



Katolickie Liceum Humanistyczne

Im. Św. Jadwigi Królowej Polski



05-400 Otwock  
tel. +48 22 779 39 96  
[www.klhotwock.pl](http://www.klhotwock.pl)

## **Jak uczyć się szybko i efektywnie!**

Skuteczne uczenie się zmniejsza wysiłek intelektualny, a jednocześnie ułatwia nabywanie nowych umiejętności. W jaki sposób przyswajać wiedzę, żeby uzyskiwać oczekiwane rezultaty i poradzić sobie na sprawdzianie, egzaminie maturalnym.

## ***W jaki sposób możemy zdobywać wiedzę?***

Mózg działa na podstawie połączonych systemów kodowania informacji: przestrzenno-obrazowego i werbalno-abstrakcyjnego. Pierwszy z nich jest pierwotny i ma analogową postać. Drugi ma charakter wtórny, oparty na złożonych reprezentacjach umysłowych (sieciach pojęć i zachodzących między nimi zależnościach). Aktywne uczenie się wymaga więc częstej zmiany formy kodowania wiadomości, dlatego najskuteczniej zapamiętujemy tworząc i przekształcając własne mapy znaczeń (tzw. mapy semantyczne) lub stosując rysunki, schematy, tabele oraz indeksy terminów. Takie operowanie materiałem polega na nieustannym zmienianiu gotowych źródeł. Istotne jest to dlatego, ponieważ każdy z nas różni się stylami poznawania, zainteresowaniami oraz posiadaną wiedzą. Równie istotne, co proces przyswajania informacji jest rozumienie. Mechaniczne zapamiętywanie podatne jest na zniekształcenia, natomiast gdy rozumiemy materiał, to potrafimy odtworzyć regułę, wzór, czy historię, ponieważ opieramy się na ich sensie.

***Bez względu na indywidualną technikę zdobywania informacji, w aktywnym uczeniu się istotne jest stawianie sobie pytań i operowanie materiałem.***

## Style uczenia się

Organizacja pracy, odporność na zakłócenia i strategia zdobywania wiedzy uwarunkowane są możliwościami poznawczymi. Część osób uczy się poprzez wierne, systematyczne utrwalanie wiadomości, oparte na uwadze i pamięci krótkotrwałej. Inna technika przyswajania informacji polega na przetwarzaniu szerszego zakresu materiałów, a osoby, które uczą się w ten sposób nie radzą sobie ze szczegółowymi i krótkimi opracowaniami.

Tak jak pierwsza grupa ma podejście analityczne i fragmentaryczne, tak druga kształci się poprzez zrozumienie oraz badanie wielu obszernych źródeł. Bez względu na indywidualną technikę zdobywania informacji, w aktywnym uczeniu się istotne jest stawianie sobie pytań i operowanie materiałem. Jeśli uczymy się w sposób fotograficzny, ale nie rozumiemy przyswajanych materiałów to każdy błąd będzie nas dezorganizował.

### *Skąd czerpać siłę i motywację do nauki?*

Przed przystąpieniem do przygotowania się do kartkówki, sprawdzianu, egzaminu maturalnego warto określić cele, warunki oraz metody uczenia się. Dzięki temu z łatwością opracujemy plan nauki, dobierzemy podręczniki i poświęcimy odpowiednią ilość czasu na przygotowanie. Równie ważna, co zaplanowanie etapów nauki, jest koncentracja. Należy stworzyć taką atmosferę, która zminimalizuje zewnętrzne zakłócenia. Konsolidacja nauczonego materiału w pamięci trwalej zachodzi w czasie snu, dlatego warto także dbać o wypoczynek.

Uczenie się to nie tylko przetwarzanie informacji, ale również czynność wymagająca odpowiedniego poziomu aktywacji i motywacji. Aktywacja wynika z pobudzenia fizjologicznego, dobrej kondycji psychicznej, wyspania się i braku napięć. Łatwo osłabić aktywację poprzez zbyt wygodną pozycję ciała, wtedy natychmiast stajemy się senni lub nawet zasypiamy. Gdy mózg sygnalizuje, że się nudzi, trzeba go czymś zaciekać np. poprzez inne zorganizowanie materiału, inny wariant mapy prezentacji materiału czy inne pytania. Z tworzeniem motywacji jest trudniej, bo dotyczy sensu uczenia się. Warto jednak stawiać sobie pytanie jak to, czego uczymy się teraz, okaże się przydatne w przyszłości.

### *Abyś szybko i dobrze się nauczył musisz wielokrotnie powtarzać nauczany materiał*

Dość szybko (po kilku/kilkunastu minutach) zapominamy przyswojony materiał - wynika to z krzywej uczenia się Hermanna Ebbinghaus. Jednak, żeby pokonać te ograniczenia, powinniśmy zastosować się do kilku prostych zasad: wielokrotnie

powtarzać, dzielić źródła na spójne części, akcentować struktury, weryfikować rozumienie materiału, ale również zadawać pytania, rozwiązywać zadania, a przede wszystkim pamiętać o wypoczynku i minimalizowaniu zakłóceń. Już starożytni mędrcy mówili, że powtarzanie jest matką wiedzy. Niemal całą psychologię uczenia się kondensuje następująca wskazówka: powtarzaj materiał, dbaj o jego strukturę, zmieniaj rodzaje kodowania i sprawdzaj swoje rozumienie.