

Jak uczyć się szybko, dobrze i bez wysiłku

Nauka robienia notatek :

- mieć zawsze najmniej 2 długopisy lub ołówki,
- na kartce papieru marginesy powinny nie zawsze być tylko z boków, ale i z góry i z dołu,
- warto notować na oddzielnych kartkach,
- trzeba koniecznie opracować słowniczek własnych skrótów wyrazów, zanotować je z boku, żeby dokładnie wiedzieć, co oznaczają, a nie domyślać się później,
- pisać czytelnie, wyraźnie, nigdy tzw. maczkiem,
- nie notować wszystkiego tylko węzłowe zagadnienia,
- próbować uchwycić sens i zapisywać ogólniej, własnymi słowami,
- pytać nauczyciela gdy coś jest niejasne, niezrozumiałe,
- prosić o mówienie w wolniejszym tempie,
- używać punktów, które następnie wypełnią się treścią,
- nie wpadać w panikę , gdy umknie nam jakieś słowo, można je uzupełnić później,
- można prowadzić dwa zbiory notatek, jeden robiony bezpośrednio w trakcie słuchania i drugi już uporządkowany treściami,
- być spokojnym, rozluźnionym i skoncentrowanym na słuchaniu

ĆWICZENIA POMOCNICZE: robienie planu

Instrukcja: „Plan”, to jak wiecie, streszczenie w punktach, zapisanych w formie bezosobowej.

Najważniejsze szczegóły umieszczamy w nawiasach. W niewielkiej liczbie słów musi zmieścić się dużo treści. Na marginesie piszemy czerwonym ołówkiem daty, nazwy, liczby do dosłownego zapamiętywania.

Plan musi być napisany tak, że po rzuceniu nań okiem od razu będzie wiadomo, o co chodzi w rozdziale lub książce. Warto powtarzać, materiał z planem o

wiele lepiej się zapamiętuje. Zróbcie plan jednego rozdziału z dowolnej książki, aby się upewnić, że potraficie to zrobić.

Jak powtarzać, żeby zapamiętać

- żeby dobrze zapamiętać, trzeba najpierw dobrze zrozumieć o co chodzi,
- powtarzać należy głośno (w korze mózgowej dana informacja zapisuje się dwa razy-kanalem słuchowym oraz wzrokowym),
- powtarzać należy często,
- ostatnie powtórzenie powinno mieć miejsce nie tuż przed lekcją, a poprzedniego dnia wieczorem (bo organizm śpi, ale mózg w tym czasie pracuje i „układa sobie” , porządkuje materiał do zapamiętania),
- warto rymować, co się da
- uczenie się musi polegać na logicznym, sensownym, rozumowaniu wyszukiwania zależności, mechaniczne „kucie” na pamięć jest mało efektywne,
- zapamiętywanie musi przebiegać aktywnie (notowanie, rysowanie, szkicowanie, malowanie, dotykanie, tłumaczenie komuś- im więcej kanałów informacji tym lepiej),
- warto stosować metody mnemotechniczne, ułatwiające zapamiętywanie,
- podczas nauki nie wolno być smutnym, poirytowanym, zestresowanym, dobry nastrój sprzyja zapamiętywaniu

Metoda zapamiętywania dosłownego

Jest to metoda uczenia się na pamięć : zaczynamy trzy dni wcześniej, bo po dwóch, trzech dniach powtórek pamięta się dalej(od czwartego dnia zaczynamy zapominać), staramy wzbudzić w sobie zainteresowanie.

Kolejność czynności:

- przeczytać dwa razy cicho,
- po krótkiej przerwie przeczytać dwa razy głośno i jeśli jest to wiersz z odpowiednią melodią i rytmem słów, jeśli tekst jest długi, należy podzielić go na kilka części i z każdą postępować tak, żeby uchwycić sens i zrozumieć o co w tekście chodzi.
- Po godzinie przerwy powtarzać głośno z zaglądaniem do tekstu,

Metoda zapamiętywania nie dosłownego tzw. całościowo-częściowa

- przeczytać całość bez podkreślania czegokolwiek,
- przeczytać całość z podkreślaniami ołówkiem najważniejszych rzeczy,
- podzielić tekst na kilka sensownych części,
- powtarzać każdą część osobno, aż do zapamiętania, po opanowaniu pierwszej części przechodzimy do drugiej,
- przy powtarzaniu każdej następnej partii powinno się zawsze zaczynać od końca części poprzedniej, tworząc tkz. pomost pamięciowy,
- po dniu przerwy (mózg przez cały czas pracuje porządkuje materiał) należy zebrać wszystkie części w całość i powtórzyć łącznie wszystko od razu

Nigdy nie mów: Muszę się nauczyć tych nudnych bzdur. Powiedz: chcę to poznać, to interesujące –oczywiście jeśli chcesz się czegoś nauczyć i zapamiętać.

