



5 technik skutecznego --- uczenia się



KATARZYNA
SKOLIMOWSKA

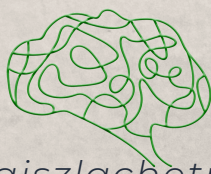
TO NIE JEST TABLETKA

Gratuluję Ci miejsca, w którym jesteś. Fakt, że sięgnąłeś po tego mini ebooka, świadczy o Twojej dojrzałości i zaangażowaniu.

Na początku potrzebujesz porzucić pomysł, że znajdziesz tutaj magiczną mnemotechnikę, która uratuje Cię przed systematyczną pracą. Właśnie ona jest kluczem. Jednak jeśli zastosujesz się do wskazówek ujętych w tym krótkim materiale, zwiększysz swoją skuteczność. Na ile? Na tyle, ile Ty zdecydujesz.

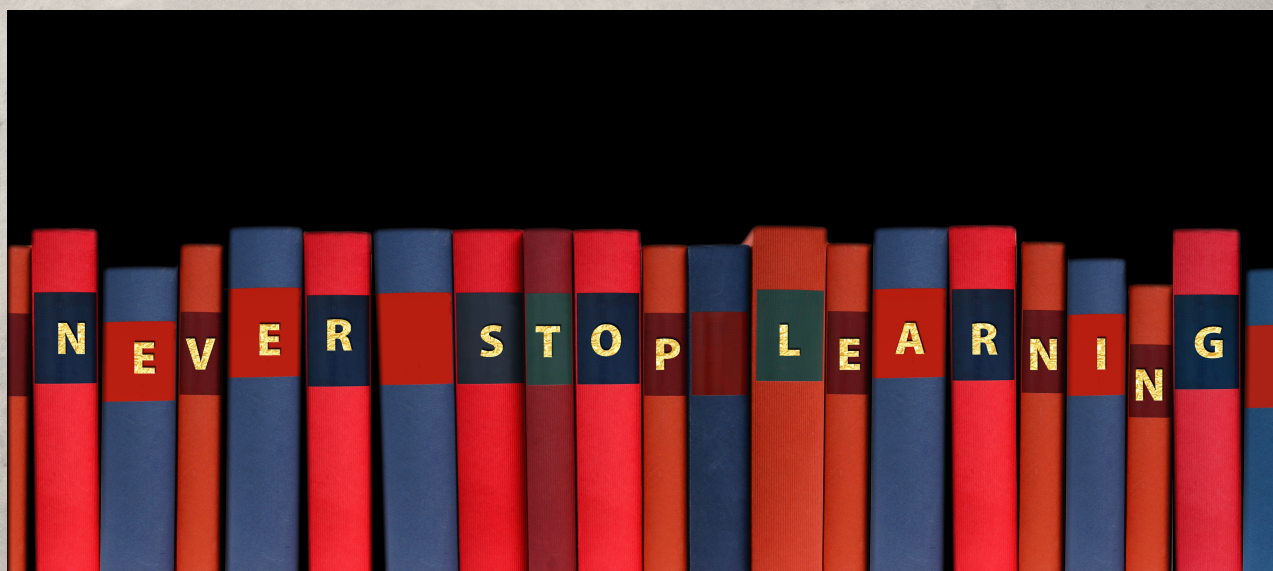
Porzuć też proszę mit o tym, że jesteś wzrokowcem, kinestetykiem albo słuchowcem. Jeśli nikt Cię do tej pory nie zamknął w tych ramach, działa to na Twoją korzyść. Dlaczego? Dlatego, że uczymy się wszystkimi zmysłami. A im więcej ich angażujemy w proces uczenia się, tym lepiej.

Jak korzystać ze wskazówek, które tutaj znajdziesz? Myślę, że najlepiej po kolei. Gdy przeczytasz całość, zobaczysz pełniejszy obraz.



Uczenie się jest rzeczą najszlachetniejszą, nawet dla serca.

