Podczas przyswajania nowego materiału wskazane jest **niezbyt silne napięcie mięśni**.

Pomocna może okazać się zabawka – balonik wypełniony sypkim materiałem, np. mąką, tak zwany „gniotek" używany do ułatwiania koncentracji.

Etapy skutecznego uczenia się

Naukę zaczynamy od zmysłowej percepcji. Do poznania otaczającego świata używamy wszystkich zmysłów: wzroku, słuchu, węchu, dotyku, smaku – w zależności od sytuacji rola niektórych jest mniejsza, innych znacząca.

Podstawową zasadą rejestrowania wydarzeń w pamięci jest skupienie uwagi i zainteresowanie tym, czego się uczymy. Nie przypomnimy sobie przecież czegoś, czego w ogóle nie zobaczyliśmy lub nie usłyszeliśmy.

Pamiętamy informacje, które nas interesują.

ZASADY DOBREJ REJESTRACJI

POMAGAJĄ...	PRZESZKADZAJĄ...
• wyostrzenie zmysłów – „dobrze widzę, dokładnie słyszę" • uwaga i zainteresowanie przedmiotem • zrozumienie informacji • równowaga nastroju • szybkie tempo pracy • umiarkowany ruch • odprężenie i koncentracja	• bodźce zewnętrzne • głośne dźwięki • nieprzyjemne uczucia towarzyszące percepcji – problem emocjonalny, ból, przykrość • zakłócenia wewnętrzne • rozproszenie myśli, chaos, stres, roztargnienie, złość

Kiedy nasz umysł jest już właściwie pobudzony i przygotowany do rozpoczęcia intensywnej nauki, kolej na przyswojenie konkretnego materiału: rozdziału podręcznika, artykułu, książki, cyklu wykładów, bibliografii przedmiotu.

JAK SIĘ DO TEGO ZABRAĆ? KROK PO KROKU

1. Obejrzyj materiał

Zbiór treści, które chcesz sobie przyswoić, potraktuj jak przedmiot, którego wygląd, zawartość i znaczenie dopiero co poznajesz. Jeśli masz przed sobą książkę, obejrzyj okładkę, przeczytaj tytuł, zastanów się, co wiesz o autorze, czego można dowiedzieć się z zamieszczonej na końcu recenzji.



2. Czego szukam?

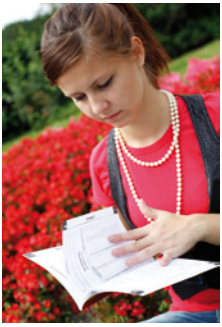
Sformułuj pytania, na które szukasz odpowiedzi w posiadanych materiałach. Czego muszę się dowiedzieć, by dobrze napisać sprawdzian lub zaliczyć egzamin?

3. Czytanie dynamiczne i czytanie ze zrozumieniem

Jak szybko poznać treść książki, która ma nawet kilkaset stron? Przeczytać stertę notatek lub powtórzyć rozdział do sprawdzianu, gdy czasu na naukę zostało niewiele?

Pomocne będzie szybkie czytanie.

- Najpierw przeczytaj spis treści – dowiesz się, jakie zagadnienia autor rozwija szczegółowo.
- Następnie po prostu zacznij kartkować książkę.



- Szybkim ruchem przekładaj strony, skupiając zarazem wzrok na kartce, która akurat się otwiera. **Ciągle miej w pamięci cel czytania i odpowiedzi, których szukasz.** Kiedy skończysz, postaraj się przypomnieć sobie wszystko, czego się dowiedziałeś.
- Innym sposobem, bardziej dokładnym, jest czytanie ze wskaźnikiem.



Ułóż tekst w takiej odległości od oczu, by wzrokiem objąć całą stronę. Po każdej stronie przesuwaj z góry na dół wskazujący palec, wyłączony długopis lub cienki patyczek, rób to dość szybkim ruchem.

Cały czas wzrok powinien być skupiony na tekście wokół wskaźnika. Czynność należy powtórzyć, czytając kolejne strony.

