

Dobre rady – jak się uczyć



Opracowanie: Iwona Supronowicz

Czy potrafię się uczyć

Jeśli chcesz sprawdzić, czy naprawdę potrafisz się uczyć, odpowiedz szczerze na pytania, zaznaczając odpowiedzi „tak”, „nie” lub „?” zgodnie z pierwszą myślą, jaka ci przychodzi do głowy.

„Czy potrafię się uczyć”	TAK	NIE	?
1. W czasie odrabiania lekcji dość często szukam ołówka, słownika, gumki czy innych drobiazgów i w ten sposób przerywam uczenie się.			
2. Staram się odrabiać wszystkie lekcje w tym samym dniu, w którym są zadane.			
3. Lekcje odrabiam wtedy, kiedy mam czas, tak trochę „z doskoku”.			
4. Mam swoje sposoby na opanowanie tego, czego się trzeba nauczyć.			
5. Wypracowania piszę od razu na czysto, bo rzadko w nich coś poprawiam.			
6. Moje zapamiętywanie zależy od tego, ile razy powtórzę to, czego się uczę.			
7. Uczę sięadanego przedmiotu dopiero w dzień poprzedzający lekcję, aby nie zapomnieć tematów i mieć wszystko „na świeżo”.			
8. Robię notatki, podkreślam, wywieszam plansze, aby mieć trudne rzeczy stale przed oczami.			
9. Obserwuję, że mam kłopoty z koncentracją, łatwo się rozpraszam.			
10. W trakcie uczenia się mam mnóstwo różnych skojarzeń.			
11. Przed ważną klasówką zarywam noce, aby się dobrze przygotować.			
12. Od jakiegoś czasu piszę sobie plan tego, co mam zrobić w tygodniu lub z danego przedmiotu.			
13. Biorę się do nauki dopiero w ostatniej chwili, gdy mam nóż na gardle.			
14. Ucząc się, staram się zrozumieć to, czego się uczę.			
15. Nawet gdy się czegoś dobrze nauczę, to zwykle mam problemy z odpowiedzią, gdy jestem pytany(a).			

Klucz do testu - „Czy potrafię się uczyć?”

- Za każdą odpowiedź „tak” na pytania: 2, 4, 6, 8, 12, 14 policz sobie 10 punktów.
- Za każdą odpowiedź „nie” na pytania: 1, 3, 5, 7, 13, 15 policz sobie 10 punktów.
- Za każdą odpowiedź „?” policz sobie 5 punktów.
- Podsumuj punkty i sprawdź, co to może oznaczać.

100-150 punktów: Jeśli nie pomyliłeś(aś) się w obliczeniach, to naprawdę potrafisz się uczyć. Wiesz lub wyczuwasz, jak uczyć się skutecznie. Jeśli w praktyce wykorzystujesz tę wiedzę, to jesteś dobrym uczniem. A może czytałeś(aś) już jakąś lekturę na ten temat i stąd tak doskonałe rezultaty?

50-99 punktów: Twoja umiejętność uczenia się jest dobra. Potrafisz pracować tak, aby uczyć się z dobrym rezultatem. Masz jednak pewne słabe punkty, na które warto zwrócić uwagę. Może ci pomóc zapoznanie się z zagadnieniami dotyczącymi sposobów uczenia się.

9-49 punktów: Twoja umiejętność uczenia się pozostawia wiele do życzenia. Może stosowane przez ciebie techniki uczenia się wcześniej wystarczały, ale teraz warto podjąć trud zgłębienia wiedzy o tym, jak uczyć się skutecznie. Wtedy z pewnością okaże się, że nie masz słabej pamięci, a oceny mogą być lepsze.

Wiedza człowieka kończącego studia:

- przed I wojną światową – wystarczała mu na prawie całe życie,
- bezpośrednio po II wojnie światowej – dezaktualizowała się w połowie jego kariery zawodowej,
- obecnie – jest już przestarzała w momencie, gdy zaczyna on karierę.

