

JAK SIĘ UCZYĆ?-

PORADNIK DLA UCZNIÓW

KONCENTRACJA UWAGI

Pamięci nie można rozwijać i trenować tak, jak rozwija się i trenuje mięśnie. Z pamięcią jest inaczej – olbrzymia większość ludzi zapamiętuje fakty tylko z pewnej określonej dziedziny lub kilku dziedzin wiedzy, zapamiętanie natomiast faktów z innych dziedzin – przychodzi im z trudnością. Kluczem do dobrego zapamiętania materiału, którego mamy się nauczyć, jest możliwie największa koncentracja uwagi, czyli skupienie uwagi na tym materiale, który chcemy opanować. Koncentracja uwagi ważna jest nie tylko przy zapamiętywaniu, ale i przy rozwiązywaniu zadań, przy uczeniu się obcego języka – niemal przy wszelkiej pracy umysłowej. Jest to najważniejszy warunek sprawnej pracy.

Umiejętność skupienia uwagi można wyszkolić. Potrzebne są do tego pewne ćwiczenia, po prostu pewien trening

ZAINTERESOWANIE

Interesujesz się tym, co lubisz, prawda? I na odwrót. Pracę, którą się interesujemy z tych lub innych powodów wykonujemy znacznie szybciej i z mniejszym zmęczeniem niż pracę, która nas nie interesuje, której nie lubimy. Dotyczy to szczególnie szybkości i trwałości uczenia się i zapamiętywania.

Jeśli chcesz zainteresować się jakimś przedmiotem lekcyjnym, którym się dotychczas nie interesowałeś, to możesz to zrobić w dwojaki sposób. Po pierwsze – każdy przedmiot, każda nauka posiada, jak to się mówi „różne strony”, zawiera w sobie masę rozmaitych rzeczy. Spójrz na nią od tej strony, od której dotychczas nie patrzyłeś. Każdy przedmiot, jeśli przyjrzeć mu się trochę bliżej, jeśli naprawdę o nim pomyśleć, staje się interesujący.

Przedmiot trudny i nielubiany to...prawie to samo. Nie lubisz danego przedmiotu przeważnie dlatego, że uczenie się go sprawia ci trudność. A trudno ci się uczyć tego przedmiotu dlatego, że nie lubisz go. Jeśli bowiem nie lubisz danego przedmiotu, nie interesujesz się nim, to trudniej ci się go uczyć, trudniej zrozumieć, trudniej zapamiętać. Zainteresowanie związane jest z koncentracją uwagi. Te dwie rzeczy łączą się ze sobą bardzo ściśle i wzajemnie na siebie wpływają. Oddziałują na siebie do tego stopnia, że można nawet za pomocą czysto technicznych ćwiczeń koncentracji uwagi rozbudzić w sobie zainteresowanie przedmiotem, który dotychczas sprawiał ci wielką trudność w nauce pamięciowej. Przepis jest prosty, wymaga jednak, szczególnie z początku nieco wytrwałości. Na przedmiocie, który dotychczas sprawiał ci w nauce pamięciowej duże trudności,

skupiaj uwagę codziennie codziennie, ale na początku - „w małych dawkach”. Po 15 minut dziennie. Staraj się w tym czasie skupić uwagę tylko na tym, co w danej chwili robisz, nie zwracaj uwagi na nic innego. Po tygodniu spróbuj przedłużyć czas do 20 lub 25 minut. Z początku ćwiczenie to będzie wymagało dość dużego napięcia woli. Po dwóch – trzech tygodniach stwierdzisz jednak ze zdziwieniem, że skupienie uwagi przychodzi ci bez porównania łatwiej: przedmiotem, któremu poświęciłeś uwagę, zaczynasz się interesować. A o to przecież chodziło.

ZROZUMIENIE

Bardzo trudno zapamiętać to, czego się nie rozumie dlatego, że jeśli czegoś nie rozumiem, to tak, jak gdyby to nie miało dla mnie żadnego sensu. Dobrze rozumiesz wtedy, kiedy to, czego się nauczyłeś, możesz powiedzieć własnymi słowami.

