

Drodzy Uczniowie!

Niezależnie od tego, czy nauka przychodzi nam łatwo, czy trudno człowiek posiada zdolność uczenia się przez całe życie. Uczenie się jest procesem zdobywania wiadomości, umiejętności i nawyków, silnie związanych z pamięcią. Jej sprawność możemy i powinniśmy trenować, by uczyć się efektywniej! To czego się uczymy, najpierw przechowujemy w pamięci krótkotrwałej a poprzez powtórki i utrwalanie przechodzi do pamięci długotrwałej. To co zostało tam zapisane nigdy nie zginie, pod warunkiem, że opanowane wiadomości i umiejętności będziemy skutecznie utrzymywać.

Skutecznej nauce sprzyjają pozytywne uczucia: optymizm, umiarkowana radość poczucie własnej wartości oraz odpowiednia motywacja: zamień "muszę" na "chcę i mogę się uczyć" - stawiaj sobie jasny cel i zmierzaj by go osiągnąć.

Gdy jesteś pod wpływem silnego stresu lub odczuwasz ból z całą pewnością niczego nie zapamiętasz! Aby mieć sprawny umysł, otwarty na przyswajanie nowej wiedzy musisz:

- unikać stresu,
- wysypiać się,
- zażywać ruchu w różnej postaci, szczególnie na świeżym powietrzu,
- stosować dietę bogatą w witaminy z grupy B, witaminę C i E oraz nienasycone kwasy tłuszczowe.

Warto również wykonywać czynności stymulujące umysł: często czytaj i pisz, rozwiąż krzyżówki, rebusy, łamigłówki, graj w gry planszowe, graj na instrumentach, majsterkuj, szydełkuj, maluj oraz rozwijaj relacje z ludźmi. Poprzez słuchanie i wymianę poglądów i opinii szybciej się uczymy, ponieważ uczenie się w grupie jest efektywniejsze niż w pojedynkę.

Bardzo ważne jest rozpoznanie własnego stylu uczenia się. Każdy z nas wykorzystuje wszystkie zmysły do zdobywania wiedzy i umiejętności. Ważne by określić, który zmysł jest dominujący a który pełni rolę wspomagającą. Czy jesteś wzrokowcem, słuchowcem, dotykowcem, a może, by skutecznie się uczyć musisz być w ruchu, lubisz gestykulować, po prostu uczysz się poprzez działanie i jesteś kinestetykiem?

Zbadaj swój styl uczenia się i dołącz efektywne sposoby uczenia się:

[Rozpoznawanie własnego stylu uczenia się \(test\) | Bliżej Sukcesu Blog \(blizejsukcesu.pl\)](#)

[Style uczenia się - wzrokowiec, słuchowiec, kinestetyk - Mjakmama.pl \(mjakmama24.pl\)](#)

BIBLIOGRAFIA:

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna - Jak rozwijać umiejętność uczenia się?
(szkolnastrona.pl)

D. Schwartz, J. Tsang, K.P. Blair, Jak się uczymy 26 naukowo potwierdzonych mechanizmów, PWN, Warszawa 2017

T. Buzan, Rusz głową, Ravi, Łódź 2003

S. Konieczna - Tajchman Trening pamięci, Literat, Toruń