**Jak się uczyć, żeby się nauczyć i jeszcze umieć?**

1. Organizacja uczenia się:
   * Codzienne uczenie się należy rozpoczynać o stałych porach.
   * Uczyć się należy w stałym przeznaczonym do tego miejscu (najlepiej przy biurku w swoim pokoju).
   * Uczeniu się powinien towarzyszyć ład zewnętrzny: wyłączona wszelka muzyka, komputer, telewizor np. Na biurku nie powinny znajdować się żadne przedmioty niezwiązane z bieżącym uczeniem się, rozpraszające uwagę.
   * Uczenie się należy rozpoczynać od przedmiotów lub zadań średniotrudnych, przechodząc następnie do trudnych, a na końcu do łatwych. Zadania łatwe, jeśli od nich zaczynamy uczenie się, nie sprzyjają skupieniu uwagi. Rozwiązanie trudnych bez uprzedniej rozgrzewki umysłowej również nie jest łatwe.
   * Decydując, jaką przyjąć formę uczenia się  ustną czy pisemną musimy pamiętać, iż nasz wybór zależy od formy, w jakiej będziemy odpytywani. Jeśli będzie to odpowiedz ustna to uczymy się powtarzając ustnie, jeśli pisemna to uczymy się sporządzając pisemne odpowiedzi, notatki.
   * Ucząc się musimy pamiętać o konieczności robienia przerw w pracy. Najbardziej efektywnie przebiega praca, jeśli uczymy się około 30 minut i robimy krótką 5-10 minutową przerwę.
   * Nie należy liczyć na to, że ucząc się jednorazowo danego materiału zapamiętamy go na długo. Pamiętanie jest tym trwalsze, im częściej materiał powtarzamy.
2. Uczenie się właściwe:
   * Otwórz książkę lub zeszyt na rozdziale, którego treści chcesz się nauczyć. Zwróć uwagę, iż w większości twoich podręczników ma podobną konstrukcję. Rozdział zaczyna się tytułem, następnie jest podtytuł, potem poszczególne fakty opisane są w osobnych akapitach o wytłuszczonych nagłówkach, a na końcu są pytania ułożone w ten sposób, iż odpowiedź na pierwsze pytanie znajdziemy zwykle w pierwszym akapicie tekstu, na drugie w drugim akapicie itp. Przejrzyj cały tekst, który musisz opanować, a zorientujesz się ile mniej więcej czasu musisz przeznaczyć na jego opanowanie.
   * Weź czystą kartkę papieru i zapisz na niej kolejne pytania z końca rozdziału, którego treści chcesz się nauczyć.
   * Weź do ręki ołówek. Przeczytaj treść pierwszego pytania z kartki, a następnie zacznij cicho czytać treść rozdziału starając się znaleźć odpowiedz na to pytanie. Te treści, które uznasz za odpowiedz podkreśl ołówkiem. Następnie przeczytaj kolejne pytanie i postępuj tak samo jak postępowałeś w stosunku do pytania pierwszego.
   * Po podkreśleniu w podręczniku odpowiedzi na pytania musisz zdecydować czy przygotowujesz się do odpowiedzi ustnej czy ewentualnie do odpowiedzi pisemnej np. sprawdzianu pisemnego.
   * W przypadku przygotowywania się do odpowiedzi ustnej twoim następnym krokiem w uczeniu się będzie kilkakrotne powtórzenie wyuczanego materiału. W tym celu połóż przed sobą pytanie, a następnie przeczytaj po cichu podkreśloną w podręczniku odpowiedź na to pytanie i kilkakrotnie (3-5) razy powtórz je głośno zakrywając kartką lub dłonią przeczytany tekst. Pamiętaj o zasadzie: czytasz po cichu, a powtarzasz głośno przypominając sobie tekst!. Jeśli uważasz, że zapamiętałeś odpowiedź na pytanie to przejdź do pytania następnego.
   * Pracuj w podany sposób nie dłużej niż 20 - 30 minut, a następnie wyjdź z pokoju, pochodź po mieszkaniu. Nie rób jednak przerwy dłuższej niż 10 minut, bo będziesz miał kłopot z ponownym rozpoczęciem pracy, skupieniem uwagi.
   * W przypadku uczenia się do odpowiedzi pisemnej lub uczenia się do egzaminu, a więc uczenia się dłuższych partii materiału konieczne jest robienie pisemnych notatek. W tym celu wykonaj na kartce papieru margines, który będzie ci służył jak pokazano na poniższym przykładzie do wpisywania nazw wydarzeń opisywanych w notatce, tytułów oraz ewentualnych cyfr oznaczających ilości lub daty. Sporządzając treść notatki możesz przepisać lub opisać własnymi słowami treści podkreślone w podręczniku jako odpowiedzi na pytania z końca rozdziału lub będące streszczeniem poszczególnych wydzielonych w tekście i wytłuszczonych nagłówków. Pamiętaj, by jeśli to możliwe nie umieszczać w tekście notatki cyfr w zapisie rzymskim i arabskim. Ich miejsce jest na marginesie. Występujące obok siebie w tekście cyfry i litery utrudniają prawidłowe zapamiętywanie tekstu. Zapisuj tylko jedną stronę kartki. Druga powinna pozostać czysta. Pisząc w zalecany sposób będziesz mógł ucząc się rozłożyć kartki z notatkami na stole i zapamiętywać treści w dowolnej kolejności. Żadne treści nie będą przy tym ukryte przed twoim wzrokiem. Następnie uczysz się z notatki w sposób opisany w punkcie 5. Zapamiętywanie powinno przebiegać szybciej, ponieważ już w trakcie sporządzania notatki zapamiętałeś część treści.