Po to, aby coś naprawdę zrozumieć trzeba znać wszystkie „części składowe”, wszystkie elementy, które które składają się na dane pojęcie, określenie, wzór matematyczny lub prawo fizyczne.

Wymaga to:

- czasu,
- postępowania systematycznego i stopniowego.

Rzadko kiedy możesz zrozumieć coś „za jednym zamachem”, a i wtedy na pewno posiadasz jakieś „przygotowanie umysłowe”, z którego nie zdajesz sobie sprawy, albo specjalne zdolności w danym kierunku. Kto i co może ci pomóc w zrozumieniu?

- nauczycieli i korepetytorzy,
- rodzice,
- koleżanki i koledzy,
- słowniki i encyklopedie.

TECHNIKA ZAPAMIĘTYWANIA

Stosując technikę zapamiętywania osiąga się najlepsze rezultaty wtedy, gdy przedmiot, którego treść chcesz zapamiętać, interesuje cię. Można jednak uzyskać zupełnie dobre rezultaty nawet wtedy, gdy nie interesujesz się bardzo danym przedmiotem. Technika zapamiętywania służy właśnie umiejętności opanowania pamięciowego także tych „mniej interesujących” przedmiotów.

Jeśli chcesz coś dobrze i szybko zapamiętać, to nie wystarczy tylko czytać, tylko powtarzać sobie. Trzeba z tym materiałem „do zapamiętania” coś zrobić.

Lekcje „pamięciowe” szczególnie takie, których nie lubisz, które cię nie interesują, które ci „trudno idą” - odrabiaj ratami. W dwóch, trzech ratach. Unikniesz wtedy „kucia”, lepiej zapamiętasz.

Bez porównania lepiej zapamiętujemy wtedy, gdy w trakcie samej nauki robimy niewielkie 2 – 3 -

minutowe przerwy. Rozdziału, którego treść chcecie sobie przyswoić nie trzeba czytać bezpośrednio jeden za drugim, a za drugim trzeci, potem od razu robić plan lub pracować z atlasem – zmień trochę dotychczasowy system nauki – parę minut przerwy. Nauka – nie tylko pamięciowa – z krótkimi, parominutowymi przerwami daje bardzo dobre rezultaty. W czasie takiej kilkuminutowej przerwy najlepiej wyjrzeć przez okno, trochę poćwiczyć. Jak często robić przerwy? W zależności od tego, jak duży jest materiał, którego się uczysz. W każdym razie przerwę trzeba zrobić po przeczytaniu, narysowaniu, przejrzeniu, przeliczeniu pewnej całości. Dłuższe przerwy (około dziesięciu minut) warto robić po zakończeniu pracy nad jednym przedmiotem, a przed przejściem do następnego. Robiąc w czasie nauki przerwy – lepiej zapamiętasz.

Przy uczeniu się pamięciowym stosujecie na ogół dwie metody: jedni uczą się od razu całego rozdziału, inni – uczą się rozdziału, częściami, fragmentami. Tak wygląda metoda kombinowana (zblizona bardziej do metody całościowej niż do częściowej), przy której zapamiętuje się lepiej:

1. Przeczytaj od razu cały rozdział.
2. Przeczytaj po raz drugi cały rozdział, podkreślając w książce lekko ołówkiem najważniejsze wyrazy.
3. Zrób plan całego rozdziału;
4. Weź atlas lub narysuj sobie rysunek związany z danym przedmiotem, obejrzyj fotografię, poszukaj materiałów pomocniczych.
5. Powtórz głośno treść rozdziału z książką lub planem, a potem bez książki i bez planu, dużymi częściami tak jednak, abyś powtarzanie części drugiej zaczął od przypomnienia sobie części pierwszej, a powtarzając część trzecią – zaczął od końca części drugiej itd.;
6. Bez zagląдания do książki i do planu powtórz sobie głośno całość.
7. Jeśli temat pracy domowej postawiony jest w formie pytania, powinieneś zastanowić się nad odpowiedzią na to pytanie, pewne zdania podkreślić, zebrać argumenty uzasadniające rozsądną odpowiedź.