Współczesny człowiek musi się uczyć przez całe życie.



Jak się uczyć?

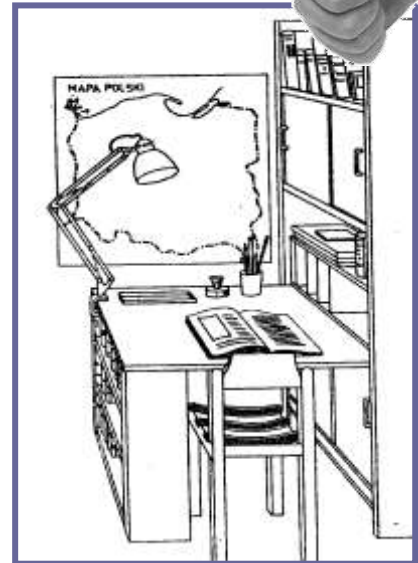
Tyle godzin się uczyłem i dostałem jedynkę...

Bez przerwy się uczę
i nic nie umiem...

Miejsce do nauki

W kącie nauki warto mieć porządek i tylko niezbędne rzeczy:

- słowniki, encyklopedie,
- przybory (by nie tracić czasu na szukanie),
- lepiej nie trzymać tam przedmiotów rozpraszających uwagę (zdjęcia chłopaka, ulubionego kota),
- na wierzchu miej książki i zeszyty do przedmiotu, którego uczysz się w tej chwili. Nie denerwuj się za wcześnie ilością nauki.





Właścicielami takich biurk są osoby chaotyczne, niezorganizowane, leniwe, zabiegane, wciąż brakuje im czasu...

Fakty...

- Z badań przeprowadzonych na menedżerach wynika, iż 50 z 52 respondentów nie przyznałoby awansu komuś, kto ma wiecznie bałagan na biurku.
- Według "Wall Street Journal" przeciętny amerykański kierownik marnuje jedną godzinę dziennie na szukanie brakujących mu informacji na zabałaganionych biurkach!
- **Drugi poniedziałek stycznia – Międzynarodowy Dzień Sprzątania Biurka**

Miejsce do nauki



- Pamiętaj o dobrym oświetleniu. Światło-
najlepiej dzienne, z lewej
strony (lub z prawej jeśli
jesteś leworęczny).

