NAUKA MOŻE BYĆ ŁATWA I PRZYJEMNA

Beata Gędźba – Kaczmarek
psycholog PSP Łubniany
30.03.2020r.

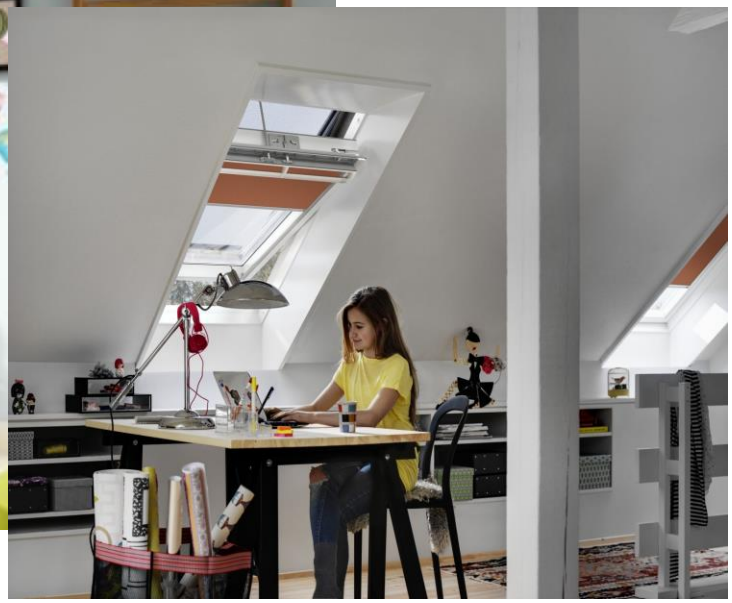
Nauka nie zawsze i nie każdemu kojarzy się z czymś miłym, łatwym i przyjemnym. Chciałabym podpowiedzieć Ci, co możesz zrobić, żeby to zmienić. Oto kilka sposobów, które pomogą Ci uczyć się przyjemniej i skuteczniej:

- Na początek ważne jest, abyś zadbał/a o warunki w jakich się uczysz.

- Na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa rozpraszających osób.
- Poproś, aby nikt Ci w tym czasie nie przeszkadzał.

- Zorganizuj przestrzeń wokół siebie w przyjazny i ulubiony przez Ciebie sposób - to ułatwi Ci koncentrację.
- Pamiętaj o dobrym świetle podczas nauki.
- Zadbaj o porządek w Twoim najbliższym otoczeniu.

- Zadbaj o właściwą temperaturę w pokoju, w którym się uczysz, ale też o świeże powietrze w tym pomieszczeniu, na przykład regularnie wietrząc pokój.

