



## **Jak uczyć się skutecznie? Czyli 16 wskazówek jak się uczyć i zdać maturę..**

Jak uczyć się skutecznie? Wiele osób zastanawiało się, czy są jakieś sprawdzone sposoby na szybkie zapamiętanie materiału. Pytanie to nurtuje szczególnie wtedy, gdy do matury lub jakiejś poważnej pracy klasowej pozostało niewiele czasu.

Poniżej przedstawiam 16 wskazówek jak się uczyć skutecznie i zdać maturę. Porady te mogą okazać się przydatne nie tylko dla maturzystów, ale również dla pozostałych wychowanków w codziennej nauce.

### **JAK UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE?**

#### **1. Przeanalizuj ile masz materiału do zapamiętania – ile stron notatek, zapisu w książce.**

Warto podzielić powtarzany materiał na części, ponieważ metoda małych kroków zawsze się sprawdza. Dzieląc wiedzę do opanowania pamięciowego,

przyporządkowujemy ją do poszczególnych dni tygodnia oraz układamy naprzemiennie – materiał typowo humanistyczny przeplatamy z przedmiotami ścisłymi.

## **2. Zaznacz kluczowe fragmenty.**

Jeśli już wiesz, że nie jesteś w stanie zapamiętać całego materiału wybierz ten, który wydają Ci się najważniejszy i kluczowy.

## **3. Rysunki, obrazy, schematy, podkreślenia.**

Niektórzy lepiej zapamiętują, gdy tworzą różnego rodzaju kreatywne obrazki i rozrysowują istotne rzeczy z materiału. Mogą to być, tzw. mapy myśli, polegające na budowaniu schematu na podstawie różnych kluczowych wyrażen. Można również wykorzystać do tego kolorowe mazaki, kredki, długopisy – cokolwiek, co pozwoli Wam zwrócić uwagę na ważniejsze rzeczy.

## **4. Rozsądnie zarządzaj czasem.**

Oznacza to tyle, że jeśli masz np. 100 stron do zapamiętania, a tylko tydzień, aby się tego nauczyć, to podziel ilość stron przez Twój czas. W tym przypadku wychodzi około 14 stron dziennie, więc zaokrąglimy do 15. Czyli tyle stron należy przerobić każdego dnia, aby w miarę orientować się w temacie.

## **5. Znajdź swój typ inteligencji i angażuj zmysły.**

Każdy z nas jest inny i każdy ma inne predyspozycje. Jeden będzie się szybciej uczył angielskiego słuchając muzyki, inna osoba będzie się łatwiej uczyła patrząc na obrazki, a jeszcze ktoś inny będzie dostrzegał z łatwością różnego rodzaju wzorce logiczne. Ważne jest, aby angażować różne zmysły, np.

zestawiać razem wzrok i słuch. Lepiej zapamiętacie, jeśli będziecie czytać tekst i mówić go na głos, niż po cichu. Dodatkowo, jeśli jeszcze poruszycie pokłady wyobraźni i stworzycie w głowie historię dotyczącą danego tematu to zdecydowanie ułatwi naukę. W przypadku matematyki, może być trudniej...

## **6. Powtarzaj kilka razy dziennie (plus to, co uczyłeś się w poprzednich dniach).**

Powtarzaj materiał każdego dnia, aby dużo zapamiętać. Jeśli już przerobiłeś/-łaś wcześniejszego dnia te 15 stron, to kolejnego zwiększ tą ilość do 30. Czyli powtarzaj to, co czytałeś/-łaś poprzedniego dnia, plus materiał z kolejnego. A więc trzeciego dnia mamy już 45 stron, ale przynajmniej zapamiętujemy w miarę to, co było na początku. Ten sposób jest najbardziej przydatny tym, którzy mają problem z tzw. pamięciówką.

## **7. Rób przerwy.**

Nie ma sensu siedzieć 12 godzin bez przerwy przy materiale, bo taka nauka będzie nieskuteczna. Rób niedługie przerwy, około godziny czasu, a później po 15 minut odpoczynku.

## **8. Bądź systematyczna/-y.**

Pamiętaj, że jeśli odpuścisz jednego dnia, kolejnego będziesz mieć jeszcze więcej do nadrobienia. Tak, więc nie utrudniaj sobie!

## **9. Wyłącz rzeczy, które mogą rozpraszać.**

Mam tutaj na myśli: komputer, tablet, komórkę. To czas, w którym powinno się maksymalnie skupić na wykonaniu zadania, jakim jest nauka. Nie ma tutaj

miejsca na rzeczy elektroniczne. Będą Cię tylko rozpraszać. Nikt też nie powinien Ci przeszkadzać.