W zapamiętywaniu pomaga głośne powtarzanie.

KOLEJNOŚĆ ODRABIANIA LEKCJI

Jeśli będziesz odrabiał jedną po drugiej lekcje nieco podobne, np. polski i historię – zapamiętasz na ogół gorzej. Pracę pamięciową ułatwi ci, jeśli będziesz odrabiał jedną po drugiej lekcje kontrastujące ze sobą, np. polski, arytmetyka, historia, fizyka, geografia. Nie zawsze jednak to się udaje, gdyż jesteś zależny od tego, co masz zadane i jaki masz rozkład lekcji w szkole. Jeśli musisz odrobić bezpośrednio jeden przedmiot podobny po drugim - „przedziel” te przedmioty lekturą szkolną.

PRZYJEMNY NASTRÓJ

Jeśli chcesz dłużej pamiętać to, czego się nauczyłeś, postaraj się w czasie opanowywania pamięciowego materiału być w pogodnym nastroju. Jeśli nauka będzie się dla ciebie łączyła z pewną przyjemnością – zapamiętasz na dłużej, bardziej trwale.

1. Pomyśl o tym, co będziesz robił po odrobieniu lekcji.
2. Siedź w dobrze przewietrzonym pokoju, w luźnym ubraniu.
3. Trudno być w pogodnym nastroju, jeśli ktoś jest niewyspany, bardzo głodny, albo zbyt najedzony.
4. Ćwiczenia fizyczne – niezbyt męczące – znakomicie wpływają na samopoczucie, na pogodny nastrój.

MYŚLENIE ROZUMNE

Przy rozwiązywaniu zadania, przy wyborze kierunku drogi w nieznanym terenie, przy pisaniu dobrego wypracowania, przy porównywaniu, wyciąganiu wniosków i w tysiącach innych najrozmaitszych sytuacji w codziennym życiu trzeba się zastanowić, myśleć rozumnie, czyli rozumować. Takich słów używamy na określenie myślenia, które musisz zastosować wtedy, gdy zastanawiasz się, jak masz postąpić w danej sytuacji, jak masz rozwiązać dany problem, zadanie. Do rozwiązania problemu czy zadania nie wystarczą ci tylko zdobyte wiadomości, chociażbyś nawet posiadał ich bardzo dużo. Trzeba umieć tymi wiadomościami operować, trzeba umieć je używać, umieć je zastosować w praktyce, w danym zadaniu. To właśnie nazywamy rozumnym myśleniem.

UMIEJĘTNOŚĆ OBSERWACJI

Umiejętności obserwowania można się świetnie nauczyć na wycieczkach. Najłatwiej jest zapamiętać to, co się przeżywa i to „na przyjemnie”.

1. Miej oczy i uszy szeroko otwarte.
2. Rozglądaj się.
3. Nie spiesz się, jeśli nie musisz.
4. Miej przy sobie kartkę i ołówek.
5. Jeśli sam prowadzisz wycieczkę, nie każ swojej grupie chodzić parami, gdyż to przeszkadza w obserwacji.

Im dokładniej potrafisz obserwować, tym lepiej zapamiętasz. Umiejętność dokładnej obserwacji polega bowiem na umiejętności jak największego skupienia, jak największej koncentracji uwagi na zewnętrznym przedmiocie lub zjawisku, na które w danej chwili patrzysz. Umiejętność dokładnej obserwacji przydaje się wszędzie tam, gdzie trzeba bystro i uważnie patrzeć., bo w ten sposób

najlepiej się właśnie uczymy rozumnie myśleć. Umiejętność bystrej obserwacji znakomicie pomaga w porównywaniu różnych faktów i zjawisk, w dostrzeganiu ich wzajemnych powiązań, w doszukiwaniu się przyczyn. Pilna obserwacja, która połączona jest zawsze z dużym skupieniem uwagi zmusza nas do myślenia.