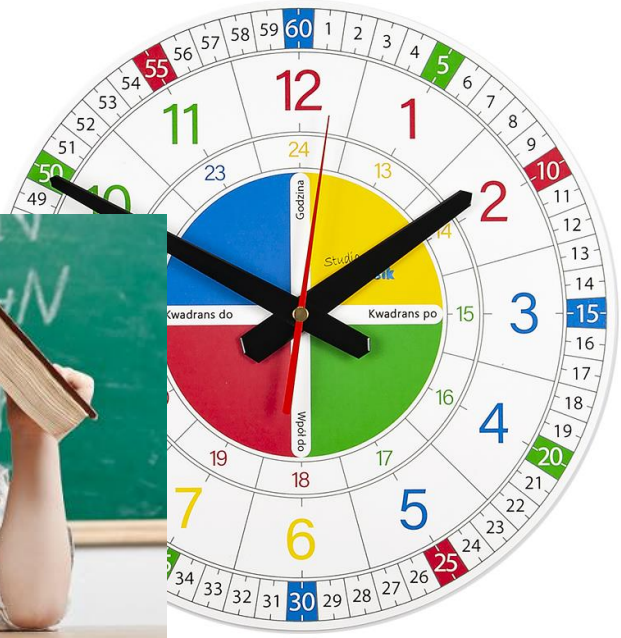


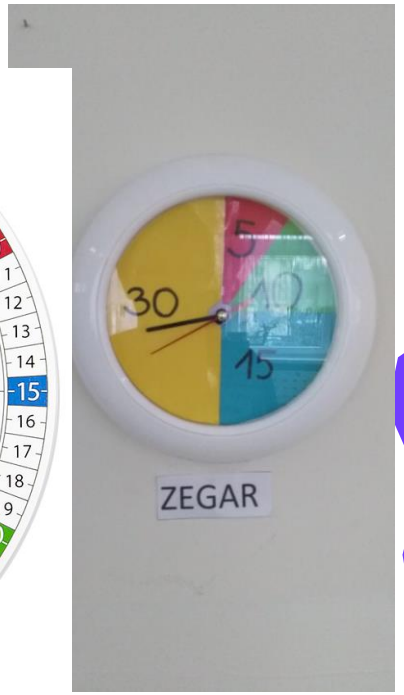
- Wyłącz telewizor, radio, komputer i telefon, aby nic nie przeszkadzało Ci w nauce i nie rozpraszało Twojej uwagi.

- Ucząc się wybierz wygodne dla siebie miejsce, pamiętając jednocześnie o poprawnej postawie ciała.
- Nie ucz się na leżąco - do siedzenia wybierz wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości.

Zaplanuj sobie czas na naukę:

- wybierz odpowiednią porę dnia,
- podziel materiał do nauki na mniejsze części i zaplanuj, jaki czas chcesz poświęcić na naukę każdej z nich.





- Zapoznaj się dokładnie z tym, co musisz zrobić, np. przeczytaj polecenie zadania lub zagadnienia do nauki kilka razy i upewnij się, że dobrze wszystko zrozumiałaś/eś.

Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki:

- Na jakość uczenia się negatywnie (czyli źle) wpływają czynniki wewnętrzne, (to znaczy zależne od Ciebie), takie, jak na przykład:
- brak motywacji (czyli chęci) do nauki,
- złe samopoczucie,
- przemęczenie fizyczne lub psychiczne.

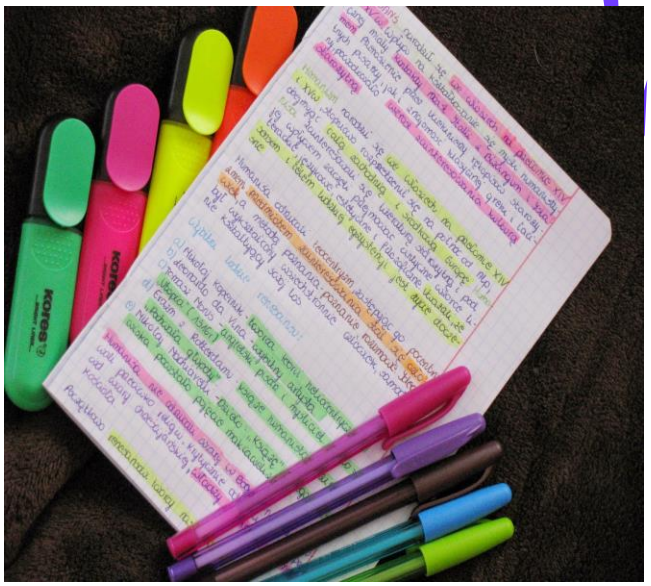
- Dlatego ważne jest, aby przystępując do nauki być wypoczętym, mieć dobre nastawienie, dobry nastój i pozytywnie myśleć.
- Warto ucząc się wierzyć, że to, czego się uczycie przyda się Wam w przyszłości, wzbogaci Was wewnętrznie i sprawi, że będziecie mądrzejsi z każdym dniem.

Ucząc się korzystaj ze wszystkich zmysłów:

Najskuteczniej uczymy się i zapamiętujemy w sposób angażując wszystkie zmysły:

- patrząc,
- słuchając,
- notując, rysując
- śpiewając rymowanki,
- powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje,
- opowiadając komuś o tym, czego się uczymy.

- Czytając lub słuchając nowych tematów notuj najważniejsze informacje, by potem było Ci łatwiej uczyć się z notatek.
- Stosuj czytelną, przejrzystą formę graficzną.
- Notuj tylko na jednej stronie kartki, żeby łatwiej było Ci później przeglądać notatki.
- Używaj kolorów, podkreśleń, strzałek i znaków graficznych (podkreślenia, zapiski na marginesach).