Sofokles



1. PRZYGOTUJ MÓZG



Kondycja Twojego mózgu określa Twoją skuteczność. Często o tym zapominamy. Mózg uwielbia się uczyć. To jego powołanie. Po naszej stronie leży tylko to, aby mu w tym nie przeszkadzać. Wystarczy, że stworzymy odpowiednie warunki do uczenia się i od razu przyjdzie nam łatwiej zapamiętać informacje, których potrzebujemy. O właśnie, "których potrzebujemy" - to fraza, która jeszcze powróci.



Wyprowadź mózg na spacer. Poważnie! Chodzi o wprawienie o naszego ciała w ruch. Bo okazuje się, że spacer nie tylko przyspiesza krążenie krwi w nogach, ale też w mózgu. Badacze z Uniwersytetu Alberty, Christopher Madan i Anthony Singhal, opisują, że dopiero całkiem niedawno psychologia uczenia się zdała sobie sprawę z tego, jak bardzo ciało wpływa na umysł. Rola ruchu w procesie uczenia się zapowiada bardzo obiecujące rezultaty. Aktywność fizyczna, choćby spacer, pozytywnie wpływa na wzorec połączeń mózgowych. Przeprowadzono takie badanie, w którym uczestnicy chodzili przez rok na spacer. Mieli nie tylko lepszą kondycję, ale ich mózgi pracowały efektywniej.

Obrazowanie rezonansem magnetycznym ujawniło, że wzmocnieniu uległy połączenia pomiędzy różnymi płacami mózgu, a szczególnie między płacem skroniowym a czołowym i potylicznym. Struktury mózgu zostały po prostu lepiej zintegrowane, dlatego mózg działał efektywniej.



Zostały także przeprowadzone badania, czy jednorazowa aktywność fizyczna jest w stanie wpłynąć na wydajność mózgu. Okazało się, że uczniowie, którzy nie rokowali dobrych wyników na teście wykonali poranną przebieżkę zanim usiedli do egzaminu, uzyskali lepszy wynik niż grupa prymusów.

Mózg jest narządem, które najlepiej wzmacnia aktywność fizyczna - to zdanie, które zdecydowanie warto zapamiętać!



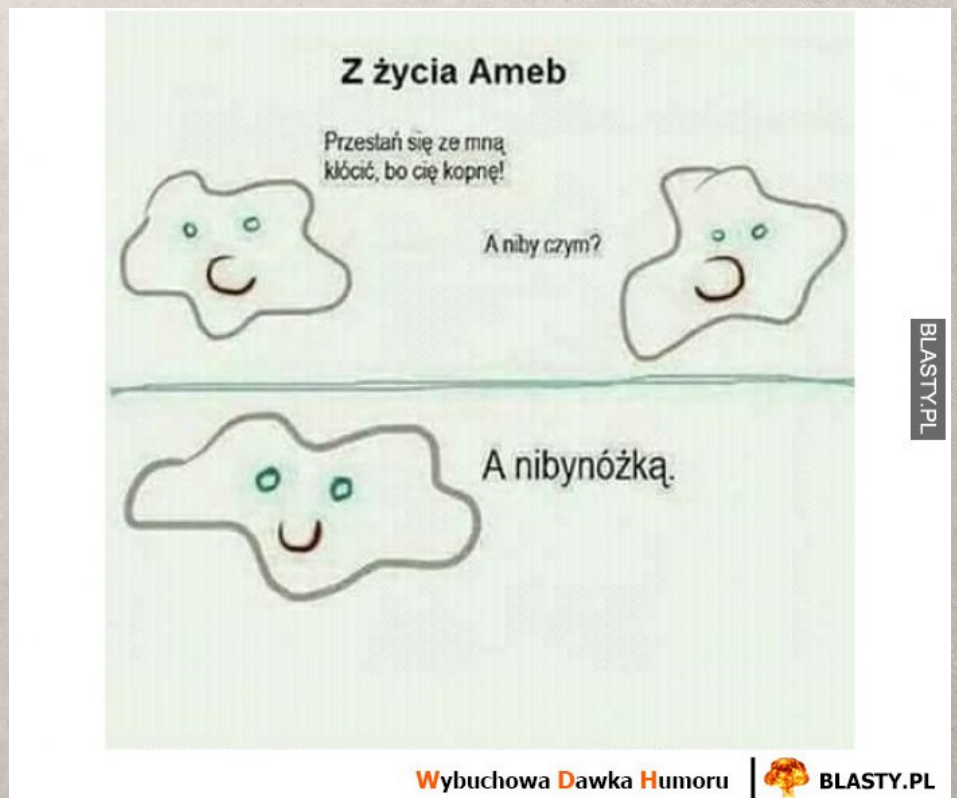
Podlej mózg wodą. On to kocha!!! Gdy chce nam się pić, mózg cierpi na tym najbardziej. Składa się z wody w trzech czwartych, więc odwodnienie znacznie pogarsza jego możliwości. Robimy się rozkojarzeni, rozdrażnieni i zmęczeni, z trudem przychodzi nam zapamiętanie prostych informacji i pojawia się ból głowy. Jedną z konsekwencji odwodnienia jest ograniczona sprawność poznawcza: utrudnia to zapamiętanie, łączenie faktów, wyciąganie wniosków i tworzenie długoterminowych wspomnień.

