

## Jak skutecznie uczyć się w domu?

Oto 13 podstawowych zaleceń, o których warto pamiętać przy organizacji środowiska, w którym zachodzi będzie proces uczenia się:

1. Zadbaj o to, żeby przestrzeń wokół Ciebie była zorganizowana w przyjazny dla Ciebie sposób. Porządek w pokoju.
2. Wywietrz pokój i nawilż powietrze oraz zadbaj o jego właściwą temperaturę.
3. Zadbaj o właściwe oświetlenie pomieszczenia, w którym będziesz się uczył/a. Oświetlenie naturalne jest najlepszym źródłem światła. Jeśli jest ono niewystarczające, zastosuj miejscowe oświetlenie sztuczne, pamiętając o tym, żeby światło padało z lewej strony, a dla leworęcznych – z prawej i było o nie męczącej oczu intensywności.
4. Najlepiej ucz się przy biurku lub stole o właściwej wysokości z odpowiednio zaaranżowaną przestrzenią dostosowaną do rodzaju wykonywanych czynności procesu uczenia się.
5. W pobliżu biurka powinien znaleźć się regał, albo komoda, w której uczeń będzie przechowywał książki i zeszyty oraz inne pomoce naukowe. Ważne, by mebel stanął w bliskim sąsiedztwie biurka, by niepotrzebne przechadzki po pokoju nie rozpraszały uwagi dziecka.
6. Pamiętaj o dobrze dobrzym krześle. Należy zadbać o to, by zachować odpowiednią pozycję kolan, pamiętając, by podczas siedzenia zachowywały kąt prosty, jak również o tym, by oparcie pozwalało skutecznie zadbać o plecy.
7. Pomieszczenie, w którym uczysz się, nie powinno być wyposażone w przedmioty, które mogą negatywnie wpływać na koncentrację uwagi bądź przyczyniać się do wzrostu zmęczenia.
8. Warto pomyśleć również o [akcesoriach](#), które [spersonalizują miejsce do nauki](#). Należą do nich m.in. [tablice magnetyczne](#). To bardzo łatwy sposób na eksponowanie ważnych informacji, utrzymywanie porządku w notatkach, zapamiętywanie i umieszczenie tam elementów, które dobrze się kojarzą i uprzyjemniają naukę.
9. Nie zapomnij o zielonych roślinach w pokoju. Zielony kolor uspokaja wzrok i pozwala oczom odpocząć, a także doskonale ożywia przestrzeń.
10. Postaraj się o właściwe (czyli nie powodujące rozproszenia uwagi) natężenie dźwięków. Dla jednych osób optymalnym natężeniem dźwięków będzie cicha muzyka, dla innych szum drzew i śpiew ptaków, a jeszcze innych – absolutna cisza.
11. Zrezygnuj z towarzystwa osób, które Ci przeszkadzają.
12. Unikaj mocnych doznań, które mogą być przyczyną stresu bądź wywołują poczucie zmęczenia, zniechęcenia, frustracji, strachu, krzywdy.
13. Bądź wyspany/a, 'pojedzony/a', ale nie przejedzony/a.

*Sposób uczenia się:*

- ucz się w odpowiednim czasie - planuj naukę,

- zacznij uczyć się od najtrudniejszych lub najnudniejszych rzeczy,
- rób krótkie przerwy wypełnione aktywnością fizyczną,
- reaguj na objawy przemęczenia umysłowego,
- stosuj różne techniki uczenia się,
- często rób powtórki.

#### *Zapamiętujemy lepiej:*

- jeśli powtarzamy materiał ze zrozumieniem (zrozumienie),
- gdy podejmujemy naukę częściej i przyswajamy materiał mniejszymi partiami (rozłożenie nauki w czasie),
- recytując na głos (uczenie się na głos),
- gdy ilość powtórzeń jest większa niż konieczna do nauczenia się materiału (utrwalanie),
- powtarzając raczej całości niż części (zasada całości),
- gdy powiemy sobie, że możemy (zaufanie we własne możliwości),
- przypominamy sobie łatwiej w warunkach analogicznych do tych, w jakich się uczyliśmy (reintegracja),
- zapamiętujemy lepiej, gdy unikamy zakłóceń w nauce.

W przyswajaniu nauki pomocne mogą być mnemotechniki, do których należą m.in. metoda pierwszych liter, łańcuskowa metoda skojarzeń, mapy myśli, itp.

Kilka wskazówek jak tworzyć mapy myśli:

Weź kartkę papieru formatu A4 lub większą, ułóż ją poziomo, w centrum umieść główną myśl, tytuł lub temat mapy. Użyj do tego drukowanych liter. Bardzo ważne jest aby wszystko co zapiszesz było później czytelne! Dobrze jeżeli główna myśl będzie również wyrażona za pomocą rysunku nawet w najprostszej formie, ważne aby był kolorowy, przestrzenny, zabawny – aktywujesz dzięki temu ośrodki w mózgu odpowiedzialne za przetwarzanie obrazu i emocji co zaowocuje lepszą pamięcią i koncentracją.

Od głównej myśli odprowadzamy gałęzie.

Gałęzie mapy powinny:

- rozchodzić się promieniście z centrum,
- być połączone ze sobą,
- być kolorowe,
- organiczne,
- długości słowa, rysunku.

Słowa, które umieścisz nad gałęziami powinny być tzw. słowami kluczami czyli esencją, która wyraża istotę myśli lub zagadnienia. Nie powinna to być treść wprost przepisana ze źródła. To właśnie proces przetwarzania/elaboracji i organizowania informacji odgrywa tutaj bardzo ważną rolę w zapamiętywaniu, rozumieniu i aktywnym stymulowaniu mózgu! Doskonale jeżeli będzie to tylko jedno słowo na gałęzi, wyraźne, drukowane.

W zależności od hierarchii informacji i odległości od środka mapy staraj się stosować gradację wielkości liter, im bliżej środka tym większe litery im dalej tym mniejsze. W zależności od Twoich umiejętności rysowniczych staraj się używać jak najwięcej elementów graficznych oddających ideę słów kluczowych. Ten moment, w którym będziesz się

zastanawiał i starał się oddać sens słowa znajdującego się na gałęzi jest właśnie aktywnym przetwarzaniem informacji. Rysunki mogą być bardzo proste ale staraj się, aby były kolorowe i zabawne. Jeżeli do tego obrazu dodasz jeszcze takie elementy jak ruch, dźwięk, zapach, dotyk (zmysły) jakiś element absurdu, humoru, który wywoła u Ciebie uśmiech tym lepiej, ponieważ właśnie pozostawiłeś ślad pamięciowy w kolejnych obszarach mózgu odpowiedzialnych za przetwarzanie informacji ze zmysłów jak również ośrodkach związanych z rozpoznawaniem nowości i emocji.

Opracowanie:

Psycholog: Katarzyna Fiedor

Psycholog: Monika Wiecha