Rób sobie przerwy

- Zgodnie z psychologicznym efektem pierwszeństwa i efektem świeżości najwięcej zapamiętujemy na początku i na końcu nauki.
- Dlatego też warto jest robić sobie przerwy podczas uczenia się.

Rób powtórki.

- Uczenie się polega na powtórzeniu w myśli lub na głos tekstu, który chcemy zapamiętać.
- Powtórka to ponowne, szybkie przejrzenie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji.
- Powtórki pozwolą Ci zapamiętać jak największą ilość informacji i zaoszczędzić czas.

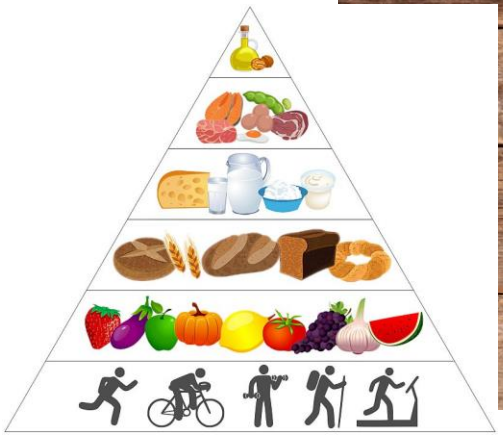
Powiedzieć sobie „to" na głos

- Pewne czynności, jak np. zamykanie drzwi, wykonujemy machinalnie, automatycznie.
- Z tego powodu mózg ich nie rejestruje, skutkiem czego nie pamięta.
- Wystarczy zwrócić uwagę na wykonywaną czynność, a nie umknie ona tak łatwo z pamięci.
- Dobrym sposobem jest powiedzenie na głos tego, co się zrobiło.
- W ten sposób informacja zostanie utrwalona.

Głos jest skutecznym narzędziem do zapamiętywania.

Dbaj o sprawność fizyczną i odżywianie

- Podczas wzmożonego wysiłku umysłowego Twój organizm potrzebuje mnóstwo energii. Spożywaj posiłki co 3 godziny, najlepiej 5 razy dziennie.
- Jedz produkty bogate w białko, zbożowe węglowodany, owoce i warzywa.



Dbaj o sprawność fizyczną i odżywianie

- Twój jadłospis powinien zawierać: banany (wpływają na pracę mózgu i poprawiają pamięć), owoce jagodowe (zawierają fosfolipidy), gruszki (cenne źródło wspierających układ nerwowy minerałów).

- Jedz produkty bogate w kwasy omega3 (ryby, orzechy), polecany w walce ze stresem magnez (Mg): orzechy, migdały, kakao, gorzka czekolada oraz węglowodany złożone (otręby złożone, kasze, pieczywo wieloziarniste).

- Słodkie przekąski zastąp pestkami dyni i słonecznika.

- Pij dużo wody mineralnej i zielonej herbaty.
- Dzięki zawartym w wodzie różnego rodzaju minerałom Twój organizm zachowa równowagę.

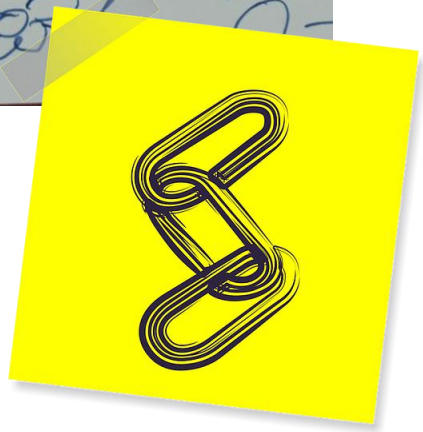
- Zadbaj o swoją kondycję fizyczną.
- Najlepiej ćwiczyć lub spacerować na świeżym powietrzu, co dotleni lepiej mózg.

- Warto też zadbać o dobry sen, który wzmacnia połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi.

- Pamiętaj, że z naszym mózgiem jest tak, jak z mięśniami na siłowni, jeśli jest ćwiczony i poddawany pewnemu wysiłkowi – staje się on lepiej wytrenowany.
- Trenuj swoją pamięć, dbaj o dietę i ćwicz swą koncentrację a przekonasz się, że Twoja pamięć będzie Ci długo i dzielnie służyła.

