JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ?
- CZYLI ŁATWO, SZYBKO I SKUTECZNIE

"Nic nie jest podawane na tacy – każdy zawsze trafia na jakieś przeszkody po drodze. Kiedy się pojawią, zastanów się jak je pokonać, a nie myśl o tym, że to już koniec drogi."

- Michael Jordan

Człowiek uczy się przez całe życie. Choć uczenie się bywa czynnością mało lubianą, to jednak stanowi jeden z istotniejszych elementów życia. Dlaczego ? Opisuje to prosta metafora uczniów Jeden jest typem, „wiem wszystko", a drugi „uczę się wszystkiego''. Ten drugi zawsze poradzi sobie lepiej, nawet jeśli uczeń „wiedzący wszystko'' ma większe wrodzone zdolności. Połączenie pomysłowości i kreatywności, wyobraźni, zainteresowania i zabawy przyczynia się w znacznej mierze do rozwoju umysłu i polepszenia wyników nauki. Zdolność i chęć do szybkiego rozwoju i adaptowania kolejnych umiejętności, będzie kluczową cechą poszukiwaną w najbliższych latach przez pracodawców.

Rzadko zdarza się, aby ktoś uczył się tylko dla samej tylko przyjemności, chyba że dziedzina, którą przyswaja jest przedmiotem jego zainteresowania. Człowiek uczy się po to, żeby móc w przyszłości zdobytą wiedzę wykorzystać. Ucząc się, warto kierować się kilkoma podstawowymi zasadami:

- odpowiednie miejsce nauki
- motywacja do nauki,
- pozytywnego nastawienia do procesu uczenia się,
- zainteresowania przedmiotem,
- uwagi,
- koncentracji,
- zrozumienia materiału, zapamiętywania oraz powtarzania materiału,
- indywidualnego podejścia do sposobu uczenia się oraz rytmów psycho-fizycznych osoby,
- czasu pracy oraz odpoczynku,
- systematyczności,
- sposobów pracy.

PRZYGOTOWANIE ODPOWIEDNICH WARUNKÓW, MIEJSCA NAUKI – czyli zapewnienie komfortowych warunków otoczenia; warto uwzględnić tutaj ergonomiczne stanowisko nauki (najlepiej stolik lub biurko z wygodnym krzesłem oraz odpowiednie oświetlenie (najkorzystniejsze jest naturalne światło dzienne) miejsce „wolne od rozpraszaczy", w szczególności urządzeń elektronicznych, dostęp świeżego powietrza, które dotleni nasz umysł, wszystkie potrzebne materiały i narzędzia do nauki.

MOTYWACJA DO NAUKI - to cel, dla którego osoba chce poświęcić swój czas oraz zaangażowanie na naukę. jeśli osoba zna swoją motywację podjęcia nauki łatwiej jej nastawić się pozytywnie do procesu przyswajania wiedzy.

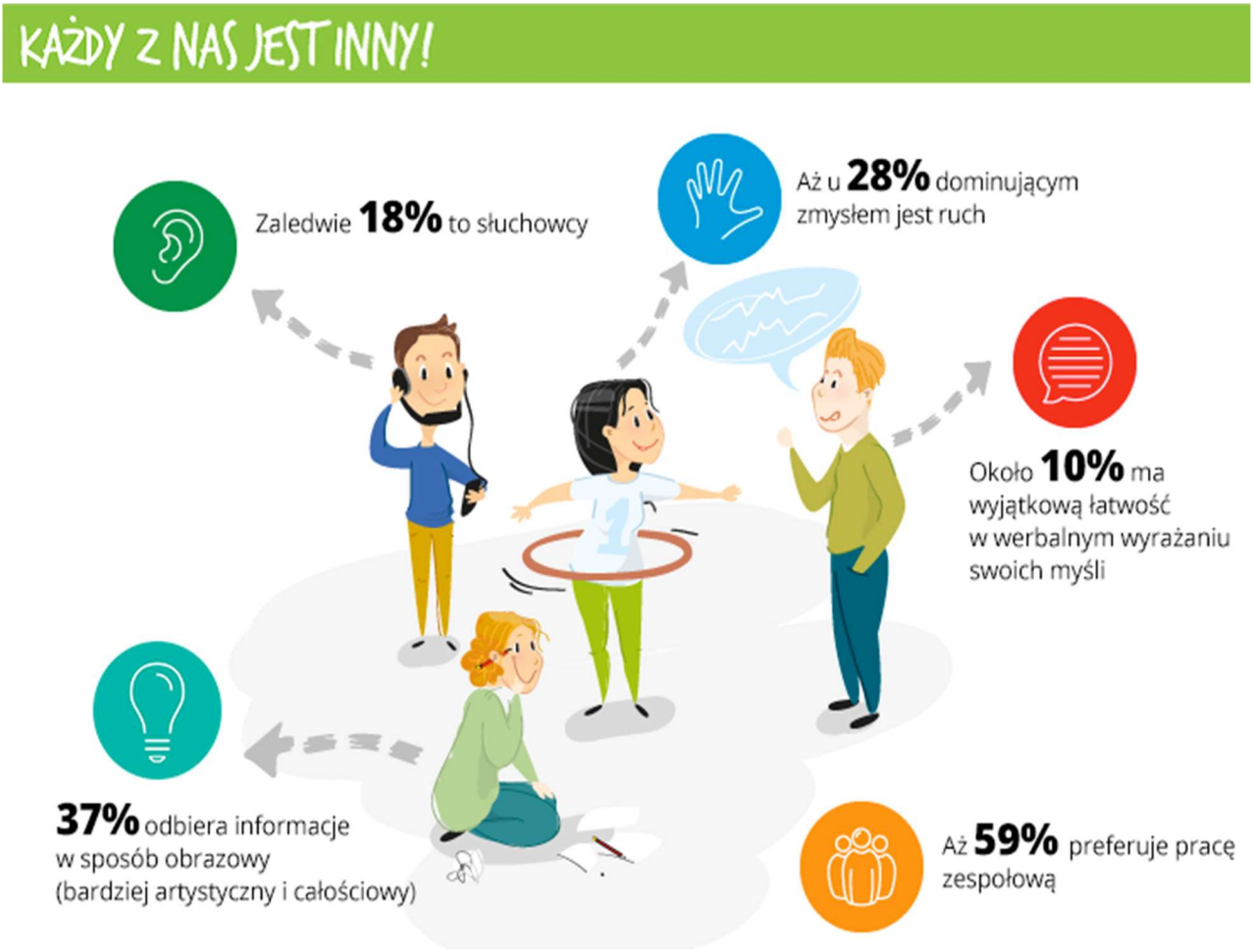
POZYTYWNE NASTAWIENIE DO PROCESU UCZENIA SIĘ - zmniejsza napięcie organizmu, niweluje skutki stresu oraz daje nadzieję na osiągnięcie celu. Zwiększenie pozytywnego nastroju można uzyskać świadomie go wywołując np. zrobić dla siebie coś miłego przed przystąpieniem do nauki np. obiecać sobie coś miłego. Być w optymalnym stanie psycho-fizycznym (przed nauką unikać sinych negatywnych emocji, być w sam raz najedzonym i wypoczętym), zrobić kilka ćwiczeń fizycznych przed nauką.

