

Jak się uczyć?

Kilka przydatnych rad
nie tylko dla maturzystów.



Kiedy najlepiej się uczyć?



Przed maturą nie warto eksperymentować czy walczyć ze swoją naturą.

Jeśli najefektywniej uczysz się późnym wieczorem, to należy jak najczęściej w tym czasie przyswajać wiedzę.

Ci, którzy preferują powtarzanie materiału do egzaminów rano lub w godzinach popołudniowych, z równym zapałem powinni kontynuować taki styl uczenia się, również w weekendy.



To samo dotyczy warunków do nauki. Jeśli lubisz uczyć się w samotności, powinieneś zdecydowanie odrzucić propozycje zespołowego uczenia się, ponieważ frustracja ze straconego czasu i niepowtórzonego materiału może być większa niż radość ze wspólnie spędzonego dnia.

Co innego, gdy musisz przygotować zespołowy projekt lub po prostu chcesz się z kimś spotkać i porozmawiać. Jeśli chcesz w ten sposób odpocząć od nauki, pamiętaj, by przyjemne spotkanie za bardzo się nie przeciągnęło. Najlepiej wyznacz sobie limit czasowy.



Warto też podzielić powtarzany materiał na części, ponieważ metoda małych kroków zawsze się sprawdza. Dzieląc wiedzę do zapamiętania, przyporządkowuj ją do poszczególnych dni tygodnia oraz układaj naprzemiennie – materiał typowo humanistyczny przeplataj z przedmiotami ścisłymi. Tego planu konsekwentnie się trzymaj.



Jak zapamiętywać materiał?



- ❖ W zapamiętywaniu pomaga przepisanie notatek własnoręcznie, z marginesem z boku kartki na rysunki, notatki i uwagi.
- ❖ Skuteczną metodą jest sposób zwany „pokojem rzymskim”. Polega na „zapisywaniu” w naszej wyobraźni elementów przez umieszczenie ich w konkretnym miejscu, na przykład, w pokoju.



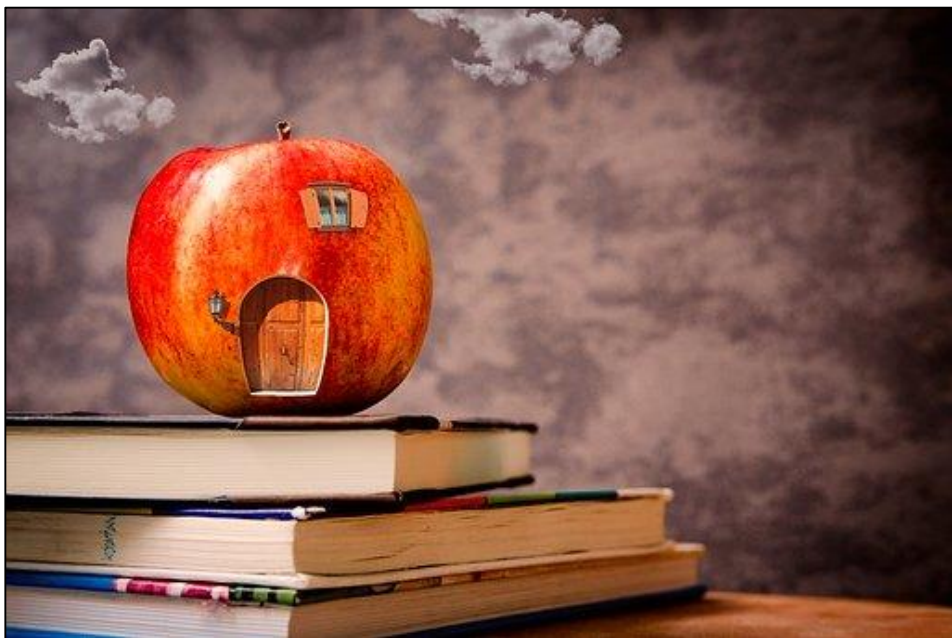
❖ Można również zapamiętywać cyfry, kojarząc je z konkretnymi obrazami, które przypominają je kształtem. Zapamiętując poszczególne wyrazy, można je łączyć w odpowiadanie historii.

❖ Uczenie się ułatwiają także wszelkie rysunki, mapy pamięci, podkreślenia kolorowymi flamastrami.



Przed pójściem spać spróbuj jeszcze raz przeczytać powtarzany materiał, a rano sobie go przypomnieć. To jedna ze skutecznych metod, która godzi typ uczenia się charakterystyczny dla "nocnych marków" i „porannych skowronków”. Dotyczy ona nie tyle samego procesu uczenia się, a bardziej wspomagania zapamiętywania. Nasz mózg to, co przyswoiliśmy w ciągu dnia, utrwali nocą, ale tylko wtedy, gdy nasz sen będzie 7-8-godzinny. Tyle czasu potrzebuje organizm na regenerację.





**Jak przygotować organizm
do nauki?**



- ❖ Regularne posiłki z dużymi porcjami warzyw i owoców skutecznie wzmocnią organizm przed maturą.
- ❖ Szklanka soku owocowego czy warzywnego, wypitego tuż przed egzaminem, poprawi koncentrację. Warto pamiętać o wodzie mineralnej.
- ❖ Na każdy egzamin wychodzimy z domu po śniadaniu, które powinno być lekkostrawne.





