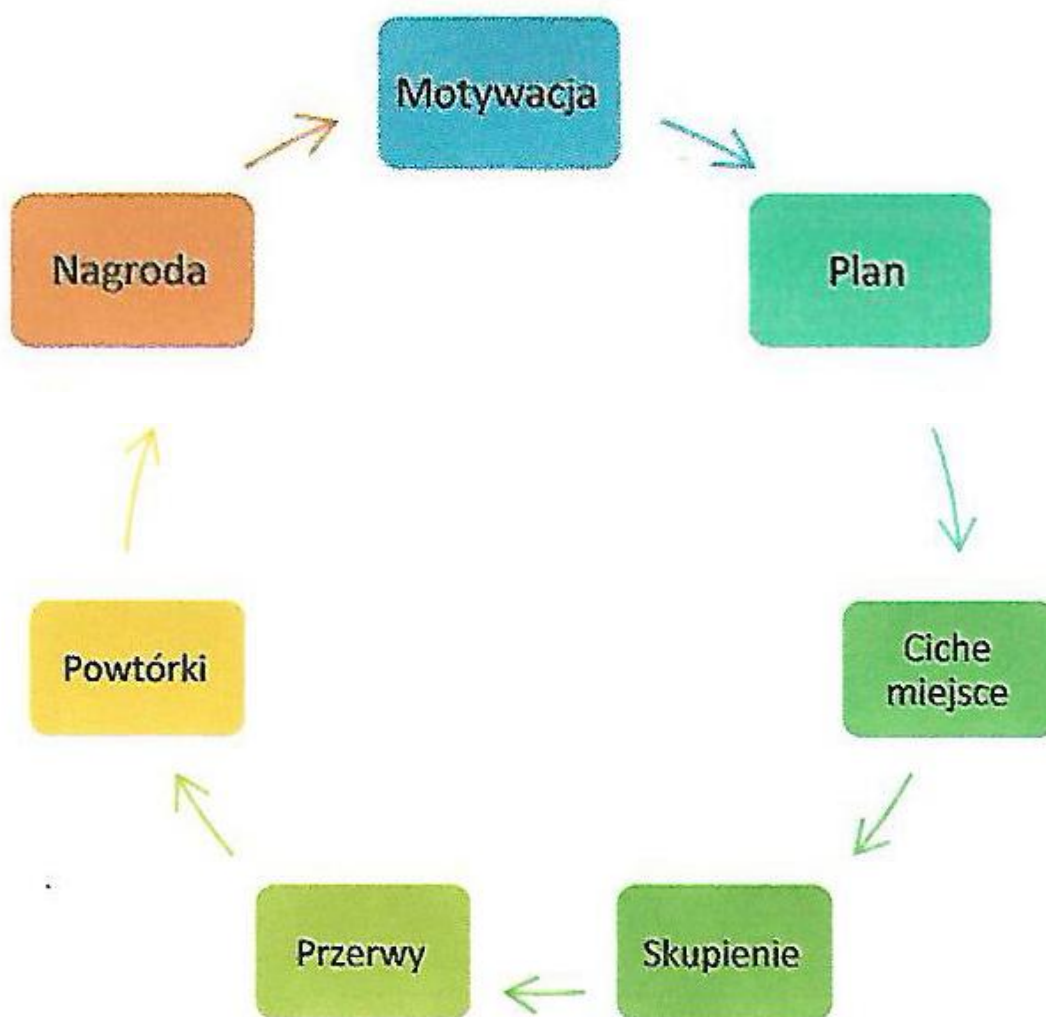


Charakterystyka skutecznej nauki

Nauka wymaga dużej cierpliwości oraz poświęcenia czasu. Skuteczność jej zależy od wielu czynników, które wpływają bezpośrednio i pośrednio na proces edukacji. Oprócz dostępnych sposobów uczenia się człowiek sam w sobie powinien znaleźć chęć do nauki. Jest to bardzo ważne, ponieważ sama motywacja może stać się kluczem do sukcesu. Poniżej na rysunku przedstawiono kilka reguł, które w znacznym stopniu mogą pomóc w szybszym i skuteczniejszym przyswajaniu wiedzy.

Rysunek . Zasady skutecznego uczenia się



Motywacja polega na odszukaniu w sobie powodów, dla których człowiek się uczy. Z pewnością osoba dobrze zmotywowana będzie pochłaniała wiedzę lepiej od tej, która jest negatywnie nastawiona do nauki. Kolejnym krokiem w uczeniu się jest stworzenie **planu**. Plan stanowi fundament zorganizowania oraz w pewnym stopniu mobilizuje uczącego się. Warto więc zaplanować i zapisać harmonogram nauki. W planie dobrze jest uwzględnić także czas przeznaczony na odpoczynek. Należy pamiętać o tym, aby przestrzegać swojego

