

8 przykazań efektywnej nauki ! (opracował mgr inż. Robert Tempka)

Po pierwsze: Zadbaj o otoczenie

Paradoksalnie zacząć należy nie od porządkowania notatek czy selekcji najważniejszych informacji a od sprzątnięcia bałaganu z biurka. Nawet jeśli wydaje Ci się, że to najmniej istotna kwestia, ale nie ma nic bardziej rozprasającego niż bałagan wokół miejsca nauki. Dzięki uporządkowaniu materiału, będziesz mógł skupić się tylko i wyłącznie na nauce.

Po drugie: Zaplanuj działania

Zaznacz w kalendarzu dni poszczególnych egzaminów (sprawdzianów), oblicz ile pozostało Ci do każdego z nich i rozplanuj naukę tak, aby na żaden przedmiot nie zabrakło Ci czasu. Podziel podręcznik na części i każdego dnia będziesz mógł realizować z góry określoną ilość materiału. To mobilizuje a przy okazji można łatwo kontrolować postępy w nauce.

Po trzecie: Rób dobre notatki

Podczas czytania podręcznika koniecznie podkreślaj najważniejsze fragmenty. Po każdym rozdziale rób notatki. Nie chodzi o streszczanie przeczytanego materiału a uporządkowanie zdobytej wiedzy. Pomocą mogą służyć popularne mapy myśli, które pobudzają wyobraźnię.

Po czwarte: Zapamiętuj z głową

Nie wkuwaj wszystkiego bezmyślnie. Po pierwsze dokonuj selekcji informacji, po drugie wybierz najlepszą dla siebie technikę zapamiętywania. Możesz też stworzyć własną, najważniejsze jest po prostu to, aby uczyć się skutecznie.

Po piąte: Ciekawość to pierwszy stopień do... wiedzy

Gdy zaczną kleić Ci się powieki a w głowie będziesz sobie powtarzać, ale to nudne, spróbuj innej drogi, sprawdź w internecie jakie jest zastosowanie w życiu pozornie nie potrzebnego równania matematycznego. Twoim celem powinno być znalezienie takiej informacji o danym zjawisku, które sprawi, że zaczniesz Cię ono ciekawić.

Po szóste: Powtarzaj w towarzystwie

Dobrym rozwiązaniem jest powtarzanie w towarzystwie, w przyjemny sposób można utrwalić zdobytą wiedzę, a przy okazji wymienić się wszelkimi wątpliwościami. Kto wie może być może na sprawdzianu padnie właśnie to pytanie, które zada Ci koleżanka czy kolega.

Po siódme: Woda to zdrowie

Aby uczyć się efektywniej pij dużo czystej wody, jest ona niezbędna do prawidłowej pracy układu nerwowego. Ubytek już 10% wody z ciała powoduje przewlekłe bóle głowy, kłopoty z oddychaniem co przekłada się na trudności z koncentracją i obniżoną efektywnością wykonywanej pracy.

Po ósme: Zrelaksuj się

Pamiętaj, że stres nie pomaga w przyswajaniu wiedzy. Rób regularne przerwy, najlepiej kilku minutowe, co 20 minut. Warto uczyć się tuż przed snem, ponieważ w czasie snu mózg porządkuje przyswojone w dzień informacje.

Powodzenia !

Robert Tempka