

Portal Artelis.pl zamieszcza ciekawy artykuł Pawła Sygnowskiego prezentujący 5 skutecznych zasad uczenia się. Warto je poznać i... stosować!

1. Ucz się systematycznie.

Większość osób uczy się bardzo intensywnie na kilka dni przed egzaminem. Jaki to ma efekt? Jeśli w ogóle go zdadzą, to cały wyuczony materiał zostanie zapomniany w ciągu kilku dni. Jeśli Twoim celem jest, z całej tej nauki, zdobyć czegoś więcej, niż tylko dobrego stopnia, to ucz się po prostu systematycznie. To zapewni Ci psychiczny komfort w czasie przygotowywania się do jakiegoś egzaminu oraz poprawi jakość zapamiętanych informacji, tak że będziesz mógł "cieszyć się" nimi jeszcze przez długi czas po zdaniu egzaminu.

2. Powtórki

Jeśli chcesz coś zapamiętać i zrozumieć, słowem nauczyć: powtarzaj tę informację. Jak często? Pierwsza powtórka w ciągu 10 minut, następna w ciągu 24 godzin, kolejna po 3 dniach, następna po tygodniu, miesiącu, a później wystarczy raz na jakiś czas odświeżyć sobie zapamiętaną informację, aby móc korzystać z niej przez całe swoje życie.

3. Ucz się tam, gdzie Ci to wychodzi.

Miejsce Twojej nauki jest bardzo istotne. Co Ci po najlepszych materiałach, metodach nauki, pomocach, itp. skoro uczysz się w miejscu, gdzie nie potrafisz się skupić na uczeniu się? Wszelkie hałasy, słuchanie muzyki, przeszkadzanie przez członków rodziny, czy kolegów, to tylko rozprasza, odrywa Cię od nauki i wybitnie pogarsza Twoje wyniki w tej nauce. Jeśli nie potrafisz uczyć się w domu, to może spokojna, zaciszna uczelniana biblioteka będzie dla Ciebie lepszym rozwiązaniem? Nie istotne co, ważne, żeby faktycznie mieć takie miejsce, w którym lubisz się uczyć i ta nauka naprawdę Ci wychodzi.

4. Złap oddech.

Bez sensu jest uczyć się bez przerw przez kilka godzin. Faktycznie to po kilkunastu minutach już niczego się nie uczysz, bo Twój umysł już dawno "odjechał" i zamiast zajmować się obrabianiem tych ważnych informacji na jutrzejszy egzamin, to on najzwyczajniej w świecie jest na umysłowych Hawajach. Aby tego uniknąć rób przerwy. Średnio co 15, 25 minut, musisz dać sobie kilka minut na złapanie oddechu, żeby sensownie uczyć się dalej.

Co robić w czasie przerwy? Można wszystko, ale najlepiej nic związanego z nauką, to ma być przerwa, a nie powtórka. Najlepiej jednak pomyśleć w tym czasie o dostarczeniu Twojemu umysłowi tlenu, który w czasie nauki zużywa się w gigantycznych ilościach i potrzeba jego uzupełnienie staje się nagląca (tak, to stąd te ziewanie w czasie nauki). Dlatego pomyśl o krótkim spacerze na świeżym powietrzu.

5. Korzystaj z różnych źródeł wiedzy.

Nie ma sensu ograniczać się tylko do tego co napisano na dany temat w podręczniku akademickim. Poszperaj, poszukaj. Może w gazecie, Internecie, czy gdziekolwiek indziej znajdziesz informację na ten temat "podaną" w bardziej odpowiedniej dla Ciebie formie?

Zasady, które pomogą Ci w nauce

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 08, sierpień 2011 00:00

Odsłony: 3514

Jeśli tekstu z podręcznika w ogóle nie rozumiesz, to pozostaje Ci tylko bezmyślne wkuwanie. Dlatego zainwestuj swój czas i korzystaj w czasie nauki z różnych źródeł wiedzy, to się zawsze opłaca, a nuż przy okazji coś odkryjesz.

Źródło: Artelis.pl, autor: Paweł Syganowski