### **10. Siedzenie przy biurku, leżenie, a może chodzenie?**

Każdy z nas inaczej lubi się uczyć: jedni w łóżku pod kocem z ciepłą herbatą, inni przy biurku, a jeszcze inni niespokojnym krokiem drepczą po pokoju w kółko. To, jaki rodzaj wybierzesz zależy tylko i wyłącznie od Ciebie. Możesz urozmaicić sobie naukę leżąc pod kocem na sofie, jak i siedzenie przy biurku. Dobrze jest, gdy towarzyszy Ci coś do picia, może to być np. gorąca herbata z miodem.

### **11. Zadbaj o dietę.**

Warto w czasie nauki spożywać więcej orzechów oraz oleju lnianego, które zawierają kwasy Omega 3 i 6, i które wpływają dobrze na koncentrację oraz pamięć. Odpuść sobie w tym czasie fast-foody. One n pewno nie dadzą Ci energii do działania. Na każdy egzamin wychodź po zjedzeniu śniadania, które powinno być lekkostrawne.

### **12. Pamiętaj o nawodnieniu.**

Picie dużej ilości wody może pomóc. Często o niej zapominamy i skutek jest taki, że jesteśmy odwodnieni i bez siły. Jest to czas wyętej pracy i nie powinniśmy zapominać o nawodnieniu.

### **13. Odpowiednia ilość snu.**

Nie zaniedbuj spania. Twój mózg także musi mieć chwilę na to, żeby posegregować różne informacje z całego dnia i wyrzucić z pamięci “śmieci”.

Ponadto minimum 8 godzin snu jest potrzebne, aby być wypoczętym i zmobilizowanym. Także nie zarywaj nocek!

#### **14. Pomyśl o motywacji.**

Czyli co będzie jak już zdasz ten egzamin? Co może Cię zmotywować do nauki? Musisz sam/-a sobie na to odpowiedzieć. Wyznacz sobie cel i jeśli go zrealizujesz, podaruj sobie nagrodę.

#### **15. Grzejnik ustaw na niższą temperaturę i przewietrz pokój.**

Wyższa temperatura w pomieszczeniu działa na naszą niekorzyść. Stajemy się wtedy senni, jest, duszniej, więc najlepiej przewietrz pokój i ustawić grzejnik na troszkę niższą temperaturę. Oczywiście też nie taką, żebyście się przeziębili.

#### **16. Nie panikuj.**

W stresie możecie odnaleźć również dobre strony czyli te, które mobilizują organizm do działania. Czasem jednak kłopotliwe są jego objawy, jak kołatanie czy przyspieszone bicie serca. Jedną ze skutecznych, a zarazem prostych metod polega na powolnym wdychaniu i wydechaniu powietrza przy jednoczesnym odliczaniu od 10 do 0. Poza tym aktywność ruchowa nie tylko poprawia krążenie krwi, ale też uspokaja. Wystarczy spacer trzy razy w tygodniu, by jeszcze przed maturą skutecznie dotlenić i zregenerować ciało oraz umysł.

**Mam nadzieję, że rady jak uczyć się skutecznie przydadzą się Wam i wcielicie je w życie. Każdemu Maturzyście ale i też pozostałym**

**Wychowankom tego życzę. POWODZENIA! Dacie radę. Wszystko siedzi w Waszych głowach. Grunt to się nie poddawać. A więc do dzieła!**

### **A na koniec - Porady dla rodziców**

Przed i w trakcie egzaminów maturalnych atmosfera w domu jest zazwyczaj napięta. Stresowi ulegają nie tylko uczniowie, ale też ich rodzice. Ważne zatem, aby opiekunowie maturzystów trzymali nerwy na wodzy. Obciążanie uczniów obawami o ich przyszłość jest niewskazane. W tym czasie młodzi ludzie potrzebują wsparcia ze strony najbliższych. Chcą czuć się w miarę komfortowo, wiedząc, że mogą na kogoś liczyć, kto ich rozumie.

Rzadko, który uczeń dobrze reaguje na wzmocnienia negatywne, polegające na krytyce i straszeniu konsekwencjami uzyskania niskich wyników z egzaminów maturalnych. Zdecydowanie częściej skutkują wzmocnienia pozytywne, podkreślające wiarę w możliwości ucznia, motywujące do nauki, oraz zadeklarowanie wsparcia w każdej sytuacji.

Podobnie jest z potrzebami maturzystów. Warto dowiedzieć się, czego nasze dziecko od nas oczekuje. Gdy nie jesteśmy pewni, po prostu zapytajmy: czy dotyczy to rozmowy, wspólnego powtórzenia materiału, a może powiedzenia „Dasz radę! Wierzę w Ciebie”.

Pozdrawiam i życzę owocnej nauki!

Barbara Magalska