajmy się podczas nauki robić krótkie przerwy, po których nasza pamięć będzie lepiej funkcjonować. Może to być spacer lub słuchanie ulubionej muzyki.

Co nam daje wiedza?

Na pewno uzyskujemy odpowiednie kwalifikacje i zawód. W szkole poznajemy przyjaciół, często na długie lata. Szkoła jest naszym drugim domem, gdzie bezpiecznie możemy rozwijać się, poznawać życie i otaczający nas świat. Często najwspanialsze wspomnienia to czas związany ze szkołą i rówieśnikami ze szkolnej ławki.

Dlatego warto się uczyć, bo to najlepsza inwestycja w nasz indywidualny rozwój.

Bibliografia

1. Reber. Arthur S. Słownik psychologii. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2005.

2. Okoń. Wincenty. Słownik pedagogiczny. Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1984.

Opracowała Urszula Malczewska