Woda to podstawowe paliwo dla mózgu, jego budulec. Tutaj naprawdę nie ma dyskusji. Szklanka wody i do dzieła :-)!

2. POKAŻ "PO CO" LUB ZASKOCZ



Mózg to centrum dowodzenia dla Twojego organizmu, więc lubi oszczędzać energię, aby Cię chronić. **Udowodnij swojemu mózgowi, że to, czego się uczysz jest wiedzą niezbędną do prowadzenia lepszego życia.** Np., gdy chcesz opanować informacje o porostach, pomysł sobie: „Wow! Już wiem, jak zarobię fortunę! Nauczę się, jakie warunki zapewnić, aby porosty mogły się błyskawicznie rozmnażać i będę najlepszym producentem porostów na świecie. Weganie oszaleją z zachwytu!



□ Masz wrażenie, że uczysz się głupich rzeczy? Zrób memy z tych informacji. Twój mózg je pokocha i na pewno zapamięta.

3. JAK NAJSZYBCIEJ WRZUĆ PRZETWARZANIE GŁĘBOKIE

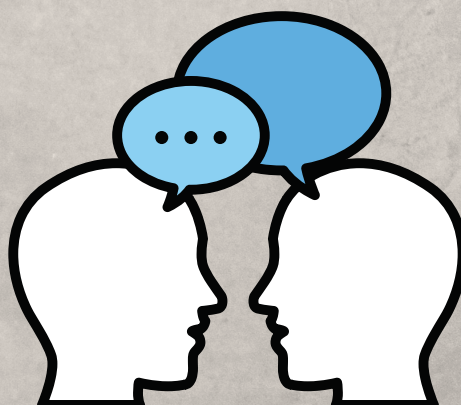
Często popełniamy taki błąd, że kilkakrotnie czytamy dany tekst, wierząc, że podniesiemy tym procent rozumienia i więcej zapamiętamy. Otóż wyniki badań pokazują coś przeciwnego.

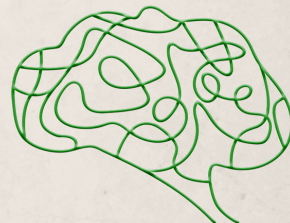
Po 5 minutach faktycznie Ci, którzy czytali dwukrotnie dany materiał, pamiętali więcej. Jednak po dwóch dniach, a nawet po tygodniu, szala drastycznie zmieniła swoje położenie. Ci, którzy czytali tylko raz, ale za to wzięli udział w sprawdzianie, zostało w głowie znacznie więcej informacji.

Wniosek z tego płynie jednoznaczny. Każdą dawkę informacji potrzebujemy przepracować, przetworzyć, "zmielić". Proponuję tutaj dwa rozwiązania.



Umów się z kimś na sprawdzian. To znaczy Ty i druga osoba czytacie ten sam materiał. Następnie od razu przygotowujecie dla siebie z niego sprawdziany. Ty dla kolegi, kolega dla Ciebie. Najlepiej w taki sposób, aby autor sprawdzianu opracował do niego także klucz. Następnie wymieniacie się sprawdzianami, rozwiązujecie i sprawdzacie. Przetwarzanie głębokie jak malowane!





