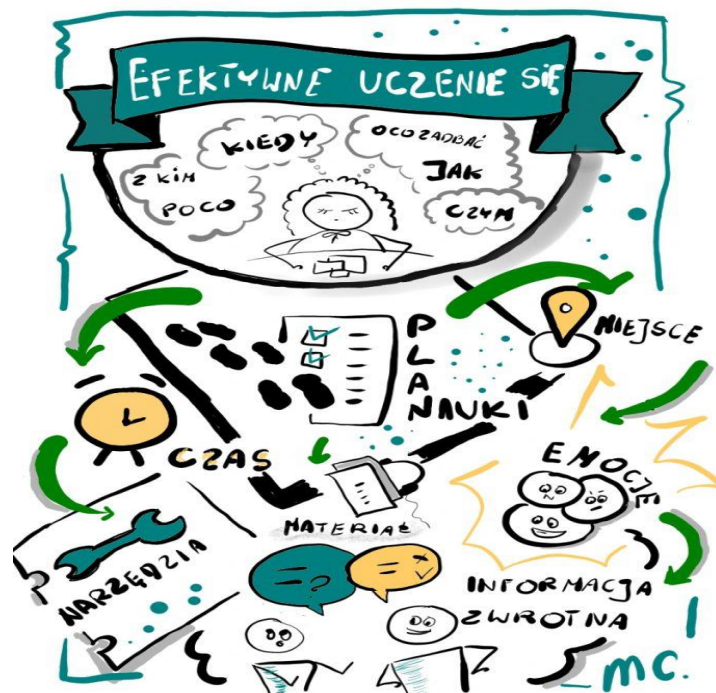


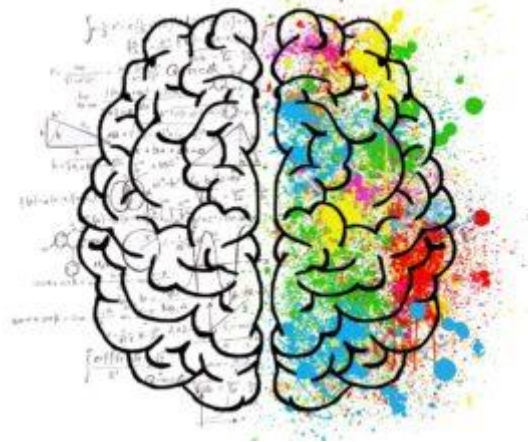
Jak się uczyć efektywnie

9 najważniejszych zasad

1. Opanuj umiejętność koncentracji i utrzymania uwagi przez dłuższy czas.
2. Aktywnie przetwarzaj nowo poznane informacje i wiedzę
3. Twórz powiązania z tym co już umiesz i wiesz
4. Kategoryzuj i porcjuj informacje
5. Wzbudź w sobie emocje podczas nauki
6. Nadawaj informacjom osobistego znaczenia
7. Wykorzystuj wyobraźnię
8. Zaplanuj powtórki
9. Rób przerwy w nauce



Ucząc się pamiętaj o specyficznych właściwościach naszego mózgu



Za co odpowiadają obie półkule?