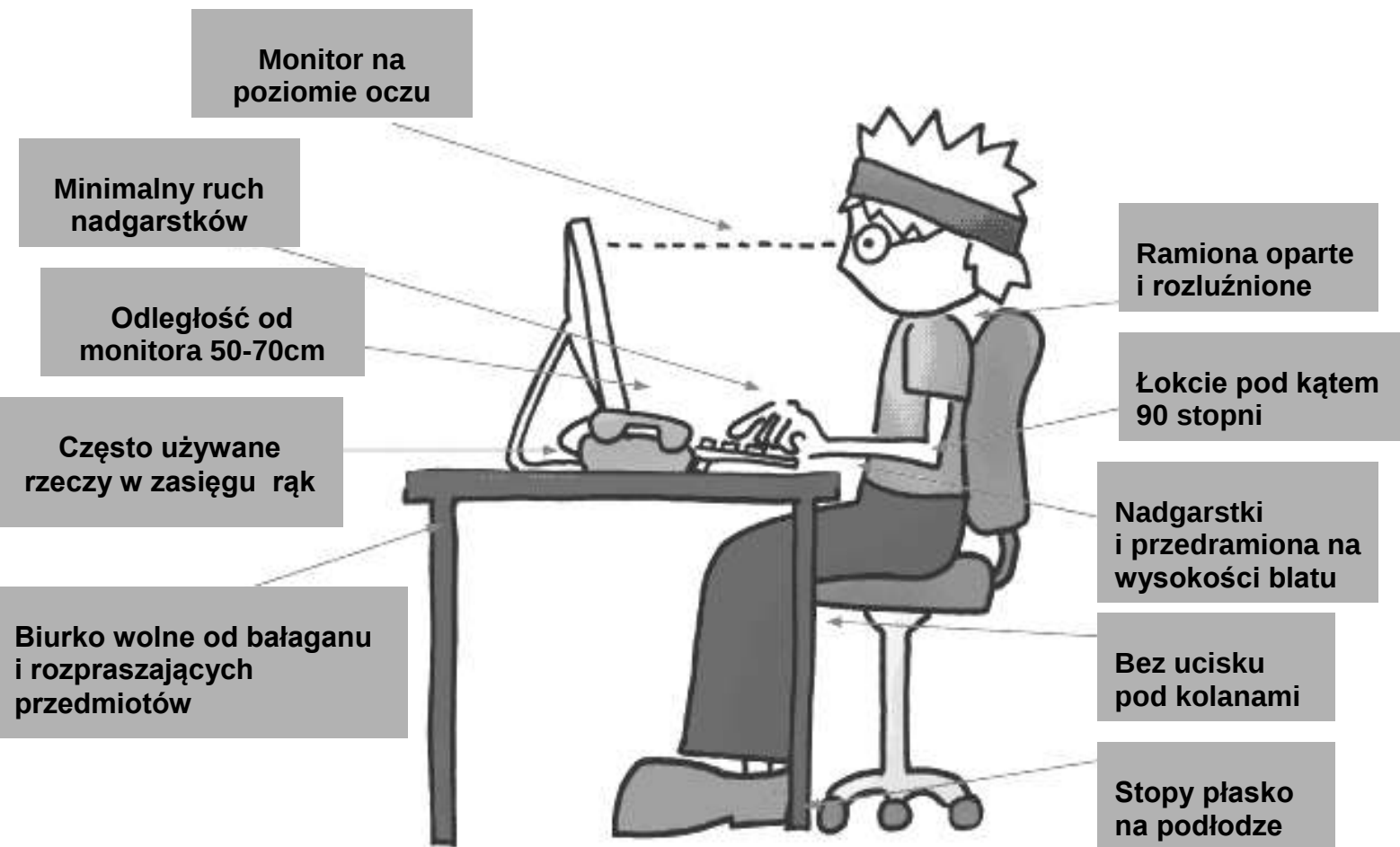
- Pokój trzeba wietrzyć - mózg pochłania
20% tlenu zużywanego przez organizm;
komórka mózgowa potrzebuje więcej
tlenu od mięśniowej.
- Najlepsza temperatura pomieszczenia
sprzyjająca nauce to 20 - 25 stopni.



- Lepiej nie siedzieć zbyt wygodnie na fotelu, kanapie tylko na odpowiednim
krześle.
- **Zbyt wygodne miejsce rozleniwia!**



Prawidłowa postawa podczas pracy przy komputerze



Kilka prostych ćwiczeń dla komputerowców



**Rozciąganie
ramion**



**Rozciąganie
ramion i szyi**



**Rozciąganie
nadgarstków 1**



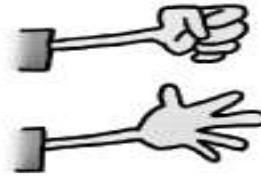
**Rozciąganie
nadgarstków 2**



**Sklony górnej części
pleców**



**Rozciąganie
pleców**



**Zaciskanie
i rozprostowywanie
palców**



**Przyciąganie
brody do szyi**



**Odginanie ramion
w tył, plecy napięte**



**Skręty szyi
w prawo i w lewo**



Krążenia ramion



**Regularne spacery
po pokoju**

Muzyka

- Głośna czy szybka muzyka powoduje znaczne obniżenie koncentracji.
- Muzyka nam znana sprawia, że mimowolnie odciągamy się od nauki czy czytania i zaczynamy podrygiwać w jej rytm, śpiewać lub nucić.
- Jeśli nie chcemy uczyć się w całkowitej ciszy, warto słuchać muzyki spokojnej, najlepiej bez słów – choćby muzyki klasycznej z okresu baroku czy też tak zwanych dźwięków natury.
- Muzyka barokowa utrzymana w rytmie 60 uderzeń na minutę obniża ciśnienie krwi i poziom stresu, synchronizuje umysł i ciało.