harmonogramu. Gdy już zostanie opracowany plan nauki, należy wyznaczyć sobie idealne **miejsce** uczenia się, które pozwoli na komfort i koncentrację. Pomieszczenie służące do nauki powinno być dobrze przewietrzane i uporządkowane, bez zbędnych elementów, które rozpraszają uczącego się. Oprócz wygody i porządku w miejscu przeznaczonym na naukę należy zadbać o inne czynniki, takie jak odpowiednie oświetlenie czy temperatura. Ważna jest ponadto cisza, aby móc w pełni skoncentrować się na tym, czego chcemy się nauczyć. Przed rozpoczęciem nauki warto także dotlenić się i zrelaksować – można to zrobić, wychodząc na krótki spacer. Również **skupienie** jest wyznacznikiem efektywnej nauki, mającym istotny wpływ na proces zapamiętywania. Brak koncentracji spowalnia cały proces przyswajania wiedzy oraz powoduje rozproszenie, przyczyniając się do sytuacji stresowych. Podczas nauki warto robić **przerwy**, ponieważ mózg najbardziej efektywnie uczy się przez 45 minut. Po tym czasie spada koncentracja, dlatego ważne jest, aby robić sobie 10-minutowe przerwy w nauce. Skutecznym sposobem na przyswajanie wiedzy jest **powtarzanie** materiału, którego już się uczyliśmy. Powtórki pomagają utrwalić wiedzę oraz stanowią rozgrzewkę dla umysłu przed dłuższą nauką. Po uczeniu się warto pozwolić sobie na przyjemności - **nagrodę**, na które z pewnością się zasłużyło. Nagrodę można traktować także jako dobry pretekst do tego, aby nauka stała się przyjemniejsza. Najłatwiej zapamiętuje się materiał przyswajany bezpośrednio po lekcjach a systematyczna nauka zdecydowanie ułatwia szybsze opanowanie materiału.

Czynności, które powinno się wykonywać przed nauką:

- przewietrzenie pomieszczenia;
- zadbanie o porządek w miejscu, w którym będzie odbywał się proces nauki;
- zaplanowanie nauki;
- jedzenie – należy tu pamiętać, aby się nie przejadać;
- picie wody.

Czynności, które powinno się wykonywać w trakcie nauki:

- uczenie się przy dziennym świetle;
- podczas nauki powinno się siedzieć prosto, ponieważ pozycja leżąca przyczyni się do dekoncentracji oraz senności;
- kontrola czasu nauki i robienie przerw;
- pobudzenie ciała do krążenia poprzez ruch.

Czynności, które powinno się wykonać po nauce:

- powtarzanie materiału;
- nagroda;
- sen – należy pamiętać o 8 godzinach snu, aby organizm mógł się zregenerować i odpocząć.

Sposoby poprawy koncentracji

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi. Problem skupienia się może dotyczyć każdego z nas. Proces uczenia wymaga pełnej koncentracji na informacji, którą dana osoba chce zapamiętać. Poprzez rozwój tej umiejętności można przyczynić się do poprawy pamięci, a co za tym idzie – polepszenia nauki. Czynnikiem, który wpływa na poprawę koncentracji, to

przede wszystkim odpowiednia dieta: picie odpowiedniej ilości wody oraz spożywanie dużej ilości warzyw, owoców, ryb i produktów ziarnistych. Duże znaczenie ma także kondycja fizyczna. Aktywność ruchowa wpływa korzystnie na zdrowie i poprawę koncentracji, dotleniając w ten sposób mózg. Skutecznym sposobem są również spacerowanie na świeżym powietrzu, które można zorganizować, robiąc sobie przerwę w nauce. Kolejnym równie istotnym czynnikiem poprawiającym zdolność skupienia się jest sen. Odpowiednia jego ilość pozwala na regenerację i odpoczynek zarówno dla ciała, jak i umysłu. Zwracając uwagę na niski poziom skupienia, warto zastanowić się nad tym, czy wszystkie wymienione czynniki zostały spełnione, ponieważ to one dają gwarancje poprawy koncentracji.

Podstawą efektywnej nauki jest plan, motywacja, koncentracja oraz odpoczynek. Efektywne metody nauki pobudzają jednocześnie lewą i prawą półkulę mózgową do pracy umysłowej. Są sposobami, które przyspieszają proces zapamiętywania, włączając w to wizualizację i dynamikę. Stosując mnemotechniki, należy pamiętać także o doświadczeniu, które nabywa się, wykonując ćwiczenia z zastosowaniem tych metod. Większość technik pamięciowych odwołuje się do wyobraźni i skojarzeń, czyli łączenia nowych materiałów z informacjami, które już posiadamy, i przyswajania ich. Z przeprowadzonych badań wynika, że zastosowane metody efektywnej nauki dają rezultaty. Nauka w taki sposób daje poczucie satysfakcji. Metody efektywnej nauki zachęcają do poszerzania wiedzy. Połączenie zabawy, wyobraźni, pomysłowości i kreatywności przyczynia się do rozwoju umysłu i polepszenia wyników nauki.