Wykonaj notatki metodą Cornella.

System notowania opracowany w latach 50 przez Waltera Pauka, nazwany metodą Cornella (od nazwy uczelni na której pracował) jest próbą uporządkowania klasycznego sposobu notowania i wyciągnięcia z niego lepszych efektów.

Jest przeznaczony głównie do nauki i szczególnie skuteczny w sytuacjach kiedy do opanowania mamy szeroki materiał, który wymaga od nas syntezy.

Gorzej sprawdzi się w przypadku notatek o charakterze bardziej kreatywnym, gdzie sztywne ramy mogą być przeszkodą. Tę metodę możesz z powodzeniem wykorzystać zamiast standardowych notatek na lekcjach, wykładach, szkoleniach, czy w trakcie nauki z książki lub filmów.

Tytuł notatki	
Odwołania	Kolumna notatek
Po stworzeniu notatki, przejdź zawarte w niej informacje, wypisz tutaj słowa klucze, ważne fakty i odniesienia.	Notuj główne zagadnienia i nowe informacje Zostaw wolną liniijkę pomiędzy poszczególnymi zagadnieniami Unikaj pisania notatki za pomocą pełnych zdań. Zamiast tego korzystaj z symboli, skrótów myślowych. Unikaj pełnych zdań = symbole, skóty
Podsumowanie	
Podsumuj to co znajduje się w notatce z głównej kolumny.	

4. ZMIENIAJ MIEJSCE NAUKI

Porada pod tytułem, że najlepsze miejsce do nauki powinno wciąż to same i ciche, jest mitem. Nie każdemu służy takie rozwiązanie. Soderstorm i Bjork przeprowadzili badania, z których wynika, że **powinniśmy zmieniać okoliczności przyrody, w których kodujemy wiedzę**. Liczba zapamiętanych słów w dwóch różnych miejscach jest prawie dwukrotnie większa od sytuacji, gdy próbujemy je zapamiętać wciąż w tym samym miejscu.

Mózg nie lubi nudy i przewidywalności. Gdy wszystko jest mu znane, niczym go nie zaskoczemy, jak choćby inną drogą do pracy, szkołę, przełącza się w tryb obniżonej koncentracji i jedziemy na tzw. autopilocie. To jest super sprawa przy nawykach (tych wspierających), ale nie wtedy, gdy chcemy coś zapamiętać.



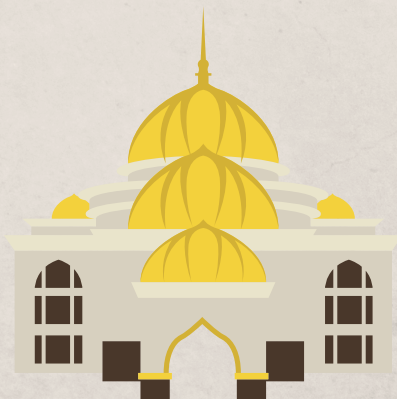
A jeśli chodzi o ciszę podczas procesu uczenia się. Ponownie badania nas zaskakują. Okazuje się bowiem, że nauka w hałasie jest efektywniejsza, ale z kolei pisanie testu zdecydowanie wypada lepiej w ciszy niż jakimś głośnym miejscu.



5. ZBUDUJ PAŁAC PAMIĘCI

Pałac pamięci jest najbardziej rozwiniętym i najpotężniejszym narzędziem mnemotechnicznym.

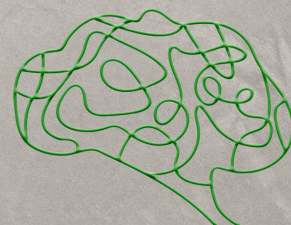
Rozbudowany może stanowić wielką bazę informacji zakodowanych w umyśle. Informacje umieszczone tam są dobrze uporządkowane i trudne do zapomnienia. W pałacu pamięci można mieć zakodowane dosłownie wszystko, od słówek w językach obcych, po definicje zagadnień i nazwisk poetów z epoki romantyzmu.