Twój stosunek do uczenia się



- Porę nauki dostosuj do swoich osobistych predyspozycji – sam wiesz - czy jesteś z natury sową czy skowronkiem?
- Pamiętaj jednak o zdrowym śnie!
- **Naucz się dobrze planować swój czas!**

Postaraj się uczyć w następującej kolejności:

- najpierw przedmiot łatwy – rozgrzewka,
- drugi przedmiot, ten po rozgrzewce - najtrudniejszy - mózg jest jeszcze wypoczęty,
- potem naprzemiennie: ściśle przeplecione humanistycznymi, pisemne przeplecione ustnymi (zmiana jest też odpoczynkiem).
- ☞ Jedną „dawkę” nauki postaraj się zmieścić w przedziale od pół godziny do godziny. Mniej niż 30 minut to już wygodnictwo i rozleniwienie!
- ☞ Rób sobie przerwy.
- ☞ Już 10 minut odprężenia dużo daje – kilka prostych ćwiczeń (zwłaszcza podczas pracy przy komputerze), oderwanie wzroku (warto spojrzeć wtedy na zieleń - odpoczynek dla oczu).
- ☞ Staraj się kończyć to, co rozpoczynasz.
- **Ucz się systematycznie** - czas potrzebny na nauczenie się kilku lekcji rośnie w postępie geometrycznym - jeśli materiału jest 2 razy więcej - czasu trzeba 4 razy tyle.

***Systematyczność i samodyscyplina są kluczem do sukcesu!
Wzmacniaj swoją motywację do nauki!***



- Motywacja poznawcza – zaspokajanie ciekawości; szukanie odpowiedzi na pytanie: dlaczego?
Przynosi największe efekty w nauce.
- Motywacja lękowa – uczymy się by uzyskać nagrodę lub uniknąć kary...
Efekty są zawsze mniejsze.

- Ucz się z pasją, radością, z dobrym nastrojem.
- Nie denerwuj się bez potrzeby, naucz się śmiać z siebie.
- Lęk wypiera rozwagę.
- Brak pewności siebie przynosi niepowodzenie.
- Nie wmawiaj sobie, że nie jesteś inteligentny!

Powtarzaj – bez tego zmarnujesz trud uczenia się.

Zastosuj reżim powtórek, np.:

- I powtórka po godzinie nauki – 5 minut.
- II powtórka po upływie doby – 3 minuty (utrwalisz materiał na ok. tydzień).
- III powtórka po 7 dniach – 2 minuty.
- IV powtórka po miesiącu – 1 minuta.
- Tak powtarzając wprowadzisz wiadomości do pamięci trwałej.

Repetitio est mater studiorum!

