

Jak się efektywnie uczyć ? - cz. II

Co może pomóc w napisaniu wypracowania, nauce języków obcych, jak ważna jest higiena pracy umysłowej oraz co sprzyja efektywnej nauce ? Pedagog radzi:

Przy pisaniu wypracowań:

- zacznij pisać wypracowanie, co najmniej na dwa lub trzy dni przed terminem oddania,
- zapisz tytuł i nasuwające się z tym tematem skojarzenia,
- napisz plan wypracowania (zaplanuj początek, rozwinięcie i zakończenie),
- jak masz taką możliwość to porozmawiaj z kimś, kogo lubisz i cenisz i podziel się z tą osobą, co planujesz napisać,
- uwzględnij sugestie osoby, z którą rozmawiasz,
- korzystaj z dodatkowych materiałów: encyklopedii, słownika ortograficznego czy leksykonów,
- pisz swoimi słowami,
- pisząc zwróć uwagę, aby każde następne zdanie logicznie wynikało z poprzedniego,
- stosuj akapity, gdy wyczerpałeś już jakąś myśl i zaczynasz pisać o czymś innym,
- nie używaj słów, których nie rozumiesz,
- uwzględniając cytaty podaj źródło z jakiego pochodzą,
- myśl samodzielnie, bądź gotów do obrony swojego stanowiska,
- po napisaniu wypracowania sprawdź je i popraw błędy.

Uczenie się języków obcych:

- ucz się systematycznie , codziennie minimum 15 minut,
- oprócz korzystania z różnych dostępnych słowników, załóż swój słowniczek i zapisz w nim słowa w danym języku, wymowę, znaczenie polskie, w słowniczkach możesz zamieszczać dodatkowo dany wyraz w kontekście, czyli w zdaniu lub zdaniach,
- pisz słówka na oddzielnych kartkach i przyklejaj w domu w dowolnych miejscach (tablica korkowa, na drzwiach, itp.),
- pisz bardzo wyraźnie,
- mów w obcym języku głośno i często, wykorzystaj każdą okazję, żeby rozmawiać w danym języku,
- rozwiązuj i układaj krzyżówki,
- czytaj łatwe książki w danym języku,
- ucząc się dialogów rób to w parach,
- korzystaj z szerokiej gamy pomocy audiowizualnych,
- ucząc się języka staraj się bawić, dobre nastawienie sprzyja zapamiętaniu.

Aby efektywnie przyswajać wiedzę niezbędną jest higiena pracy umysłowej:

Warunki zewnętrzne:

- świeże powietrze,
- właściwa temperatura w pomieszczeniu,
- wygodne krzesło i odpowiednie biurko, stół,
- odpowiednie oświetlenie miejsca do nauki,
- odpowiednie dla ucznia natężenie dźwięków (cicha muzyka w tle lub cisza),
- brak towarzystwa osób, które przeszkadzają w nauce,
- porządek na biurku.

Warunki wewnętrzne:

Dla prawidłowej pracy umysłu bardzo ważne jest:

- dobry wzrok i słuch,
- uzdolnienia takie, jak: spostrzegawczość, zdolność do koncentracji uwagi, wyobraźnia,
- średnie natężenie motywacji, dobry poziom aspiracji (nie za niski i nie za wysoki),
- wiara w siebie i poczucie własnej wartości.

Sposób uczenia się

Efektywnej nauce sprzyja:

- planowanie nauki własnej z uwzględnieniem pory dnia, w której pracuje się najlepiej,
- zaczynamy zawsze odrabiać lekcje od najtrudniejszych lub najnudniejszych lekcji,
- wskazane robienie krótkich przerw, po każdej przyswojonej części materiału,
- przeplatanie przedmiotów ścisłych przedmiotami humanistycznymi,
- reagowanie na objawy przemęczenia umysłowego.

Przeszkody w efektywnej nauce , to głównie:

- odwrotność tego wszystkiego, co zostało wymienione wcześniej,
- brak nastawienia poznawczego, zainteresowań, ciekawości.

Izabela Helińska

Pedagog
27. 03. 2020r.