WYPRACOWANIE DOMOWE

W pisaniu wypracowań stosujemy tę samą metodę, co przy nauce pamięciowej mniej interesujących przedmiotów – piszemy je na raty.

I rata – Zanotowanie krótkie własnych myśli na temat wypracowania.

II rata – Plan wypracowania.

III rata – Napisanie wypracowania.

Raty te są oczywiście rozłożone w czasie. Jeśli chcesz napisać wypracowanie dobrze, zastanów się chwilę i rozwiń tę stronę tematu, która właśnie ciebie najbardziej interesuje.

Odpowiednio rozłożona w czasie koncentracja uwagi na temacie wypracowania – bardzo pomaga w pracy. Lepiej napiszesz potem wypracowanie.

MATEMATYKA

Nie możesz rozwiązać zadania matematycznego ani opanować nowego fragmentu materiału, nie znając, nie rozumiejąc, nie pamiętając całego materiału, jaki dotychczas przerabialiście. Jeśli matematyka jest dla ciebie „zmorą”, a chcesz, żeby przestała cię wreszcie dręczyć to możesz jeszcze przez pewien czas „jechać” na podpowiadaniu i przepisywaniu od kolegów. Pamiętaj jednak, że z każdym miesiącem będzie ci coraz trudniej.

1. Poświęć na nią dodatkowo 15 – 30 minut dziennie.
2. W czasie tych dodatkowych minut zacznij sobie powtarzać od początku cały przerobiony materiał (nie tylko z twojej klasy – cofnij się 2 – 3 klasy wstecz do momentu, gdy wszystko będzie dla ciebie jasne).
3. Najpierw powtarzaj wiadomości teoretyczne, następnie trenuj rozwiązywanie zadań związanych z danym działem, a gdy nie będą ci sprawiały trudności przejdź do następnego działu.
4. Nie wstydź się pożyczyć podręcznik od koleżanki lub kolegi z niższej klasy klasy

Jeżeli podzielisz cały materiał na działy tematyczne, to to szybko odkryjesz, że część materiału masz opanowaną zupełnie dobrze, część znasz gorzej. Niekiedy jednak okazuje się, że pomimo szczerých usiłowań nie jesteś w stanie sam zrozumieć zawartego w książkach materiału. W tym przypadku musisz poszukać pomocy u innych.

Powtarzanie materiału jest ważne lecz równie ważna jest nauka na bieżąco. Zawsze dokładnie słuchaj wykładu dotyczącego nowego materiału. Nawet chwila nieuwagi uniemożliwi ci zrozumienie całości. Pytaj, jeżeli czegoś nie rozumiesz, pytaj, jeżeli nie wszystko rozumiesz dokładnie, pytaj, jeżeli masz wrażenie, że chyba czegoś nie rozumiesz.

Ucząc się nowego materiału, staraj się zawsze powiązać go z posiadanymi już wiadomościami. Jeśli chcesz zapamiętać twierdzenia lub wzory na zawsze, a przynajmniej na długo, to po pierwsze, postaraj się je zrozumieć, a po drugie, natychmiast po nauczaniu się wykorzystaj je w praktyce.

Zadania z treścią są trudniejsze od zadań bez treści, dlatego że nie zawsze można je zrozumieć. Matematyka to w dużym stopniu nauka ścisłego, dokładnego myślenia. Jeśli chcesz, by przestała być dla Ciebie „zmorą dnia codziennego”, trzeba ją odważnie „zaatakować”.

