

# 10 kroków **wspierających naukę,**

## 1. **Określ jaki jest Twój idealny sposób nauki**

Część osób lubi uczyć się przy muzyce, inni wymagają absolutnej ciszy. Są osoby, którym łatwiej zapamiętywać, gdy siedzą w jednym miejscu, ale są też takie, które uczą się wyłącznie w ruchu.

Niektórzy wolą naukę wczesnym rankiem, a inni późną nocą.

Spraw, by nauka odbywała się w zgodzie z Tobą, a będzie ona najbardziej skuteczna.

## 2. **Wyznacz godziny nauki**

Wyznaczając godziny nauki, wysyłasz do swojego mózgu informację o byciu zajęтым i o wyłączeniu się z kontaktu ze światem.

Postanów, że czas ten jest czasem bez przeglądania mediów społecznościowych, pisania wiadomości czy odbierania telefonu. Wycisz telefon, wyłącz komputer (o ile na nim nie pracujesz), poproś domowników, aby w określonym czasie Ci nie przeszkadzali.

Możesz skorzystać z alarmu na telefonie lub ze zwykłego minutnika, które dadzą znać, że możesz skończyć.

## 3. **Rozplanuj etapy nauki.**

Zaplanuj: kiedy, o której godzinie oraz jakiej partii materiału będziesz się uczyć.

Dzięki podzieleniu materiału na małe fragmenty uczysz się mniej, ale częściej.

Wyrabiasz nawyk regularnej nauki i dzięki temu uczysz się bardziej skutecznie.

W planowaniu pomocny może być kalendarz, organizator lub odpowiednia aplikacja (przykłady poniżej).

Aplikacje przydatne w planowaniu:

Clickup.com

Freedcamp.com

Aplikacje do planowania wizualnego:

milanote.com

miro.com

Aplikacje mierzące czas:

timeeye.com

toggl.com



Moją ulubioną aplikacją jest aplikacja **Forest App**. Korzystając z niej określam jaki chcę mieć czas skupienia i nastawiam zegar. W trakcie, kiedy się uczę lub pracuję, w aplikacji rośnie wirtualna roślinka. Za każdym razem, gdy utrzymam skupienie w czasie, który zaplanowałam w moim lesie przybywa kolejne drzewko.

Jeśli rozproszę się wcześniej, drzewko usycha.

Korzystanie z tej aplikacji pozwala mi na wprowadzenie gamifikacji do codziennych czynności.

Zachęca mnie to do wykonywania zaplanowanych działań.

Sadząc wirtualne drzewa zbieram również monety. Jeśli uzbieram 2500 monet (co trwa około tygodnia – dwóch, przy regularnym korzystaniu z aplikacji), mogę też... zasadzić prawdziwe drzewo!

Twórcy aplikacji Forest współpracują z organizacją Trees for the Future.

Wspólnie zasadzili już ponad 140 tys. drzew, dzięki ludziom walczącym ze swoim uzależnieniem od smartfona.

#### 4. Przygotuj się.

Gdy wiesz już, w jakich warunkach uczysz się najlepiej stwórz takie warunki, a także przygotuj miejsce w którym będziesz się uczyć.

Sprzątnij biurko, wynieś wszystkie zbędne rzeczy, które mogą Cię rozpraszać.

Przygotuj również wszystkie potrzebne rzeczy: pomoce naukowe, książki, zeszyty, przybory do pisania. Przygotuj również wodę i przekąski, np. orzeszki, które wspomagają pracę mózgu.

Mając je pod ręką pozbędziesz się pretekstu do wstawiania, i unikniesz tym samym odrywania się od nauki.

#### 5. Zadbaj o koncentrację.

Więcej zapamiętasz myśląc o jednym temacie, niż w chwili, gdy Twoje myśli błądzą.

Ćwiczenie na koncentrację wykonuj tuż przed samą nauką.

Może to być rozwiązanie Sudoku, przejście labiryntu, wyszukanie różnic w dwóch niemalże identycznych obrazach.

Możesz również przez 3 minuty wpatrywać się w płomień świeczki lub dużą kropkę narysowaną na kartce.



## 6. Korzystaj ze skojarzeń, używaj wyobraźni oraz przywołuj emocje.

Mózg bardzo lubi zabawy oraz wszystko co dla niego atrakcyjne. Zamień naukę w przyjemność. Szukaj skojarzeń z czymś co już znasz np. gdy Twój tata urodził się w 1957 roku , za każdym razem, gdy będziesz zapamiętywać cyfrę 57 skojarz ją z jego rokiem urodzenia. Ucząc się na temat wulkanów, wyobraź sobie stoisz na szczycie wulkanu. Zobacz jak jest on wysoki. Czy czujesz we włosach i na skórze powiewy wiatru? Zajrzyj do wnętrza krateru. Czy to wygasły wulkan? A może taki tuż przed erupcją? Nachyl się i dotknij pokrywającego go pyłu. Rozetrzyj go w palcach. Jakiego jest koloru? Jakiej grubości? Czy czujesz delikatne drgania podłoża na którym stoisz? Może to wulkan właśnie się wybudza? Włóż w swoje wyobrażenie jak najwięcej detali, jak najwięcej emocji. Skup się na odczuwaniu wszystkimi zmysłami. Takie wyobrażenie jest o wiele bardziej trwałe niż kilkukrotne powtarzanie suchych informacji w pamięci.

## 7. Rób przerwy.

Najlepsze są 5 minutowe przerwy robione co 30 minut. Wykorzystaj je na odpoczynek i relaks, nie na włączenie Facebooka. Zaczepnij świeżego powietrza (Twój mózg Ci podziękuje). Przespaceruj się. Wykonaj kilka ćwiczeń. Zatańcz. Zaśpiewaj. Posłuchaj energetyzującej lub relaksującej muzyki. Zjedz coś. Przerwa nie powinna być dłuższa niż 20 minut. Jeśli po powrocie do nauki masz trudność by się skoncentrować rozpocznij od ćwiczenia na koncentrację.

## 8. Rób powtórki.

Pierwszą powtórkę zrób do 10 minut po zakończeniu nauki. Drugą po godzinie, a trzecią następnego dnia. Jeśli chcesz, by materiał, został w Twojej pamięci na zawsze powtórz go jeszcze po tygodniu, po miesiącu i po upływie pół roku. Sukces gwarantowany.



## 9. Powtarzaj aktywnie.

Powtórka, to nie kolejne czytanie materiału, lecz aktywne odtwarzanie go z pamięci, przypominanie sobie.

Możesz samodzielnie zadawać sobie pytania do tekstu lub poprosić kogoś o to by Cię przepisał.

Skuteczną formą powtórki jest również rozwiązanie testu. Staje się on wtedy powtórką, a nie sprawdzianem.

## 10. Nagradzaj się.

Wyznacz nagrodę za opanowanie danej partii materiału.

Nagrodą może być zjedzenie deseru, długa kąpiel, czy obejrzenie filmu na Youtube. Wszystko zależy od Ciebie.

Ważne by to co wybierzesz było dla Ciebie prawdziwym docenieniem pracy.

Mam nadzieję, że zrobisz z opisanych wyżej zasad dobry użytek, nauka stanie się dla Ciebie przyjemnością, a jej rezultaty powodem do satysfakcji. Życzę powodzenia i samych sukcesów!

*Krzysztof Mote*

