

## NIEZBĘDNIK WAŻNY DLA MATURZYSTY ☺

**Kochani Maturzyści,**

nieubłaganie zbliża się czas egzaminów maturalnych.

Wiem, że z ulgą przyjęliście informację wyłącznie o pisemnej ich formie ☺.

**Cieszę się razem z Wami ☺.**

**Chciałabym Wam przypomnieć parę prostych zasad, które ułatwią wam przygotowania do egzaminów:**

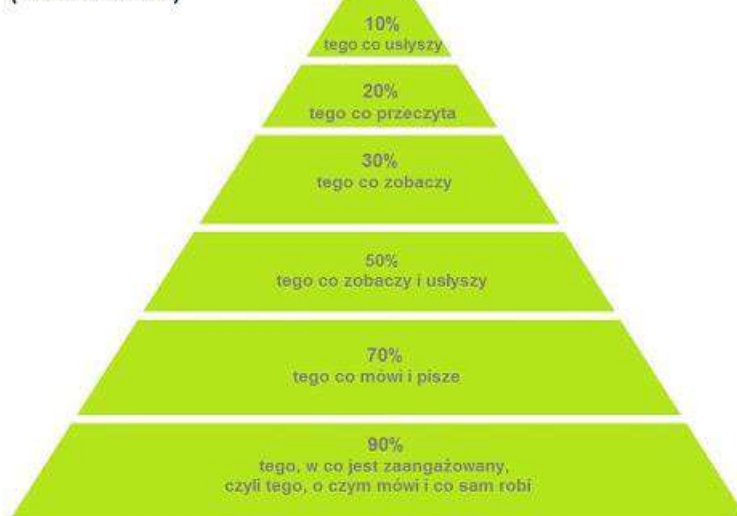
- Po pierwsze zapamiętacie lepiej ważne dla Was informacje, jeśli będziecie powtarzać je ze zrozumieniem,
- Po drugie lepiej przyswoicie sobie materiał jeśli będziecie uczyć się częściej mniejszymi porcjami ☺, a więc nie zostawiajcie wszystkiego na ostatnią chwilę.

Dobrze jest przy tej okazji podzielić sobie materiał na mniejsze części, które można np. oddzielnie zatytułować, aby było możliwie dużo początków i końców zgodnie z zasadą tzw. „EFEKTU PIERWSZEŃSTWA” i „EFEKTU ŚWIEŻO- ŚCI”, gdzie łatwiej jest zapamiętywać informacje, które podawane są na początku lub końcu.

**Pamiętajcie:**

- zapamiętujemy lepiej, recytując na głos (uczenie się na głos).
- zapamiętujemy lepiej, gdy ilość powtórzeń jest większa, niż konieczna do nauczenia się materiału (utrwalanie).
- zapamiętujemy lepiej, powtarzając raczej całości, niż części (zasada całości).

**Piramida zapamiętywania  
(stożek Dale'a)**



**Nie zapominajcie**, że jeden cykl samodzielnej nauki nie powinien trwać dłużej niż 30 minut, po nim powinna nastąpić 2-3 minutowa przerwa. Dzięki przerwom łatwiej podtrzymać koncentrację podczas nauki, jeżeli stosowane są prawidłowo - im dłuższy czas nauki, tym przerwa powinna być dłuższa.

Ważne jest jednak, aby przerwy były krótkie lecz częstsze. Ponieważ przerwa trwająca powyżej 7 minut wytrąca nas z bieżącego myślenia, dlatego zalecane jest unikać dłuższych przerw. Po 2 godzinach nauki wskazana jest przerwa 15-20 minutowa, a po 3 godzinach konieczny jest już 60-90 minutowy wypoczynek najlepiej na świeżym powietrzu ☺.

Istotne jest również, aby się zbyt nie przeżadać ponieważ za bardzo obciążony organizm spowoduje, w wielkim skrócie ujmując, że nauka będzie nam szła bardziej opornie lub stracimy całkowicie chęć do nauki.

#### **Podsumowując:**

- **nie należy uczyć się obszerniejszych materiałów w sposób skumulowane,**
- **im dłuższy i trudniejszy jest materiał, tym jego nauka powinno być dłużej rozłożona w czasie,**
- **im trudniejszy jest materiał, tym krótsze powinny być przerwy,**
- **im bardziej zwarty jest materiał, tym dłuższe mogą być przerwy,**
- **im dłużej trwa uczenie się, tym większa powinna być następująca po nim przerwa (ograniczeniem tej zasady jest zależność długości przerw od etapu uczenia się). W początkowej fazie uczenia się wskazane jest, żeby pierwszy seans był długi, a przerwa po nim krótka (zapamiętywanie); następne fazy uczenia się mogą być krótsze, przerwy dłuższe (utrwalanie).**

**Osoby szybciej zapominające powinny stosować krótsze przerwy w uczeniu się.**

**Następnie:** aby utrwalić sobie wyuczony materiał należy go powtarzać. Powtarzanie informacji może mieć różny charakter.

Niektórzy wychowankowie jedynie przeglądają notatki, inni po raz kolejny czytają rozdział w podręczniku. Jednak czytanie jest jednym z najmniej efektywnych sposobów wpływających na zapamiętanie informacji.

Badania wykazały, że powtórne czytania zwiększają stopień zrozumienia jedynie o 7 %, a już przy trzecim czytaniu - zaledwie o 1 %.

A więc czas poświęcony na kolejne czytanie jest nieproporcjonalny w stosunku do oczekiwanych efektów (Dudley, 1994, s. 184). W ten sposób najczęściej pozbawiona głębszej refleksji wiedza szybko „wyparowuje” z umysłu.

Samodzielna praca uważana jest za najlepszy sposób nauki, gdyż najlepiej zapamiętujemy rzeczy samodzielnie wykonane. Ten typ pracy to np. samodzielne wykonywanie zadań, szukanie odpowiedzi na zadane pytania, próba wyjaśnienia omawianego pojęcia. Dzięki temu możecie aktywnie uczyć się ze zrozumieniem, potrafcie samodzielnie posegregować informacje, oddzielić rzeczy ważne od mniej istotnych.

### **Propozycja dokonywania kolejnych powtórek zalecanych przez T. Buzana.**

Pierwsza, po godzinnej sesji nauki, powinna trwać od 5 do 15 minut (5-minutowa powtórka na koniec nauki), co zapewni utrwalenie wiedzy do następnego dnia.

Druga powtórka powinna nastąpić następnego dnia (zaleca się po 24 godz.) i trwać 2-4 minuty. Ona powinna zapewnić utrzymanie wiedzy przez kolejny tydzień.

Po tygodniu robimy trzecią, 2-minutową powtórkę i ruszamy na egzaminy maturalne.

**Życzę powodzenia, trzymam kciuki i czekam na pomyślne wieści ☺**

Pozdrawiam

Alina Tyda