NAUKA WIERSZA NA PAMIĘĆ

1. Zaczynaj uczyć się wiersza trzy dni przed terminem deklarowania go w klasie, przed terminem pytania.
2. Przeczytaj sobie cały wiersz 2 razy – nie więcej! - ale głośno. Następnie postaraj się wyobrazić sobie to, o czym autor mówi w wierszu.
3. Parę minut przerwy.
4. Powtórz sobie z pamięci, głośno cały wiersz dwa, trzy razy.
5. Tego samego dnia, wieczorem, po odrobieniu wszystkich lekcji, przed snem, przeczytaj sobie jeszcze raz cały wiersz głośno.
6. Następnego dnia znów sobie przeczytaj wiersz i powtarzaj go strofami - w ten sposób: po nauczaniu się drugiej strofki – powtórz pierwszą i drugą, po nauczaniu się trzeciej – powtórz pierwszą, drugą i trzecią itd.
7. Trzeciego dnia rano, przed pójściem do szkoły, powtórz sobie głośno cały wiersz.

W ten sposób nauka przeciętnie długiego wiersza, nawet jeśli uczenie się na pamięć nie przychodzi ci zbyt łatwo – nie zajmie ci więcej niż pół godziny a wiersz będziesz umiał dobrze i będziesz go dłużej pamiętał.

Jeśli wiersz jest wyjątkowo trudny, dodaj do punktu drugiego jeszcze jedną czynność: przepisuj sobie cały wiersz. Lepiej i szybciej zapamiętasz.

Jeśli wiersz jest zadany z dnia na dzień, to:

- Punkt 2,3 i 4 wykonaj po przyjsciu do domu, zaraz na początku odrabiania lekcji.
- Punkt 5 i 6 – po odrobieniu lekcji, wieczorem.
- Punkt 7 – następnego dnia , przed pójściem do szkoły.

JĘZYK OBCY

Jeśli chcesz ułatwić sobie naukę języka obcego – trzeba się go uczyć systematycznie, codziennie chociaż 15 – 20 minut. Jest to bardzo ważne zwłaszcza na początku nauki. Praca w domu, zarówno odrabianie lekcji, jak i samodzielne uczenie się, przy nauce języka obcego są bardzo ważne. Trudno przecież nauczyć się języka obcego w klasie złożonej z 30 uczniów. Ile minut w czasie lekcji może nauczyciel poświęcić jednemu uczniowi?

JAK SIĘ UCZYĆ W TŁOKU?

Tłok, jak sama nazwa mówi jest nieprzyjemny. Tłok bywa w poczekalni, w kolejkach, na jarmarku, w pociągu, w tramwaju, w szkole, w autobusie i - w domu.

Wskazówki dla tych, którzy muszą się uczyć w tłoku:

1. Lekcji ustnych wcale nie trzeba odrabiać przy stole. Usiądź sobie pod oknem, na ławce przed domem, jeśli jest ciepło - gdzie ci wygodnie. Lekcje ustne, lekcje pamięciowe można odrabiać wszędzie.
2. Wszystkich, uczących się w jednym pokoju, obowiązuje „żelazna umowa” - uczymy się cicho.
3. Jeśli kilkoro z was uczy się w jednym pokoju – wyznaczcie sobie stałe miejsca przy stole oraz stałe, dla każdego z was inne godziny odrabiania lekcji.
4. Pokój można przedzielić kotarą (tłumi dźwięki i jest tania).

Najbardziej przeszkadza, jeśli ktoś w tym samym pokoju mówi szeptem, bo wtedy mimo woli, staramy się usłyszeć, co ta osoba mówi. Jeśli już więc koniecznie w czasie wspólnego odrabiania lekcji musicie coś powiedzieć - mówcie normalnym głosem. Bardzo przeszkadzają głosy ludzkie, poza tym dźwięki pojedyncze, wyraźne, ostre, i – radio. Wydajność pracy jest wtedy mniejsza, a więc jeśli to możliwe – unikajmy tych „przeszkadzających” hałasów.

W tłoku można się uczyć, nawet nieźle. W hałasie jest to bardzo trudne, niekiedy wręcz niemożliwe.