Cały sekret polega na tym, aby zakodować informację w dobrze znanym nam miejscu, a następnie w wyobraźni odtworzyć to miejsce. **Informacje kodujemy za pomocą obrazów.**

Przykład kodowania - zakodowanie informacji o tym, że musisz jutro rano wynieść śmieci.

Wyobraź sobie, że z twojego worka na śmieci wychodzi cała rzesza szczurów i karaluchów. Niech Twój obraz będzie bardzo wyraźny, wykorzystaj maksymalnie swoją wyobraźnię. Zobacz te szczury i karaluchy, w jakości lepszej niż full HD. Następnie skup się na innych zmysłach na przykład węchu. Poczuj zapach tego smrodu, niech Cię aż szczypie w oczy. Usłysz, jakie odgłosy wydają te wstrętne stworzenia. Założę się, że po przebudzeniu Twoją pierwszą myślą będzie "MUSZĘ WYNIEŚĆ ŚMIECI!".



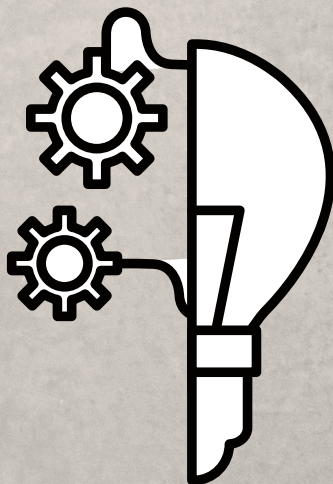
Gdy już potrafimy kodować informację w taki sposób, by mózg był stale zaskakiwany, czas zająć się **budową pałacu**.

Postaraj się wyobrazić sobie jakąś dużą, zadziwiającą przestrzeń. To wcale nie musi być pałac.

Przykład takiej przestrzeni:

Wchodzę do jaskini, mam kamienny most nad ciemnym jeziorem, który prowadzi do drzwi jak z Morii. To jest wejście do Pałacu. Mijam je i wchodzę do długiego korytarza, rozświetlonego po bokach takimi świecami o długich, srebrzystych płomieniach. Po prawej stronie widzę niebieskie drzwi. Za nimi siedzi sobie Manwe na tronie z orłem na ramieniu. Pokój ma specyficzną dekorację, takie złożone ściany z wyrwami na niebo. Obok tronu znajdują się schody do swego rodzaju piętrowej biblioteki. Wkładam tam słówka z obcych języków, które chcę zapamiętać. Gdy wyjdę z pokoju Manwego, to po przejściu kilku kroków po lewej stronie mam czarne drzwi do pokoju Melkora. Układ jest podobny, tylko że tam za salą tronową (ciemna, mroczna, przy tronie palą się ognie), jest coś przypominającego salę muzealną. Tam wkładam rzeczy „konieczne”, czyli ważne i dość nudne informacje, takie jak hasła do banku, kod karty itd.

Najlepiej jest, gdy pałac pamięci zbudujemy raz i za każdym razem będziemy korzystać właśnie z niego. Wciąż w tej samej przestrzeni, choć udoskonalanej i uatrakcyjnianej jak najczęściej, "zawieszamy" informacje do zapamiętania.



Ciekawa jestem, która technika skutecznego uczenia się, zaintrygowła Cię najbardziej.

Oczywiście to tylko przedsmak tematu. Nauka o tym, jak uczy się mózg to ocean. Ale najważniejsze nie jest zapoznanie się z daną wiedzą, tylko jej zastosowanie. Każdy Polak potrafi podać przepis na szczupłą sylwetkę, to nie jest wiedza tajemna. Jednak tylko nieliczni osiągają w tym temacie rezultaty.

Działa tylko działanie - i do tego Cię zachęcam!

A jeśli czujesz żal, że takich informacji nie uczą w szkole, że wciąż tak niewiele wiemy w jaki sposób najskuteczniej uwolnić swój potencjał, zapraszam Cię, do zapoznania się z warsztatami online, które mogą być dla Ciebie dobrym rozwiązaniem.



Fit

Bądź człowiekiem rezultatu, działaj!