- Uczenie się polega na uporządkowaniu poznanych informacji i łączeniu ich z już poznanymi.
- Polega też na dodawaniu szczegółów do uczonych fragmentów tekstu, dzięki czemu powstają skojarzenia i łączenie informacji nowych z już poznanymi.

- Podczas uczenia się warto stosować różnego rodzaju mnemotechniki, czyli techniki zapamiętywania.



PRZYKŁADOWE TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA

Rzymski pokój

- Już starożytni rzymianie przejmowali od greków mnemotechniki (techniki zapamiętywania).
  Co więcej, tworzyli własne.
- Metoda ta polega na wybraniu w jakimś (np. swoim) pokoju np. 10 miejsc (w zależności od ilości przedmiotów do zapamiętania) i następnie połączeniu w wyobraźni tych przedmiotów z konkretnym miejscem w pokoju.

Metoda łańcuchowa

- Podobnie jak wcześniejsza pomaga w zapamiętaniu szeregu różnych informacji, np. listy zakupów, spraw do załatwienia, słówek. Chodzi w niej o zbudowanie ciągu obrazów, które będą układały się w niezwykłą i barwną historię.
- Im historia będzie barwniejsza – tym łatwiej ją zapamiętać.

Łańcuchowa metoda skojarzeń

- Najłatwiej zapamiętuje się to, co uruchamia wyobraźnię, opiera się na skojarzeniach.
- **Myślenie obrazami**, snucie fantazji aktywizuje i porusza umysł.
- W tej metodzie chodzi o to, aby połączyć ze sobą rzeczy, które chce się zapamiętać w ciąg wydarzeń, swego rodzaju historyjkę.

Śmieszna łańcuchowa metoda zapamiętywania

- Skojarzenia powinny być przejaskrawione – gigantyczne lub zminiaturyzowane, dynamiczne, niespotykane w życiu – zapamiętywanie sytuacji czy rzeczy śmiesznych lub dziwnych jest prostsze niż nudnych i niczym się niewyróżniających.

- Obrazy powinny angażować wszystkie zmysły tak, jakby to działo się faktycznie.
- Powinny być kolorowe, dynamiczne, śmieszne, przyjemne i absurdalne.
- W taki sposób zapamiętujemy treść interesującego nas filmu czy książki i potrafimy odtworzyć ją po jednorazowym obejrzeniu czy przeczytaniu.

- Gdy musisz zapamiętać ciągi słów wymyślasz historyjkę, która połączy te wyrazy w łańcuch skojarzeń.
- Możesz narysować sobie swój łańcuch skojarzeń, aby jeszcze lepiej zapamiętać to, czego się uczysz.

Metoda haka

- Metoda ta polega na stworzeniu systemu zakładek pamięciowych, tzw. haków, na których można „wieszać" wszystko to, co chce się zapamiętać. Naukowcy opracowujący tę metodę zapamiętywania stworzyli schemat kodowania, polegający na przyporządkowaniu cyfrom 0-9 wybranych spółgłosek:

PRZYKŁADOWO:

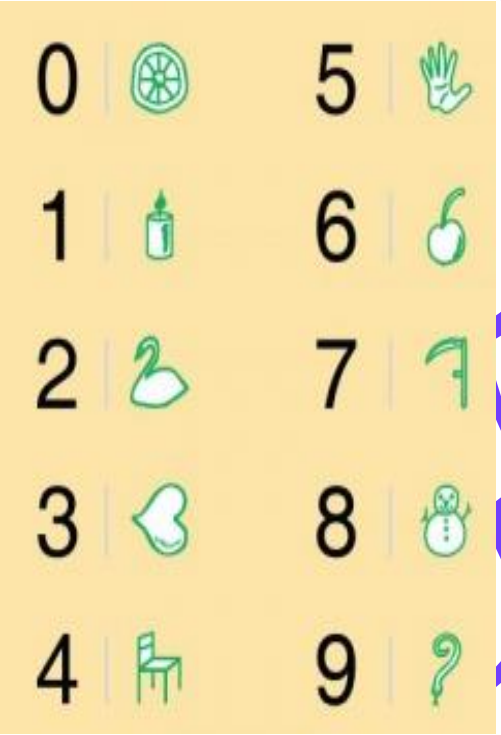
- 0 – z, s
- 1 – t, d
- 2 – n
- 3 – m
- 4 – r
- 5 – l
- 6 – j
- 7 – k, g
- 8 – f, w
- 9 – p, b