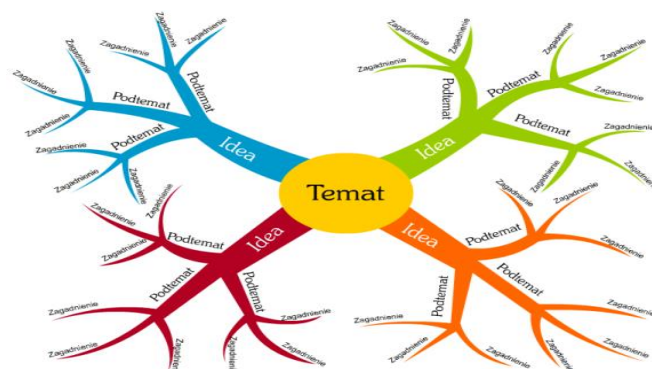


Przetwarzanie danych

Nie warto i nie powinno się starać zapamiętać wszystkich informacji, lecz jedynie te rzeczywiście istotne. Dlatego najpierw przetwarza się materiał, a dopiero potem się go uczy. Kwestia kluczowa to robienie odpowiednich notatek. Należy podkreślić, że mają one zostać wykonane ręcznie, gdyż samodzielna praca znacząco zwiększa stopień przyswojonej wiedzy. Notatki trzeba umieć robić z głową. „Ściana” tekstu, bez podziałów, kolorów i zaznaczeń? Taka technika uczenia się to duży błąd, który kosztuje wiele wysiłków umysłowych. Warto odejść od tradycyjnego sposobu robienia zapisków i zdecydować się na tzw. mapy pojęć lub mapy myśli.

Mapy pojęć

Technika uczenia się bazuje na łączeniu poszczególnych pojęć poprzez określone relacje. W ten sposób wykorzystują wspomniany wcześniej, naturalny dla ludzkiego umysłu sposób zapamiętywania, jakim są skojarzenia.



Technika haków

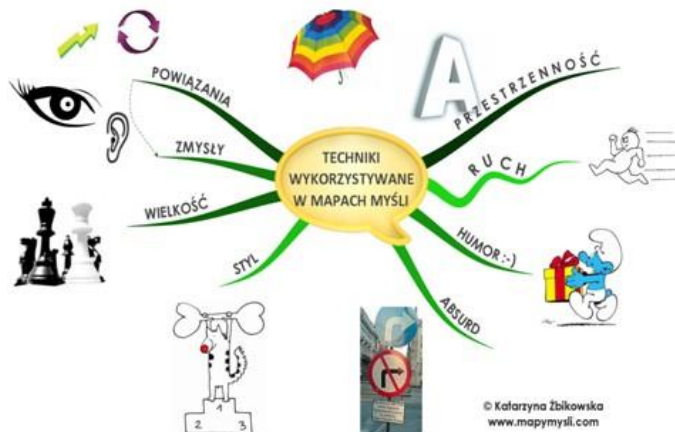
Mnemotechnika znana w zasadzie od czasów starożytnych. Stosowana głównie do zapamiętywania liczb. Polega na przypisaniu do każdej cyfry określonego skojarzenia, na przykład nazwy zwierzęcia, owocu czy znanej postaci.

To oczywiście nie wszystkie skuteczne techniki uczenia się. Współpracując z ekspertami, otrzymuje się całą listę metod, na bazie których można opracować własną, najsukcesywniejszą strategię. Więcej informacji znajdziesz w naszej ofercie.

0		5	
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	

Mapy myśli

Podobna metoda do mapy pojęć to mapy myśli, które są jednak bardziej obrazowe. Uczący się tworzy mapę, stosując dopasowane słowa-klucze i obrazy. Tworzenie takich notatek daje dużo frajdy, a proces zapamiętywania informacji zaczyna się już na etapie przetwarzania materiału. Główne pojęcie umieszcza się na środku mapy i wokół niego rysuje się symbole lub obrazki odpowiadające poszczególnym zagadnieniom. Kolejne odgałęzienia stanowią dalsze wyjaśnianie tematu. Mapa myśli to bardzo uproszczony schemat tego, jak działa ludzki mózg – przywołuje wspomnienia poprzez skojarzenia, a każde z nich zapamiętuje w formie obrazu.



Siła systematyczności

Sieci nerwowe należy wzmacniać poprzez systematyczne „wydeptywanie” tych samych ścieżek. Materiał powinno się powtarzać regularnie, najlepiej codziennie po kilkanaście minut. Daje to zdecydowanie lepsze efekty niż uczenie się wszystkiego naraz.

Mnemotechniki

Znajomość sposobów na bardziej efektywne zapamiętywanie jest kluczowa dla poprawienia jakości nauki. W ramach mnemotechnik angażuje się wyobraźnię oraz pracę obu półkul mózgowych. Wyobrażenia tworzą skojarzenia, a to podstawa zapamiętywania.

