

## Jak się uczyć

### Jak osiągnąć lepsze wyniki w nauce?

#### 16 kroków do sukcesu

Młodzi ludzie na progu szkoły średniej czy gimnazjum stają przed koniecznością sprostania większym wymaganiom w nauce. Wielu z nich nie radzi sobie z tempem szkolnych obowiązków: powtórek, sprawdzianów, testów, prac klasowych itp. Spowodowane jest to w dużej mierze brakiem umiejętności skutecznego uczenia się.

#### Warto pamiętać, że:

Uczymy się:

10% z tego, co czytamy

20% z tego, co słyszymy

30% z tego, co widzimy

50% z tego, co widzimy i mówimy

70% z tego, co mówimy

90% z tego, co mówimy i robimy

#### 1. BIERZ PRZYKŁAD ZE SPORTOWCÓW!

Osiągaj coraz lepsze wyniki, nie zadowolaj się tym, co już osiągnąłeś. Doskonal się, „nie spoczywaj na laurach”.  
Ucz się systematycznej pracy, bo tylko ona jest skuteczna.

Ćwicz, ćwicz, ćwicz!

Czynności wielokrotnie powtarzane łatwiej utrwalamy, nabywamy umiejętności, które będziemy mogli wykorzystać w różnych sytuacjach.

Przykładem niech będą sportowcy, których rezultaty wynikają z ciągłych ćwiczeń. Jeśli będziesz wykonywać daną czynność sporadycznie, okazjonalnie to nie zostaniesz mistrzem.

Bierz przykład z najlepszych, nie bój się „pokazać na tle klasy”.

#### 2. NIE BÓJ SIĘ MARZYĆ!

To marzenia są najważniejsze, nadają naszemu życiu sens, są inspiracją do działania. Marząc wyznaczamy sobie konkretny cel i staramy się go zrealizować (np. kierunek studiów).

#### 3. WYZNACZAJ SOBIE KONKRETNE CELE I TERMINY ICH REALIZACJI!

Nie odkładaj nauki na ostatnią chwilę, zwłaszcza przed powtórkami większej partii materiału czy pracami klasowymi. Zrób sobie postanowienie „będę się starać zaliczyć to na ocenę dobrą czy b. dobrą”. Nie poprzestaj tylko na ocenie dopuszczającej.

#### 4. SZYBKO ZNAJDŹ ENTUZJASTYCZNIE NASTAWIONEGO DORADCĘ!

Podjmij pracę wspólnie z kolegą czy koleżanką z klasy, którzy mają podobne zainteresowania np. z historii. Wspólna praca będzie sprzyjać wzajemnej motywacji.

#### 5. NAJPIERW NAKREŚL SOBIE OGÓLNY OBRAZ I MAŁYMI KROKAMI STARAJ SIĘ DOPROWADZIĆ DO JEGO REALIZACJI!

Nie zapominaj jednak o nim, bo możesz się łatwo pogubić.

Podobnie jak w układaniu puzzli, musisz wiedzieć, co układać, mając do dyspozycji np. 500 elementów układanki.

## **6. PYTAJ!**

Nie wstydź się przyznać do tego, że czegoś nie wiesz. Lepiej zapytać, niż błędzić i nie trafić do celu.

Jeśli czegoś nie rozumiesz np. na lekcji chemii czy matematyki miej odwagę poprosić nauczyciela, aby wytłumaczył ci jeszcze raz.

## **7. ZNAJDŹ GŁÓWNA ZASADĘ, która cię doprowadzi do celu, sposób realizacji swoich zamierzeń.**

**8. PODCZAS NAUKI KORZYSTAJ Z OBRAZU I DŹWIĘKU!**Większość z nas jest słuchowcami lub wzrokowcami. Łatwiej zapamiętać coś, co przedstawione jest w formie nagrania, filmu, wykresów, tabeli, schematów, map myśli itp.

## **9. UCZ SIĘ PRZEZ DZIAŁANIE!**

Uczysz się mówić – mówiąc.

Uczysz się chodzić – chodząc.

Uczysz się pisać na maszynie – pisząc.

Najlepiej uczysz się – robiąc to.

- Chcąc się nauczyć mówić – mów!

To bardzo skuteczna metoda w nauce języków obcych, w przygotowaniu referatów, przemówień, wystąpień publicznych, prezentacji maturalnych.