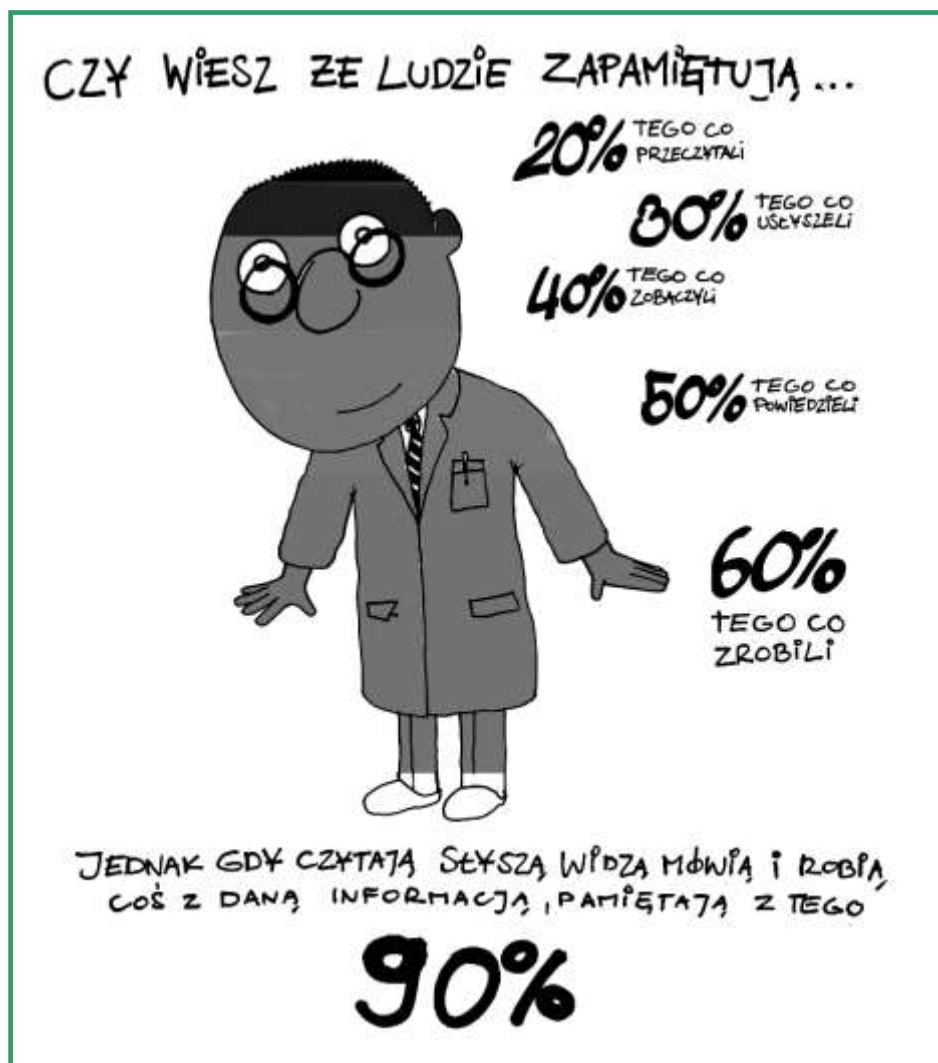
Powtarzanie jest matką wiedzy!

Każdy z nas jest inny, ma inne zdolności.

Inne metody przyswajania wiedzy są dla każdego z nas najlepsze.



Im więcej zmysłów uczestniczy w nauce - lepszy efekt
(mów, pisz, słuchaj, dotykaj, wachaj...)



- Ustal typowy dla Ciebie sposób zapamiętywania.
- Zrób krótki test, który pomoże Ci określić czy jesteś wzrokowcem, słuchowcem, czy czuciowcem.
- Test wskaże Ci także, jaki jest Twój styl uczenia się.
- Test masz na końcu tej broszury.



Wzrokowcy:

- Lubią demonstracje lub pokazy, lubią wykresy i tabele.
- Lubią opisy, pamiętają twarze.
- Lubią robić notatki, rysować.
- Lubią porządek i schludność.
- Nie lubią dużo mówić.

Słuchowcy:

- Lubią dialog, powtarzają głośno to, co napisali.
- Lubią rozmawiać, słuchać, lubią wykłady, muzykę.
- Lubią długie wypowiedzi własne.

Czuciowcy:

- Uczą się przez wykonywanie i bezpośrednie zaangażowanie.
- Lubią emocje, ruch.

- Charakteryzują się silnymi reakcjami uczuciowymi, emocjonalnymi lub wrażeniami dotykowymi.

Pamiętaj!