**Jak radzić sobie ze
stresem?**



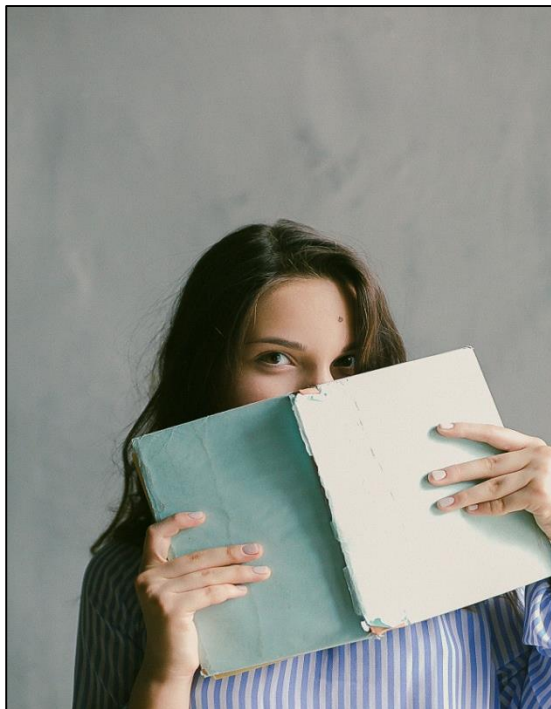
Współczesne podejście do stresu pozwala na odnalezienie w nim dobrych stron – mobilizuje on organizm do działania – w tym przypadku do matury. Czasem jednak kłopotliwe są jego objawy, jak kołatanie serca.

Jedną ze skutecznych, a zarazem prostych metod ich wyeliminowania polega na powolnym wdychaniu i wydychaniu powietrza przy jednoczesnym odliczaniu od 10 do 0.

Aktywność ruchowa nie tylko poprawia krążenie krwi, ale też uspokaja. Wystarczy, o ile to możliwe, pospacerować trzy razy w tygodniu, by jeszcze przed maturą skutecznie dotlenić i zregenerować ciało oraz umysł.



Jak motywować się do nauki?



Narastające zmęczenie, wzrastający stres i upływający czas może obniżać poziom motywacji. Wówczas warto popatrzeć na maturę z innej perspektywy. Nie jako cel sam w sobie, bo pojawia się wówczas wątpliwość: „Po co mi to?”, tylko jako cel etapowy, czyli drogę do dalszego rozwoju, wymarzonych studiów itp.



Skuteczne jest pisanie afirmacji i regularne ich odczytywanie na głos trzy razy w ciągu dnia: rano, w południe i wieczorem. Afirmacje to **zdania pisane w formie twierdzącej w 1. os. l. poj., dodające otuchy i osobistego wsparcia**. Przykładowe afirmacje przed maturą mogą mieć taką formę i treść:

Jestem pełna/pełny zapału do nauki.

Jestem skoncentrowana/skoncentrowany na przygotowaniach do matury.

Z łatwością zapamiętuję treści do matury.

Pamiętaj, żeby forma afirmacji była dostosowana do twojego stylu, bo tylko wówczas do Ciebie przemówi.

Dzięki kształtowaniu podświadomości mamy realny wpływ na nasze myśli!



W tym ważnym dla Ciebie czasie unikaj maruderów i pesymistów - potrafią skutecznie zakorzenić w głowie złe myśli, że na pewno pójdzie coś nie tak.





**I na koniec kilka porad
dla rodziców
tegorocznych
maturzystów...**



Przed i w trakcie egzaminów maturalnych atmosfera w domu jest zazwyczaj napięta. Stres udziela się także rodzicom. **Ważne, aby opiekunowie maturzystów trzymali nerwy na wodzy.** Obciążanie uczniów obawami o ich przyszłość jest niewskazane. **W tym czasie młodzi ludzie potrzebują wsparcia ze strony najbliższych.** Chcą czuć się w miarę komfortowo, wiedząc, że mogą liczyć na kogoś, kto ich rozumie.



Rzadko który człowiek dobrze reaguje na wzmocnienia negatywne, czyli krytykę i straszenie konsekwencjami uzyskania niskich wyników z egzaminów maturalnych.

Zdecydowanie częściej skutkują wzmocnienia pozytywne, motywujące do nauki podkreślanie wiary w możliwości ucznia oraz zadeklarowanie wsparcia w każdej sytuacji.

Podobnie jest z potrzebami maturzystów. Warto dowiedzieć się, czego młody człowiek od nas oczekuje.

Gdy nie jesteśmy pewni, po prostu zapytajmy: czy dotyczy to rozmowy, wspólnego powtórzenia materiału, a może powiedzenia: „**Dasz radę! Wierzę w Ciebie**”.



Bibliografia:

<https://dziennikzachodni.pl/porady-dla-maturzystow-jak-przygotowac-sie-do-egzaminow-w-jaki-sposob-zapamietac-material-i-jak-sie-jeszcze-zmotywowac-do-nauki/ar/c5-14017505>

Opracowanie: M. Mazur, J. Mrzyk