PLAN

Aby właściwie, tzn. umiejętnie, zaplanować rozkład własnego czasu trzeba:

- chcieć zaplanować,
 - umieć zaplanować, czyli „wiedzieć jak”.
1. W żadnym wypadku nie planuj bardzo wielu czynności w ciągu jednego dnia. Planuj tylko te prace, które musisz koniecznie na dany termin wykonać.
 2. Zaplanuj zawsze 20 – 30 % więcej czasu na wykonanie danej czynności, niż sądzisz, że

- będzie ci potrzebne.
3. Musisz zdać sobie sprawę, co musisz wykonać w danym dniu lub tygodniu i jaką szybkością pracujesz przy nauce poszczególnych przedmiotów.
 4. Układając plan, miej przed oczyma nie taką osobę, jaką chciałbyś być, ale jaką jesteś na co dzień.
 5. Każdorazowe „plany tygodniowe” zapisuj sobie na kartce obok planu miesięcznego. Jeśli plan wykonałeś zapisz to pod spodem, jeśli nie wykonałeś – napisz przyczyny.
 6. Praca mężczy więc chociaż planować trzeba tylko czynności konieczne – planuj odpoczynek

Dobra organizacja czasu związana jest nie tylko z umiejętnością ułożenia planu, lecz z wieloma innymi sprawami. Są to:

- umiejętność rezygnacji,
- umiejętność wykonywania właściwych czynności we właściwym czasie,
- stosowanie odpowiednich metod zależnie od rodzaju pracy,
- odpowiednie warunki zewnętrzne,
- przygotowanie psychiczne.

Twoja rezygnacja z wykonania określonych czynności stanowi podstawę właściwej organizacji czasu, zwłaszcza wtedy, gdy czasu jest niewiele, a czynności do wykonania – bardzo dużo. Tego rodzaju rezygnacja z wykonania czynności mniej ważnych na korzyść ważniejszych nie ma niż wspólnego ze smutkiem i brakiem aktywności. Przyczynia się do sprawniejszego działania w określonym kierunku.

Zmienne wykonywanie na przemian czynności umysłowych i fizycznych w większości wypadków przyczynia się do szybszego wykonania zarówno jednych, jak i drugich. Przy dużej koncentracji uwagi praca w krótkich odcinkach czasu daje dobre rezultaty zarówno pod względem szybkości wykonania, jak i efektu.

W pracy umysłowej, stosując właściwą metodę dobraną do rodzaju pracy i warunków zewnętrznych, można wykonać daną czynność dwu- lub trzykrotnie szybciej niż wtedy, gdy stosujemy metodę niewłaściwą.

Na co dzień nie zdajemy sobie sprawy, o ile szybciej wykonujemy te czynności, do których zawczasu odpowiednio przygotowujemy otoczenie zewnętrzne i siebie. Chodzi tu o przy tym na ogół o przygotowanie do wykonania danej, jednej czynności, lecz o tzw. „kompleksowe” przygotowanie do wykonania zespołu czynności.

Przedmioty, których będziemy używać i które będą nam potrzebne, muszą być przygotowane i znajdować się na właściwych miejscach.

1. Każdy przedmiot służący do pracy powinien mieć swoje stałe miejsce, możliwie łatwodostępne.
2. Przedmioty służące do wykonania danej pracy należy zgromadzić w zasięgu ręki przed rozpoczęciem roboty.
3. Przerwy w pracy należy wykorzystać m. in. na odłożenie na miejsce jednych przedmiotów, które potrzebne były poprzednio i przygotowanie innych, do zespołu następnych czynności.
4. W każdej pracy istnieją przedmioty, które potrzebne są niemal stale. Każdy z tych często używanych przedmiotów winien mieć swój „zastępnik”

Przygotowanie psychiczne polega na pokonaniu powszechnej wśród większości ludzi niechęci do wysiłku, zwłaszcza do wysiłku umysłowego. Polega zatem na pokonaniu pewnego oporu. Chodzi o to, aby chcieć robić w danym momencie to, co się zrobić tak czy inaczej musi.

Zespół przedmiotów humanistycznych - *na podstawie „Jak się uczyć ?” Jarosława Rudniańskiego*