ZAINTERESOWANIE PRZEDMIOTEM, UWAGA, KONCENTRACJA, ZROZUMIENIE MATERIAŁU - czynniki te łączą się ze sobą. Zainteresowanie przedmiotem nauki zwiększa skupienie uwagi oraz koncentrację na nim, co z kolei sprzyja zrozumieniu materiału. I odwrotnie - zrozumienie materiału zwiększa zainteresowanie przedmiotem, a to sprzyja chęci skupienia uwagi oraz koncentracji na nim. Skupienie uwagi jest najskuteczniejsze, gdy towarzyszy mu postanowienie zapamiętania.

Zapamiętujemy lepiej, jeśli:

- powtarzamy materiał ze zrozumieniem (zrozumienie).
- podejmujemy naukę częściej i przyswajamy materiał mniejszymi porcjami (rozłożenie nauki w czasie)
- głośno recytując (uczenie się na głos)
- gdy ilość powtórzeń odpowiednia do nauczenia się materiału (utrwalanie)
- powtarzanie raczej całości niż części (zasada całości)
- wierzymy sobie, że możemy (zaufanie we własne możliwości)
- bardzo zależy nam na sukcesie
- unikamy zakłóceń w nauce.

INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ ORAZ RYTMÓW PSYCHO-FIZYCZNYCH OSOBY - sprawia, że uzyskujemy maksymalny skutek ze swojego działania: rozłożenie nauki w czasie, uczenie się częściej i mniejszymi porcjami, znalezienie własnego stylu nauki, w którym najlepiej się czujemy. Każdy może mieć swój sposób przyswajania wiedzy, który działa dla niego najlepiej np. zapisywanie wszystkich informacji w formie litego tekstu, nagrywanie treści, których musimy się nauczyć, czy podkreślanie kolorem istotnych wiadomości. Stosowanie technik wspomagających pamięć i uczenie się: uczenie się na głos (słuchowcy), wzrokowo (wzrokowcy) lub w ruchu (kinestetycy), oraz korzystanie z mnemotechnik opierających się na wyobraźni i skojarzeniach i polegacych na tworzeniu umysłowych obrazów przedmiotów i idei, które są zapamiętywane przez mało wykorzystywaną na co dzień prawą półkulę mózgu.



CZAS PRACY I ODPOCZYNKU ORAZ SYSTEMATYCZNOŚĆ- należy wypracować własny rytm uwzględniający te czynniki. Wiadomo iż materiał do nauki powinien być podzielony na partie oraz że różne dziedziny wiedzy należy przeplatać. Należy zaczynać naukę od sporządzenia planu pracy, przerw i powtórzeń, łatwiejszych zagadnień (dla zaktywizowania pracy mózgu), następnie trudniejsze (zebranie materiału, ogólne przejrzenie go i zrobienie notatek), potem znów coś łatwiejszego i gruntowniejsze przyswojenie materiału trudnego. Po każdej części krótka przerwa, po większej części długa. Uczenie się na bieżąco polega na powtórzeniu materiału zaraz po powrocie z miejsca nauki, następnie jeszcze raz za godzinę lub po odrobieniu innych zadań oraz na drugi dzień i kilka dni po, a także po miesiącu.

https://www.youtube.com/watch?v=gf9OKC6G2Mc

https://www.youtube.com/watch?v=sCIwNXe6yzw

https://www.youtube.com/watch?v=QEvk9BtPu2A

https://www.youtube.com/watch?v=IU70bX8-jq8

„Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś, niż tego co zrobiłeś "

- Mark Twain