Pisanie wypracowań

- zacznij pisać co najmniej 2-3 dni przed oddaniem,
- zapisz tytuł, a pod spodem wszystkie nasuwające Ci się na gorąco skojarzenia,
- napisz plan wypracowania z uwzględnieniem zasad konstrukcyjnych, a więc zaplanuj początek, rozwinięcie i zakończenie.
- porozmawiaj z kimś , kogo lubisz i cenisz o tym, co chcesz napisać i dlaczego,
- nie obrażaj się , jeśli twoje pomysły nie spotkają się natychmiast z aprobatą i uznaniem,
- korzystaj ze słownika ortograficznego, encyklopedii, leksykonów i dodatkowych materiałów mogących wzbogacić Twój tekst,
- nie idź na „łatwiznę”, szanuj swoją pracę i czas nauczyciela,
- pisz swoimi słowami, najpierw na brudno,
- nie nudź, pisz tak, żeby Ciebie samego „wciągnął” temat,
- pamiętaj, że każde następne zdanie musi logicznie wynikać z poprzedniego, sprawdź cały tekst pod tym kątem,
- nigdy nie zakładaj, że nauczyciel wie z góry, co chcesz powiedzieć, pisz tak zrozumiale, aby odbiorcą tekstu miała być osoba, która nigdy w życiu nie była na lekcji języka polskiego,
- stosuj akapity, gdy wyczerpałeś już jakąś myśl i zaczynasz pisać o czymś innym,
- nie używaj słów, których nie rozumiesz,
- nie ściągaj cytatów, bez podania źródła,
- myśl samodzielnie, nie powtarzaj obiegowych opinii i bądź gotów do obrony swojego stanowiska przy pomocy rzeczowych argumentów (pamiętaj, że zwroty „bo tak uważam „ czy „mój ojciec jest tego samego zdania co ja”, to nie są rzeczowe argumenty)

- po napisaniu wypracowania sprawdź je dokładnie i popraw błędy,
- pamiętaj, że „bazgranie” utrudnia nauczycielowi pracę i robi ogólnie złe wrażenie

Uczenie się języków obcych

Podstawowe zasady:

- ucz się systematycznie , codziennie, przynajmniej 15 minut-jest to znacznie efektywniejsze niż co drugi dzień po pół godziny czy raz w tygodniu 3 godziny,
- oprócz korzystania z różnych słowników, w tym obrazkowych (lepiej się utrwała znaczenie wyrazów)załóż własny słowniczek i pisz w nim słowo w danym języku, wymowę, znaczenie polskie oraz przedstawiaj w nim obrazowo znaczenie wyrazu rysując to wszystko, co da się narysować,
- w słowniczku możesz dodatkowo zamieszczać dany wyraz w kontekście, czyli w zadaniu bądź zdaniach , gdzie najczęściej występuje,
- pisz słówka na oddzielnych kartkach i przyklepaj w domu, gdzie się da: na szafie, ławce, drzwiach , ale tak żeby nie zniszczyć mebli, gdy będziesz pewny, że już pamiętasz dane słowo, zastąp je innym, im częściej w ciągu dnia Twój wzrok padnie na słówka, tym szybciej i niemal bez wysiłku je zapamiętasz,
- pisz bardzo wyraźnie, wielkimi literami,
- mów w obcym języku głośno i często,
- nie pomijaj żadnej okazji, żeby rozmawiać w danym języku, nie przejmuj się błędami , chodzi o pokonanie bariery lęku przed swobodnym wypowiedzianiem się,
- powtarzaj lekcje ze szkoły, tego samego dnia,
- układaj słówka z anagramów, baw się nimi,
- rozwiązuje i układaj krzyżówki,
- zapisuj teksty piosenek i śpiewaj je na głos,
- czytaj łatwe książki dla dzieci i młodzieży, także te z polskim tekstem obok, pamiętaj, że łatwe książki to takie, w których występują znane Ci czasy, same słówka są mniej ważne, często z kontekstu możesz domyślić się o co chodzi,
- ucząc się dialogów, rób to w parach, po opanowaniu swojej partii zamieniajcie się rolami,
- korzystaj z pomocy audiowizualnych: płyt, audycji, edukacyjnych gier komputerowych,
- bądź aktywny: nie nauczysz się obcego języka, czekając aż ktoś Cię do tego zmusi,
- ucząc się koncentruj uwagę na przedmiocie nauki,
- ucząc się języka staraj się bawić, dbaj o swój dobry humor, to sprzyja zapamiętywaniu.

źródło: <https://zspbianizna.stronyklasa.pl/files/35/jak-uczyc-sie-szybko-dobrze-i-bez-wysilku.pdf>