Poproś kogoś z domowników, aby wysłuchał przygotowanego przez siebie referatu. Łatwiej opanujesz stres egzaminacyjny, odpowiednią dykcję i sprawność językową.

- Chcąc nauczyć się rozwiązywania zadań matematycznych, ćwicz w domu. Rozwiązuj coraz trudniejsze.
- Chcąc umieć pisać – pisz rozprawki, referaty, sprawozdania, opisy, pisma użytkowe i inne.

## **10. RYSUJ MAPY SKOJARZEŃ, ZAMIAST ROBIĆ LINIOWE NOTATKI!**

Po przeczytaniu tekstu napisz na kartce w centralnym miejscu kluczowe słowo, najważniejsze dla treści całego materiału pojęcie, zasadniczą ideę, temat. Następnie wyszukaj zagadnienia, pojęcia, które się z nim wiążą, stanowią rozwinięcie tematu.

Nasz mózg nie zapamiętuje linearnie. Nie koduje literek, ale najpierw przetwarza je na obrazy.

## **11. POZNAJ ŁATWE SPOSOBY PRZYPOMINANIA SOBIE TEGO, CZEGO SIĘ NAUCZYŁEŚ!**

Bardzo ważne w procesie uczenia się jest odwoływanie się do zdobytej już wiedzy i umiejętne wykorzystanie jej w określonych sytuacjach. Np. w szkole podstawowej i gimnazjum poznałeś części mowy w szkole średniej na lekcjach j. Polskiego czy języków obcych wiedza ta okaże się przydatna.

Rób notatki, gromadź materiały dodatkowe np. czasopisma, nie pozbywaj się zeszytów z poprzednich klas.

Zaznaczaj w obszernej lekturze zakładkami najistotniejsze informacje, cytaty.

## **12. NAUCZ SIĘ OSIĄGAĆ STAN JEDNOCZESNEJ ODPORNOŚCI I ODPRĘŻENIA!**

Ważnym czynnikiem sprawnego zapamiętywania jest w pełni rozluźnione ciało oraz spokojny umysł.

To stres działa zabójczo na mechanizmy pamięci. Jeśli nauka pozbawiona jest presji czasu i odbywa się bezstresowo, wówczas nic nie zakłóca procesu myślenia.

### **13. POWTARZAJ I ROZMYŚLAJ!**

Nie ucz się na pamięć, ale staraj się to zrozumieć. Przystępując do pisania zadania domowego przemyśl koncepcję całości, zrób plan uwzględniający chronologię przedstawionych zagadnień. Napisz najpierw na brudno. Przy przepisywaniu zanalizuj całość, weź pod uwagę ewentualną korektę. Nie przepisuj automatycznie.

### **14. STOSUJ METODY POMAGAJĄCE ŁĄCZYĆ INFORMACJE JAKO PUNKTY ZACZEPIENIA DLA PAMIĘCI!**

Kojarz informacje, których nauczyłeś się np. na lekcjach historii i wykorzystaj je na j. polskim np. przy omawianiu publicystyki Sejmu Czteroletniego ważne są odniesienia do historii tego okresu.

Na lekcji fizyki wykorzystaj wiedzę z matematyki.

**15. UCZ INNYCH!** Pomagaj kolegom czy koleżankom, którzy są słabsi od ciebie. W ten sposób pomożesz im w rozumieniu jakiegoś zagadnienia, sam zaś utrwalisz to, co już opanowałeś.

### **16. MOTYWUJ!**

Dobra motywacja wpływa korzystnie na proces uczenia się, pobudza fantazję i kreatywność.

Motywacja – czyli dokładne uświadomienie sobie celu tego, co on ci przyniesie, gdy go osiągniesz.

### **PODSUMOWANIE**

Zapamiętaj, że musisz być jak sportowiec, a więc:

- wyobraź sobie to, czego pragniesz,
- opracuj plan,
- wyznacz cele,
- dobrze wybierz (kierunek studiów),
- ustaw się na odpowiedniej pozycji,
- oceniaj swoje błędy i ucz się na nich,
- rozwijaj swoje talenty,
- kieruj się zdrowym rozsądkiem,
- uwierz, że możesz osiągnąć wyniki przewyższające dotychczasowe.