

## **Jak usprawnić efektywność nauki w domu?**

### **Drodzy Uczniowie!**

Tak, to już kolejny tydzień zdalnego nauczania...

Pewnie odliczacie dni powrotu do szkoły. Wyobraźcie sobie, że my nauczyciele - klas IV – VIII też :)

A w ogóle to jak z Waszą motywacją do nauki? Jak oceniacie efekty swojej pracy siedząc w domowym zaciszu?

Wiecie przecież, że ilość przyswojonej wiedzy w trakcie nauki zależy nie tylko od umiejętności nauczyciela, ale przede wszystkim od Was samych.

Zerknijcie na kilka praktycznych sposobów na to, jak dobrze wykorzystać czas poświęcony na naukę w domu.

Bo przecież samo siedzenie nad książką nie jest dobrym pomysłem i nie przekłada się na pozyskanie wiedzy i nowych umiejętności.

A jeśli już potrzebujecie przesiedzieć kilka godzin nad podręcznikami to warto wiedzieć, jak efektywnie przyswajać w tym czasie nowe informacje, aby w ten sposób skrócić czas nauki.

#### **1. Przygotowanie się do lekcji**

Przed lekcją warto zrobić szybką powtórkę materiału z poprzednich zajęć, a potem sprawdzić, ile się zapamiętało.

Przejrzyjcie notatki i wynotujcie kilka pytań, związanych z tematem. Odróbcie pracę domową, którą zadali nauczyciele z poszczególnych przedmiotów.

Zamiast nadrabiać zaległości w ostatniej chwili warto zrobić to na spokojnie.

## **2. Koncentracja**

Podjmijcie świadomą decyzję, że będziecie uczyć się z uwagą.

Usiądźcie w miejscu z dala od włączonego telewizora, czy bawiącego się w pobliżu młodszego rodzeństwa. Nawet jeśli dany przedmiot wydaje się Wam trudny, to nie pozwólcie swoim myślom błądzić. Gdy zauważycie, że się rozpraszaacie, postarajcie się z powrotem skoncentrować uwagę na zagadnieniu, którego się uczycie. Po kilku próbach wejdzie Wam to w nawyk.

## **3. Aktywne czytanie**

Czytanie jest świadomym wysiłkiem, to także umiejętność, którą można wyćwiczyć. Waszym zadaniem jest zrozumienie i zapamiętanie przeczytanych informacji, więc skoncentrujcie się przede wszystkim na treści. Jeśli coś Was szczególnie zainteresuje to warto zanotować sobie dodatkowe pytania związane z tematem i zadać je później nauczycielowi.

## **4. Efektywne notatki**

Robienie notatek to klucz do dobrego zapamiętania informacji.

Po pierwsze – na bieżąco przetwarzacie informacje podane przez nauczyciela. Notując bardziej angażujecie się w lekcję i nie pozwalacie swoim myślom odbiegać od tematu. A notowanie wcale nie musi być męczące. Warto wypracować sobie własny zestaw skrótów na często używane długie słowa, żeby

pisać szybciej (na tej samej zasadzie, jak stosuje się skróty np., m.in., itd.). Możecie na bieżąco zaznaczać sobie ważne informacje używając kolorowych mazaków, markerów, wielkich liter, strzałek i podkreśleń. Rysujcie w swoich zeszytach wykresy, schematy, a nawet rysunki, dzięki którym łatwiej zapamiętacie czytane treści.

Dobrym sposobem na robienie notatek jest także tworzenie map pojęć i map myśli.

## **5. Mapy myśli**

Mapy myśli to efektywna technika notowania opracowana przez dwóch brytyjskich naukowców. Tworząc mapy myśli można notować i uczyć się nawet 10 razy szybciej.

Naturalnie myślimy raczej skojarzeniami: słowami-kluczami, obrazami, symbolami i kolorami, a nie pełnymi zdaniami.

Kiedy sporządzamy lub odczytujemy notatki w formie map myśli, angażujemy wtedy obie półkule mózgowe.

Dzięki temu proces notowania i zapamiętywania jest znacznie efektywniejszy.

Pamiętajcie dostęp do zasobów naszej pamięci umożliwiają słowa-klucze.

### **A czym się różnią mapy myśli od zwykłych notatek?**

Notując w klasyczny sposób aktywizujecie głównie lewą półkulę mózgu, Piszecie, zapamiętujecie i odszukujecie w tekście słowa. Notując w technice mapowania myśli aktywizujecie obie półkule mózgowe.

Na jednej kartce możecie zapisywać informacje, które w zwykłej notatce zajęłyby kilka stron. Notujecie i zapamiętujecie nawet 10 razy szybciej!

Wychodźcie poza utarte schematy myślenia i rozwijacie twórcze zdolności.

Mapy myśli ułatwiają przyswajanie nowych wiadomości i pozwalają lepiej uporządkować zdobytą wiedzę. Zapisujecie tylko słowa-klucze, które uruchamiają łańcuchy skojarzeń, przez co pozwalają lepiej uporządkować i zapamiętać informacje.

Tworząc mapy myśli używajcie obrazów i symboli, najważniejsze słowa oznaczajcie najsilniej, jedną odnogą prowadźcie tylko do jednego słowa albo rysunku, używajcie liter różnych wielkości i kroju, używajcie kolorów według swojej intuicji i uznania, zamieszczajcie na mapie nie tylko same informacje, ale skojarzenia, pytania, problemy. Dajcie się ponieść wyobraźni!

## **6. Powtórki do utrwalania wiedzy.**

Są bardzo ważne dla efektywnej nauki. Polegają na ponownym, szybkim przejrzaniu materiału i powtórzeniu zapamiętanych informacji. Wystarczy trzymać się kilku zasad, żeby powtórki przyniosły szybkie rezultaty i zabierały mało czasu. Kluczowa jest powtórka od razu 10 minut po nauce i następna po godzinie. Dzięki temu, już na następny dzień będziecie pamiętać 80% informacji.