

Jak uczyć się efektywniej?

karty-wskazówki



Opracowanie: mgr Elżbieta Skonieczna

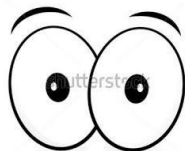
Stosuj relaks oczu- palming.

Kiedy głowa Ci pęka i szczypią oczy od ekranu komputera, zamknij powieki.

Oczy zasłoń środkiem dłoni, ale nie naciskaj nimi na gałki oczne.

Teraz wyobrażaj sobie **czarny, czarny, czarny, czarny czarny....** las- do 3 minut.

OCZY NAJLEPIEJ WYPOCZYWAJĄ
W CIEMNOŚCI



Litero-obrazy są to słowa złożone z obrazów (rysunków).

Przekształcasz dowolną literę nowo poznanego **słówka** w znaczenie- obrazek. Przekształcasz **w wyrazie** literę, która sprawia Ci trudność ortograficzną- w znaczenie- obrazek.



Powtórki 1-2 min następnego dnia

Krótkie powtórki mają sens, kiedy wzmocniasz je emocjami.

To jest lepsze niż wielokrotne czytanie tekstu. Każde kolejne powtarzanie traktuj jako okazję do nowego spojrzenia na tekst. Możesz powtarzać w różny sposób: na głos, za pomocą pomocniczych rysunków- **zaskocz swój mózg.**



Wyobrażaj sobie to, co czytasz.

Spacerujesz w swojej wyobraźni?

Wyobraź sobie wrażenia słuchowe, czuciowe, zapachowe, czy nawet smakowe,

jakie towarzyszyłyby ci w bezpośrednim kontakcie z danym zagadnieniem, który chcesz apamiętać, np.

w jaki sposób smakuje mgła?



Ucząc się stosuj technikę pomodoro.

Podziel materiał na części. Nastaw minutnik. Pracuj 25 min, zrób 5-min przerwę, po czym pracuj kolejne 25 min i ponownie przeznacz 5 min na odpoczynek.

Natomiast po wykonaniu cyklu czterech zadań (4 x 25min) przerwa powinna trwać 20-30 min



Przerabiam krótkie teksty na dowcipy.

Na kartce możesz zapisać tytuły zagadnień, wszystkie podtytuły akapitów.

Zmień je na - nowe „ odlotowe”, żartobliwe nazwy lub dowcipy.

„ Zawisza Czarny herbu Sulima, ciągle chodził spocony, bo nie działała mu klima. I nie kopał piłki z Ronaldem na polu pod Grunwaldem ...



Nigdy nie czytaj biernie tekstu od dechy do dechy !!!

Twój mózg poczuje, że nie zdoła tego zapamiętać. Ustal co jest ważne, czego musisz się nauczyć, a co możesz pominąć . Dlatego „ wgrzyź się „ najpierw w nagłówki, tytuły, teksty w ramkach, cytaty, listy, etykiety, wypunktowania i ilustracje.



Baw się humorem, dodawaj emocje do swoich mentalnych obrazów i notatek wizualnych.

Humor pasujący do materiału, którego się uczysz, wywołuje skojarzenia ułatwiające zapamiętywanie.

Strom w jęz. czeskim to : drzewo.
Sram - srom :pod drzewem



Notuj odręcznie.

Nadaj sens notatkom poprzez używanie własnych słów. Streszczaj fakty, opinie i wnioski. Szukaj odpowiedzi na pytania, zapisuj je słowami kluczami, skrótami, wykorzystuj margines. Mogą to być **mapy myśli** **fiszki**, **ściągi**.



Wykorzystaj efekt wspomagania pamięci- odniesienie do „ja.”

Poszukaj związków między tym, co chcesz zapamiętać, a samym sobą lub tym, co już wiesz. Nadaj informacjom osobistego znaczenia, filtruj wiedzę poprzez swoje doświadczenia życiowe.



Po prostu spróbuj- na czas nauki wynieś telefon i tablet z pokoju.

Wiesz, ile zaoszczędzisz czasu? Uwierzysz, że urządzenia Led zakłócają nasz naturalny biorytm?



Wyobrażaj sobie przebieg

Im dokładniej **potrafisz sobie wyobrazić** przebieg egzaminu i zobaczyć siebie triumfującego, tym szybciej podejmiesz Ty lub Twoja podświadomość - wewnętrzna antena odpowiednie kroki, aby osiągnąć sukces.

