**DEKALOG SKUTECZNEGO UCZENIA SIĘ**

1. Zadbaj oto, aby przestrzeń wokół Ciebie była zorganizowana w przyjazny dla Ciebie sposób - wywietrz pokój ,zadbaj o właściwe oświetlenie pomieszczenia w którym się uczysz, pielęgnuj porządek lub taki rodzaj nieładu, który nie powoduje dekoncentracji Twojej uwagi. Ucząc się, siedź na wygodnym krześle o odpowiednim kształcie i wysokości, pamiętając, że zbyt twarde sprzyja zmęczeniu a zbyt miękkie senności. Zrezygnuj z towarzystwa osób, które Ci przeszkadzają.

2. Dobrze zapamiętasz, jeżeli chcesz zapamiętać, a nie jeśli wmówisz sobie, że to nudne, głupie i bez sensu. Jeśli uważasz dany temat za nudny i wkurzający - prawdopodobnie takim będzie. Myśl pozytywnie zarówno o sobie, jak i o efekcie nauki i nie dopuszczaj do świadomości myśli o braku zdolności czy słabej pamięci. Zacznij używać sformułowań: „Oczywiście, że się nauczę”, „Łatwo to zapamiętam”, „Dam sobie z tym radę”.

3. Rozwijaj nawyki sprzyjające koncentracji uwagi

Przed przystąpieniem do uczenia się określ sobie cząstkowy cel i wyznacz czas na jego realizację. Ucz się o tej porze dnia, w której nauka najlepiej "wchodzi" Ci do głowy. Przed rozpoczęciem nauki zrelaksuj się, tak aby nie trapiły Cię negatywne emocje. Pamiętaj, że najczęstszymi przyczynami rozkojarzenia są niezaspokojone potrzeby fizyczne lub psychiczne.

4. Ustal typowy dla siebie sposób uczenia się

Jak twierdzi R. Linksman każdy z nas obdarzony jest charakterystycznym „superłączem edukacyjnym”, czyli sposobem przetwarzania informacji, dzięki któremu uczenie się staje się bardziej efektywne, łatwiejsze i przyjemniejsze. Twój styl uczenia się to sposób, w jaki odbierasz informacje z otoczenia (w dużej mierze uwarunkowany jest neurologicznie).

W zależności od preferowanej sensoryczności, wyróżniamy cztery główne style uczenia się:

* wzrokowy,
* słuchowy,
* dotykowy,
* kinestetyczny.

WZROKOWCY:

* lubią porządek wokół siebie;
* zawsze dbają o swój wygląd, starannie dobierają elementy ubrania, ozdoby
* w rozmowie są w pełnym kontakcie wzrokowym z rozmówcą;
* lubią czytać i ładnie piszą;
* pamiętają dobrze kolory i rysunki oraz lokalizację przedmiotów;
* mają problemy z zapamiętaniem nazwisk, tytułów, nazw itp. (lepiej pamiętają kolor książki niż jej tytuł);
* używają wizualnych zwrotów: „ciemno to widzę”, „zobacz, jaka piękna muzyka”, „popatrz, jak łatwo to zrozumieć”, „spójrz, jak to pięknie pachnie”.
* w czasie uczenia się lubią spokój i porządek wokół siebie oraz ciszę;
* ulubiona metoda uczenia się: czytanie, podkreślanie, robienie kolorowych notatek;
* lubią demonstracje lub pokazy, wykresy i tabele
* lubią korzystać z pomocy wizualnych;
* lubią patrzeć, rysować;

SŁUCHOWCY:

* lubią mówić i dobrze im to wychodzi;
* lubią być otoczeni muzyką, często znają się na muzyce i maja bogate zbiory płyt;
* mają dobry słuch i są wrażliwi na dźwięki;
* wolą słuchać, rozmawiać niż czytać i pisać;
* często nucą, podśpiewują, mówią do siebie;
* czytając, powtarzają sobie na głos(mamroczą lub poruszają ustami);
* mogą mieć kłopoty z odczytaniem map i geometrią, za to dobrze zapamiętują muzykę, dialogi;
* często używają sformułowań: „coś mi tu zgrzyta”, „posłuchaj, jak tu ładnie”, „słuchaj jakie to dobre”.
* hałas ich rozprasza, chyba, że jest to samodzielnie wybrana muzyka;
* uczą się słuchając innych, słysząc w rozmowie samych siebie oraz dyskutując z innymi;
* lubią słuchać wykładów czy nagrań;
* powtarzają głośno to, co napisali,