0	s, z	**z** jest pierwszą literą słowa zero, **s** brzmi podobnie
1	t, d	**t**,**d** mają jedną pionową kreskę, jak jedynka
2	n	**n** ma dwie pionowe kreski
3	m	**m** ma trzy pionowe kreski i przypomina odwrócone 3
4	r	**r** jest wyraźną głoską w słowie "cztery"
5	l	**L** to symbol rzymskiej cyfry 50
6	j	**j** z zawiniętym ogonkiem, to lustrzane odbicie 6
7	k, g	z dwóch 7 utworzymy **K**; głoski **k**, **g** brzmią podobnie
8	f, w	pętelki pisanego **f** przypominają 8; **f**, **w** brzmią podobnie
9	b, p	**b** i **p** przypominają odwróconą dziewiątkę

- Kolejnym etapem jest przyporządkowanie cyfrom konkretnych wyrazów – zakładek.
- Zakładki-haki można rozwijać w nieskończoność.
- Potem trzeba nauczyć się ich na pamięć.
- Ta metoda zapamiętywania jest idealna do zapamiętywania dat, numerów telefonów, dużych liczb itp.

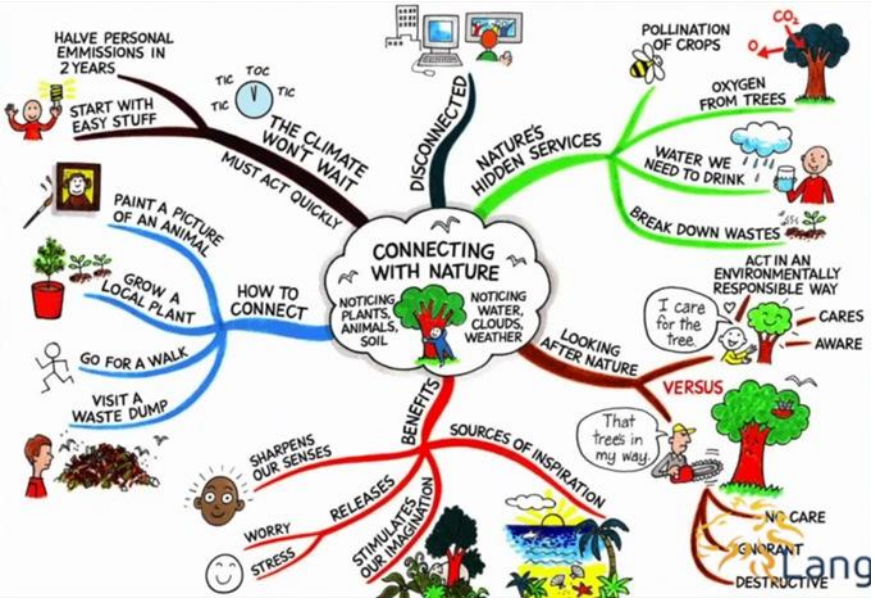
Metoda liczbowo-kształtowa

- Ta metoda polega na przyporządkowaniu cyfrom od 0 do 9 wybranych obrazów. Zapamiętanie obrazów będzie łatwiejsze po narysowaniu ich na podobieństwo cyfr.
- Kształt danego obrazu jest podobny do cyfry lub w inny sposób przypomina daną cyfrę, np. 2=łabędź, 3=serce, 5=dłoń (5 palców) itp.



