

ODCINEK 1 – PODSTAWOWE ZASADY EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ

Co znajdziesz w dzisiejszym artykule?

Rozpoczynamy pracę nad tematem, jak uczyć się efektywnie i zapamiętywać więcej. Poznamy podstawowe zasady efektywnego uczenia się, które będziemy systematycznie dokładnie omawiać.

Bez wątpienia żyjemy w epoce łatwego dostępu do wiedzy i informacji. Często problemem nie jest już ich niedostępność, ale raczej brak umiejętności efektywnego jej przyswajania i organizowania.

To czy potrafimy skutecznie przyswajać nową wiedzę, rozumieć, organizować i wykorzystywać w praktyce, często ma bezpośrednie przełożenie na wyniki jakie osiągamy w szkole, czy na studiach.

W szkole wymaga się od nas przyswajania nowych informacji szybko i efektywnie, ale czy wiemy jak to robić? A to przecież ta umiejętność skutecznego uczenia się, jest jedną z najważniejszych kompetencji XXI wieku.

Dzięki osiągnięciom psychologii poznawczej, neurobiologii, wiemy jak działa ludzki system pamięciowy i na czym polega efektywna nauka. A oto 9 najważniejszych zasad efektywnego uczenia się, które postaramy dokładnie omówić w kolejnych artykułach.

9 NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD EFEKTYWNEJ NAUKI

1. [Opanuj umiejętność koncentracji i utrzymania uwagi przez dłuższy czas.](#)
2. Reorganizuj i aktywnie przetwarzaj nowo poznawane informacje i wiedzę.
 3. Twórz powiązania z tym co już wiesz.
 4. [Kategoryzuj i porcjuj informacje.](#)
 5. Wzbudzaj w sobie emocje podczas nauki.
6. Nadawaj informacjom osobistego znaczenia.
 7. Wykorzystuj wyobraźnię.
 8. [Zaplanuj powtórki.](#)
 9. Rób przerwy w nauce.



Czy wiesz, że ...

Skuteczna nauka rozpoczyna się od koncentracji.

Skuteczna nauka powinna być nauką zaangażowaną.

Nasza pamięć to system wzajemnie powiązanych informacji.

Nasze mózgi, kiedy przyswajają nowe informacje starają się, je uporządkować i przypisać do jakiejś kategorii.

Skuteczna nauka jest ściśle związana z naszymi emocjami, jeśli nasz mózg jest znudzony lub przekonany, że marnujemy czas, to nie będzie dobrze przyswajał nowych informacji.

Dobrze zapamiętujemy to co jest dla nas ważne i odnosi się do nas.

Podczas nauki należy wykorzystywać wyobraźnię. Obraz jest silniejszy niż słowo i skuteczniej przyciąga uwagę.

Jeśli chcemy zapamiętać nowe informacje i wiedzę na dłużej, to potrzebujemy powtarzać, to czego się uczyliśmy.

Kluczem do efektywnego uczenia się i motywacji jest zrozumienie tematu, a nie tylko zapamiętywanie faktów.

Nauka w grupie motywuje, dostarcza informacji zwrotnej, ułatwia tworzenie wartościowych notatek.

Zawsze po intensywnej nauce trzeba porządnie się wyspać. Trzeba też dać mózgowi czas, aby mógł poukładać i przyswoić sobie nową wiedzę.

Z serii polecanych ...



Polecamy książkę Radka Kotarskiego „Włam się do mózgu”.

Radek Kotarski to popularyzator wiedzy, twórca kanału „Polimaty” na YouTube, prowadzący i reżyser telewizyjnego programu „Podróże z Historią”. Uwielbia brać pod lupę niesamowicie ciekawe tematy i dzielić się z innymi wynikami swoich badań.

Kotarski przeprowadził na sobie serię eksperymentów, aby sprawdzić przeróżne metody uczenia się. Chciał opanować w sześć miesięcy przypadkowo wybrany język obcy, tak aby porozumiewać się w nim bez problemów i zdać organizowany przez uniwersytet egzamin. Ślepy los trafił na szwedzki. Eksperyment się udał, a jego szczegóły i opinie ekspertów opisane są w jego książce.

Radek Kotarski wytypował kilkanaście przebadanych naukowo i w praktyce metod, które zmieniają na lepsze uczenie się młodszych i dorosłych uczniów. To one będą prawdziwymi wytrychami, którymi włamiemy się do mózgu.

Książka Radka Kotarskiego odpowiada między innymi na pytania, jak zastosować w praktyce przebadane naukowo metody skutecznego uczenia się, dlaczego pamiętamy tak mało informacji ze szkoły, z jakich metod i nawyków absolutnie nie korzystamy przy nauce czegokolwiek, kiedy jest dobry czas na naukę oraz dlaczego nie powinniśmy uciekać przed uczeniem się – nawet w dorosłym życiu.

Życzymy przyjemnej lektury.