DOTYKOWCY:

* to najczęściej osoby refleksyjne, wrażliwe i spokojne, silnie wszystko przeżywają;
* preferują miejsca ciche, spokojne, dające poczucie bezpieczeństwa;
* zbyt dużo bodźców wywołuje u nich uczucie przytłoczenia;
* lubią zastanawiać się nad czymś, analizować;
* używają zwrotów „czuję…”, „mam wrażenie…”.
* uczą się dotykając, doznając wrażeń na powierzchni skóry, używając rąk i palców, łącząc to, czego się uczą, ze zmysłem dotyku i emocjami;
* słuchają często z zamkniętymi oczami.

KINESTETYCY:

* lubią nieporządek;
* wybierają wygodne, luźne ubrania;
* mówią raczej wolno, czasami z trudem dobierając słowa;
* dość żywiołowo gestykulują, pokazując co mówią i muszą się ruszać w czasie mówienia;
* z filmu pamiętają wartką akcję;
* pierwsi zgłaszają się do wykonania eksperymentów, przenoszenia czegoś;
* kiedy się nudzą – zaczynają się wiercić, huśtać na krześle;
* charakterystyczne dla nich zwroty to: „to mnie porusza”, „czuję nacisk/napięcie” , „to mnie kręci”
* uczą się w działaniu, angażując się aktywnie w proces uczenia się poprzez stymulacje, odgrywanie ról, eksperymenty, badania i ruch oraz uczestnicząc w czynnościach z życia codziennego;
* męczą się słuchając wykładów i potrzebują wtedy choćby najmniejszej formy ruchu;
* nie lubią czytać i słuchać;
* pamiętają co sami wykonali.

UCZĄC SIĘ NIEZGODNIE Z NASZYMI PREFERENCJAMI, ODCZUWAMY ŻE NAUKA JEST TRUDNA, NIEPRZYJEMNA I STRESUJĄCA,   
A EFEKTYWNOŚĆ BARDZO NISKA.

5. Stosuj „płodozmian", czyli zasadę kontrastu.

Ucz się różnych przedmiotów jednego po drugim, np. humanistyczne przedzielaj ścisłymi lub odwrotnie. Nie ucz się razem podobnych przedmiotów ponieważ informacje będą na siebie zachodzić, co utrudni zapamiętanie.

6. Zaczynaj naukę od najtrudniejszego dla Ciebie materiału, żeby mieć go   
„z głowy" jak najszybciej i żeby w miarę rosnącego zmęczenia było ci łatwiej.

7. Powtarzaj - bez tego zmarnujesz trud uczenia się.

Zapamiętujemy lepiej to, co powtarzamy.

Efektywny system powtórek:

* po 10 minutach,
* po 24 godzinach,
* po 1 tygodniu,
* po 1 miesiącu,
* po pół roku.

Stosując tę procedurę, wprowadzisz treści do pamięci trwałej.

8. Ucząc się, rób regularne przerwy, nie dopuszczając do znużenia, złości i przemęczenia, bo to obniży skutecznie Twoją motywację do nauki. Jedną „dawkę" nauki postaraj się zmieścić w przedziale od pół godziny do godziny. Przerwy krótkie (kilkuminutowe) wypełniaj aktywnością fizyczną, pij wodę; dłuższe — przeznacz na relaks lub sen. Nie narzucaj sobie zbyt ostrego reżimu nauki, bo zmęczysz się i zniechęcisz niepotrzebnie na dłużej. Pamiętaj, aby nie uczyć się na tzw. ostatnią chwilę (np. przez całą noc na dzień przed egzaminem) bo w ty, przypadku organizm Twój nie wykaże należytej zdolności do koncentracji.

9. Staraj się w trakcie nauki odwoływać do różnorodnych skojarzeń zmysłowych - takie postępowanie ułatwia rozumienie i zapamiętanie informacji.

10. Aby zapamiętać coś, co sprawia Ci szczególną trudność używaj mnemotechnik - sposobów ułatwiających zapamiętywanie, przechowywanie i przypominanie sobie dowolnych informacji.

*Źródła: Hamer H.(2010), Nowoczesne uczenie się albo ściąga z metodyki pracy umysłowej, VEDA, Warszawa.*

*Plewka Cz., Taraszkiewicz M. (2010), Uczymy się uczyć, TWP OR w Szczecinie, Szczecin.*

*OPRACOWAŁA dr Anna Grabowiec*