Niewiele się nauczysz, gdy jesteś :

- zmęczony
- głodny
- niewyspany
- nieskoncentrowany
- w dusznym pokoju
- w hałasie
- przy słabym świetle.

*** Myśl pozytywnie!**

*** Postaraj się zastosować rady z tej lekcji!**

*** Sukces w nauce zależy od Ciebie!**

POWODZENIA!!!

I pamiętaj....



Test diagnozujący preferowany styl uczenia się

Lp.	Sposób uczenia się	Prawie zawsze	Zwykle	Czasami	Rzadko	Prawie nigdy
1.	Zapamiętuję więcej z lekcji, kiedy nauczyciel opowiada, a nie kiedy czytam.					
2.	Szybciej rozumiem, o co chodzi w ćwiczeniu, kiedy sam czytam polecenie, a nie kiedy wyjaśnia nauczyciel.					
3.	Lubię mieć napisane to, czego mam się nauczyć, i robić notatki, aby lepiej pamiętać lekcje.					
4.	Bardzo mocno przyciskam długopis do kartki, kiedy piszę.					
5.	Wolę, kiedy dane w tabelce objaśnia nauczyciel.					
6.	Lubię pracować przy użyciu różnych przyborów i narzędzi.					
7.	Lubię odczytywać dane z tabel, grafów i diagramów.					
8.	Potrafię powiedzieć, czy dwa dźwięki grane na instrumencie pasują do siebie.					
9.	Pamiętam lepiej słowo, kiedy zapiszę je kilka razy.					
10.	Lubię uczyć się, używając mapy, zapamiętuję wtedy więcej i lepiej rozumiem temat.					
11.	Uczę się szybciej, kiedy słucham wykładu lub nagrania, a nie kiedy czytam.					
12.	Lubię się bawić monetami lub kluczami, które mam w kieszeni.					
13.	Zapamiętuję lepiej ortografię, kiedy powtarzam sobie ustnie, jak się pisze dane słowo, a nie kiedy je zapisuję.					
14.	Lepiej rozumiem i zapamiętuję wiadomości, które czytam, np.					

	w gazecie, a nie te, których słucham.					
Lp.	Sposób uczenia się	Prawie zawsze	Zwykle	Czasami	Rzadko	Prawie nigdy
15.	Lubię żuć gumę lub jeść, kiedy się uczę.					
16.	Próbuję zapamiętywać różne rzeczy przez wyobrażanie sobie ich.					
17.	Uczę się ortografii kreśląc słowo palcem na stole lub w powietrzu.					
18.	Wolę posłuchać dobrego wykładu lub przemówienia, niż czytać to samo w gazecie.					
19.	Jestem dobry w układaniu puzzli i rozwiązywaniu labiryntów.					
20.	Lubię powtarzać wiadomości z podręcznika lub notatek, a nie przez omawianie i dyskusowanie.					
21.	Wolę słuchać wiadomości w radiu, niż czytać w gazecie.					
22.	Lubię zdobywać nowe wiadomości, czytając odpowiednie książki, czasopisma itp.					
23.	Lubię nawiązywać kontakt przez dotyk, np. witać się przez podanie ręki.					
24.	Lepiej rozumiem ćwiczenie, kiedy nauczyciel wypowiada polecenie, a nie kiedy czytam je sam.					

Punktacja:

Prawie zawsze: 4

Zwykle: 3

Czasami: 2

Rzadko: 1

Prawie nigdy: 0

WZROKOWIEC:

Numer pytania	Punkty
2.	
3.	
7.	
10.	
14.	
16.	
20.	
22.	
Razem:	

CZUCIOWIEC:

Numer pytania	Punkty
4.	
6.	
9.	
12.	
15.	
17.	
19.	
23.	
Razem:	

SŁUCHOWIEC:

Numer pytania	Punkty
1.	
5.	
8.	
11.	
13.	
18.	
21.	
24.	
Razem:	

Preferowane style według kolejności:

1.
2.
3.