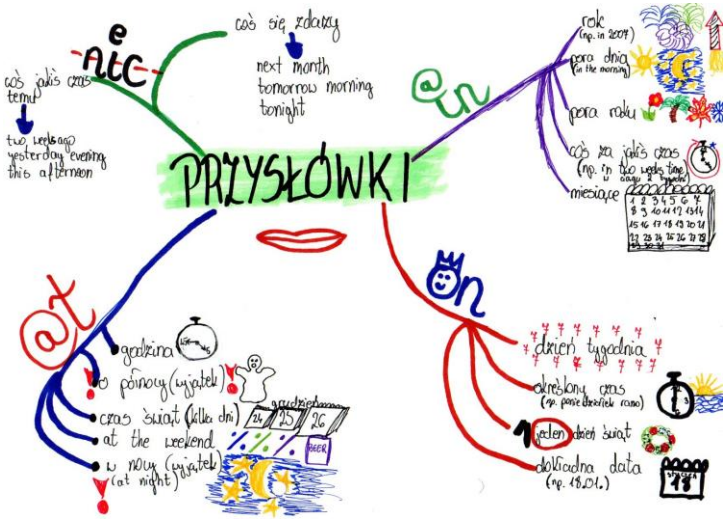
Metoda map umysłowych

- Tworzenie map umysłowych jest doskonałym sposobem przyspieszającym uczenie się powtarzanie przerobionego materiału.
- Ich skuteczność wiąże się z wykorzystaniem obydwu półkul mózgowych.
- Mapy umysłowe w sposób obrazowy przedstawiają to, czego się uczymy.

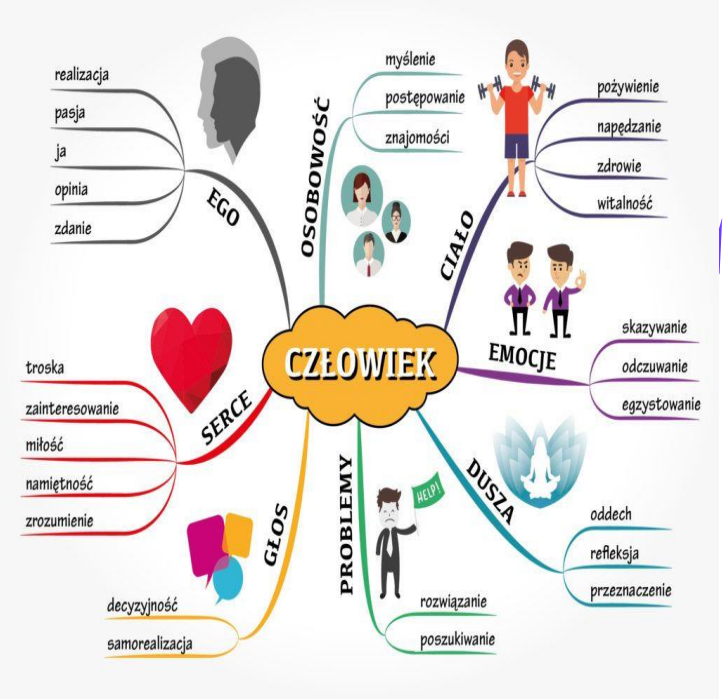


Metoda map umysłowych

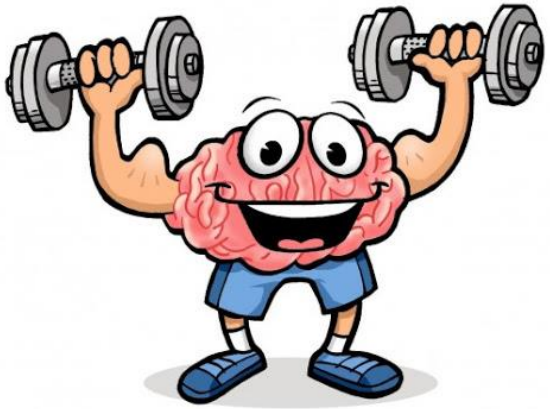
- Mapy umysłowe ułatwiają koncentrację, rozumienie, zapamiętywanie i powtórzenie.
- Opierają się na słowach - kluczach.
- Poprzez obrazowe przedstawienie treści umożliwiają wychwytywanie powiązań i zależności.



- Rysując mapę musimy pamiętać, że zaczynamy od głównego zagadnienia i stopniowo dodajemy szczegóły.
- Stosujemy rysunki, symbole, znaki graficzne, napisy używając wielu kolorów.
- Mapa może zawierać dowolną ilość odgałęzień i kolejnych rozwidleń.



- Człowiek ma nieograniczoną **pojemność pamięci**, musi jedynie uwierzyć w swój potencjał i gimnastykować umysł.
- Metody zapamiętywania działają cuda, zatem kochani uczniowie, pozostaje mi tylko życzyć Wam powodzenia w zdobywaniu wiedzy w taki sposób, będzie dla Was najłatwiejszy ☺



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ☺