Przeżyj to w głowie.



Idea wielozadaniowości to ewidentna bzdura.

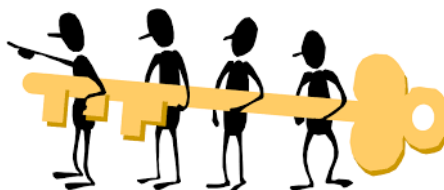
Zdolność koncentracji uwagi ma swoje granice. Przerzucając uwagę z jednego zadania na drugie doświadczasz „dziury” zwanej „mruknięciem uwagi” trwającej ok. 0,5 sekundy. Twoje postrzeganie wtedy nie działa !



Znajdziesz słowa kluczowe w tekście?

To pogrubione wyrazy, wytłuszczone i podkreślone, napisane inną, kolorową czcionką; często używane w tytułach i podtytułach i akapitach tekstu .

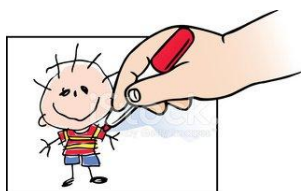
Przekształć je w piktogramy (rysunki) ?



Rysuję wiedzę okiem wyobraźni

Czy potrafisz w wyobraźni narysować obraz, by następnie przenieść go na papier? Najpierw rysujesz schemat po śladzie. Zamykasz powieki i **rysujesz okiem wyobraźni** - po kolei, każdy element rysunku schematycznego (np. oka, ucha). Następnie rysujesz z pamięci.

Zdziwisz się, ile zapamiętasz.



Notuj graficznie.

Naszkić rysunki , schematy, piktogramy, np. definicji prądu, nawet niech będą to bazgroły. Podczas rysowania Twój mózg kojarzy, rozumie i więcej zapamiętuje.

A Ty się zrelaksujesz, co Ty na to ?



Aby „złapać” myśli potrzebny Ci jest ruch.

Jeśli dużo leżysz na kanapie, gorzej Ci się myśli, prawda?
Im bardziej intensywnie się ruszasz, tym więcej **dopaminy** uwalnia Twój mózg, w praktyce oznacza to, że jesteś po prostu zadowolony.



Pij wodę podczas nauki.

Twój mózg jest spragniony wody.
Czy wiesz, że zanim poczujesz pragnienie, Twoja pamięć i myślenie pogarsza się nawet o 100 %?

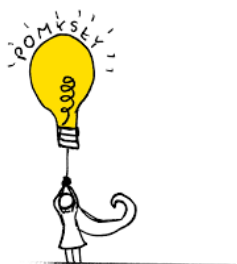
**Najlepiej wypijaj kilka szklanek
dziennie małymi łyчками**



Stawiaj kreatywne pytania do tekstu.

Wymyśl 20 pytań do tematu lub do fragmentu tekstu. Przy 5-tym poczujesz niemoc. Zrób kilka oddechów lub pajacyków i wymyślaj dalej.
Czy mogą to być pytania, na które trudno odpowiedzieć? Tak !!
Przy 15-ty wzrośnie Twoja kreatywność.

Gdyby Mieszko I mógł zacząć swoje życie od nowa, co zrobiłby inaczej?



Powtarzaj na głos innym- ucz kogoś, czego się właśnie nauczyłeś.

Wyraźnie zwiększysz swoje szanse na zapamiętanie tego, na czym Ci zależy.
Baw się przed kamerą, np. telefonu
Jakbyś komuś udzielał wywiadu, przemawiał na ambonie lub rapował.



Bibliografia.

- 1). Brzeźkiewicz Zbigniew; Super-umysł. Wyd.Studio Astropsychologii, Białystok 2005.
- 2). Buzan Tony; Rusz głową. Wyd. Aha, Łódź 2018.
- 3). Forzpańczyk Agnieszka; Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi, wyd. Samo Sedno, Warszawa 2015.
- 4) Kotarski Radek; Włam się do mózgu. Wyd.Altenberg, Warszawa 2017.
- 5). Szurawski Marek; Pamięć. Wyd. Ravi 2005.
- 6). Szymanderska Urszula; Techniki uczenia się. Wyd. Rea- SJ Łódź 2016

<https://publicdomainvectors.org/pl/tag/clipart>