- Mimo że treść poznajemy szybciej, zapamiętujemy ją lepiej, niż czytając słowo po słowie.

Nie czytaj powoli! Wykorzystaj zdolność mózgu do całościowego „fotografowania" obrazu. Mózg uwielbia nowe wyzwania! Wymagaj od niego coraz więcej, a znacznie poszerzysz swoją umiejętność uczenia się.

Szybkie czytanie pozwala na wyłapanie z treści lektury najważniejszych zagadnień.

Niektóre z nich musimy jednak przeanalizować bardziej szczegółowo. Tutaj nieodzowne jest **czytanie ze zrozumieniem**.

- Podkreśl lub zaznacz fragmenty, które są kluczowe, najważniejsze.
- Zastanów się chwilę i przeanalizuj je w myślach lub na głos.

4. Notowanie

Sporządzenie notatki pozwoli na uporządkowanie treści, a zarazem będzie też formą powtórki. Wykorzystaj dowolny sposób zapisu:

- streszczenie
- konspekt
- mapę umysłu.

5. Sprawdzenie

Pora na gruntowne przyswojenie materiału – korzystając ze sporządzonych notatek, spróbuj ponownie odpowiedzieć na postawione sobie wcześniej pytania dotyczące treści. Jeśli ci się to uda, znaczy, że uczysz się efektywnie. Dobrym sposobem sprawdzenia wiedzy jest wymiana informacji z drugą osobą.



6. Praktyka

Wyuczone informacje możemy nazwać wiedzą, jeśli potrafimy znaleźć ich **praktyczne zastosowanie**.

Jeśli informacje lub czynności, których się uczymy, poddamy **generalizacji**, czyli przeniesiemy w nowe sytuacje, spróbujemy znaleźć ich zastosowanie w życiu, skojarzymy z własnym doświadczeniem – staną się częścią naszego sposobu myślenia, jedną ze strategii postępowania, a więc zapiszą się w nim **na stałe**.

Przykład:
Jeśli uczyliśmy się zagadnień matematycznych, **spróbujmy je zastosować w zadaniach różnego typu**.

Warto mieć swoje zdanie. Zapoznaj się z opiniami przeciwnymi poglądom, które przyswajasz, i sformułuj własną opinię na ten temat.

PRZERWY

W cyklu uczenia się niezbędnym elementem są przerwy przeznaczone na regenerację sił i „zapisanie" przez mózg nowo poznanych informacji.

Nauka w stanie wyczerpania nie przynosi efektów. Jeśli uczysz się już długo i intensywnie lub odczuwasz zniechęcenie, oznacza to, że czas na odpoczynek!

Jeśli chcesz na dłużej zachować siły do pracy umysłowej, rób sobie krótkie przerwy co 0,5-2 godz. w zależności od intensywności nauki.

Do regeneracji ciała i umysłu wystarczy już 5 minut!

W czasie odpoczynku postaraj się zrelaksować:

- zmień pozycję ciała, połóż się
- popraw krążenie – w tym celu przyjmij pozycję z nogami opartymi powyżej poziomu serca
- uwolnij swoje myśli – przez chwilę nie myśl o niczym
- porozmawiaj z kimś
- wyjdź na krótki spacer
- gimnastykuj się
- wsłuchaj się w swoje ciało – jeśli poczujesz się wypoczęty, możesz z nową energią powrócić do nauki.



Rozluźnij układ nerwowy – oddychaj przeponą

- Wciągnij powietrze nosem. Oczyść płuca, robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi – tak jakbyś chciał utrzymać w powietrzu piórko.
- Połóż ręce na brzuchu. Kiedy wdychasz powietrze, ręce podnoszą się, a podczas wydechu opuszczają.
- Wciągnij powietrze i policz do trzech.
- Zatrzymaj oddech na 3 sekundy i wypuść powietrze.
- Powtórz całe ćwiczenie.

Stałe obciążenie umysłu intensywną pracą powoduje obniżenie jego efektywności, prowadzi do dezorganizacji i chaotycznych decyzji.