**STRATEGIA EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ W PIGUŁCE**

Do efektywnej nauki potrzeba koncentracji, zainteresowania i zrozumienia.

1. KONCENTRACJA

* + Musisz całą swoją uwagę skupić na zadaniu, treściach do nauczenia. Nie możesz podczas nauki myśleć o setkach różnych spraw. To naprawdę ważne!
  + Właściwa pora

Między 13 a 15 gwałtownie spada koncentracja, dlatego nie odrabiaj lekcji zaraz po powrocie ze szkoły. Co 30-45 minut rób przerwy (lepiej kilka krótkich niż jedną dłuższą) – napij się czegoś, posłuchaj muzyki.

Wyznacz sobie nagrodę za punktualne rozpoczęcie i zakończenie pracy.

* + Jeśli masz taką możliwość, ucz się w ciszy – ona najlepiej wpływa na koncentrację.

2. ZAINTERESOWANIE

Interesujesz się tym co lubisz, lubisz to, czym się interesujesz. Tak jest z przedmiotami i rzeczami, które chcemy zapamiętać. Szybciej uczysz się przedmiotów które lubisz, prawda? Te, których nie akceptujesz... tu już gorzej. Co zrobić żeby je "polubić"?

* + zastanów się dlaczego właściwie nie lubisz tego przedmiotu,
  + spójrz na niego z innej strony, zauważ w nim to, czego nie dostrzegłeś wcześniej,
  + przeważnie nie lubimy przedmiotu, dlatego że nie umiemy... nie umiemy dlatego że nie lubimy. Codziennie poświęć szczególną uwagę na przedmiot którego nie lubisz/nie umiesz. Może coś się zmieni?

3. ZROZUMIENIE

* + Nie ucz się bezmyślnie na pamięć. Musisz wiedzieć o co chodzi w tym co zapamiętujesz...

Po przeczytaniu np. definicji lub notatki przetłumacz sobie to, co było tam napisane własnymi słowami!

* + Skojarzenia

Najtrudniejszy materiał możesz łatwiej przyswoić dzięki kojarzeniu wiadomości z obrazami.

Ucząc się, staraj się kojarzyć nową wiedzę z wiadomościami już przyswojonymi.

Szukaj śmiesznych skojarzeń. Ułatwia to zapamiętywanie.

Podczas nauki nie zapominaj o tworzeniu wierszyków i rymowanek. Są pomocne w zapamiętywaniu wielu szkolnych wiadomości.

**TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA**

* + Wykorzystuj wszystkie możliwe „kanały” ( wzrok, słuch, dotyk ).

Ucząc się używaj słuchu, wzroku i ręki – uważnie czytaj, głośno powtarzaj, pisz albo rysuj.

Ucząc się, wybieraj ważne informacje, rób notatki, podkreślaj najważniejsze fragmenty na kolorowo.

Znajdź swoją własną technikę zapamiętywania. Jeśli najszybciej zapamiętujesz to, co słyszysz: słuchaj uważnie na lekcjach, to, co chcesz się nauczyć nagrywaj na kasetę i słuchaj, lub czytaj notatki na głos. Najszybciej uczysz się czytając: najważniejsze informacje pisz kolorowymi długopisami, czytaj notatki, załóż specjalny zeszyt z najważniejszymi notatkami...

* + Powtórki

Powtórz materiał po klasówce. Nie ma lepszego sposobu na ugruntowanie wiedzy. Ucz się ze zrozumieniem. Najlepiej powtarzaj przeczytany materiał własnymi słowami. Najłatwiej zapamiętujemy początek i koniec jakiegoś materiału, najtrudniej środek.

*UCZ SIĘ SYSTEMATYCZNIE, NIE ODKŁADAJ PRACY. CODZIENNE, SYSTEMATYCZNE POWTÓRKI SĄ SKUTECZNIEJSZE*

*NIŻ KILKUGODZINNA NAUKA NA DZIEŃ PRZED KLASÓWKĄ.*

Owocnej i przyjemnej nauki *ż*yczy: Pedagog szkolny Monika Sengerska.