

Notatka z trzeciego spotkania kursu Matura 2021

Za nami kolejne spotkanie poświęcone najczęstszym błędom popełnianym podczas nauki lub organizacji swojego czasu. Jak zawsze odnosimy te zagadnienia przede wszystkim do Twoich przygotowań do matury, ale zachęcamy, by rady naszych ekspertów wykorzystać także w innych aspektach codziennego życia.

Jakich błędnych przekonań warto się zatem wystrzegać?

1. **Na początek NIE MYŚL O TYM, JAK CZEGOŚ NIE ROBIĆ, ALE JAK ROBIĆ TO DOBRZE!**

- Najważniejsze o czym musisz pamiętać to to, że: **nasz umysł nie umie się oduczyć niewłaściwych zachowań**. Lepiej więc nie myśleć o tym jak czegoś nie robić, ale o tym, co jest właściwym zachowaniem w danej sytuacji. Zadaj sobie zatem pytanie: Czym mogę zastąpić zły nawyk? Co mogę zrobić zamiast tego? Np. jeśli nie jesteś w stanie oderwać się od telefonu podczas nauki to może warto wynieść go do innego pokoju lub dać na przechowanie Mamie ;)?
- A skąd wiedzieć co jest właściwym zachowaniem? Przyglądaj się sobie i obserwuj co działa, a co nie. **Nie zmieniaj tego, co daje Ci pozytywne efekty, ale nie bój się testować alternatyw dla tego co się nie sprawdza**. W ten sposób znajdziesz najlepsze rozwiązanie dla siebie.

2. **IM WIĘCEJ I CIĘŻEJ SIĘ UCZĘ TYM LEPIEJ!**

- Nic bardziej mylnego! **Przy zbyt długiej nauce nasza koncentracja spada i nie uczymy się już tak efektywnie** (wg badań dzieje się tak średnio po 45 minutach intensywnego wysiłku umysłowego). Warto więc dać głowie odpocząć na chwilę. Ucz się więc w cyklu np. 45 minut/60 min. nauki + 10 min. odpoczynku. **Zaplanuj dobrze chwilę relaksu i w wolnej chwili nie chwytaj za telefon czy komputer**. Wszelkie monitory bardzo nas pobudzają i przez nie gorzej zapamiętujemy informacje.
- Pomimo tego, że bardzo byśmy tego chcieli, **nasz mózg ma ograniczoną wydajność i potrzebuje czasu, by się zregenerować**. Kondycja naszego ciała także wpływa na to jak funkcjonuje nasz mózg. Pamiętaj zatem, aby zadbać o ciało, dać mu czas na odpoczynek, „przewietrzyć głowę” na spacerze lub zająć się czymś innym zanim usiądziesz do książek. Dbaj o właściwą dietę – unikaj niezdrowego jedzenia i napojów z kofeiną.
- I co najważniejsze – **zapamiętujesz, kiedy śpisz!** To właśnie wtedy odbywa się transfer informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. Nie zaniedbuj zatem tego – postaraj się wygospodarować 8 godzin na zdrowy sen!
- Opuść perfekcjonizm, pogódź się z faktem, że nie nauczysz się wszystkiego. **Nasz mózg ma to do siebie, że zawsze zgubi jakąś informację i o czymś zapomni**. Dlatego sprawdzaj swoją wiedzę co jakiś czas, powtarzaj materiał. Rób kreatywne notatki, z których szybko przypomnisz sobie zapisane wcześniej informacje. **Badania naukowe potwierdziły, że najlepszym sposobem na to, by się czegoś nauczyć są próby przypomnienia sobie jak najwięcej informacji zaraz po skończeniu nauki**.
- **Poszerzaj swoją głowę, czyli staraj się stopniowo wydłużać czas na naukę** – jeśli uczysz się 15 minut i dobrze zapamiętujesz informacje, następnym razem ucz się przez 20 minut itd. Obserwuj siebie i to, jak długo możesz się uczyć bez utraty koncentracji.

3. POWTARZANIE JEST BEZ SENSU!

- Powtarzanie to coś, co nasz mózg lubi bardzo, bo rytmiczność i powtarzalność procesów to cały sens jego funkcjonowania. **Jeśli więc ustalisz rutynowe powtórki i będziesz wracać systematycznie do przerobionego materiału, z każdą powtórką Twój mózg będzie zapamiętywał informacje coraz lepiej.**
- Wracaj zatem do przerobionego materiału po godzinie, po jednym dniu, po tygodniu. Jak powtórzysz coś 30 razy – to raczej już zapamiętasz :-).
- **Pamiętaj, że na przyswojenie nowego materiału potrzebujesz więcej czasu, szybciej pójdzie Ci nauka w obszarach, w których masz już jakąś wiedzę.**
- **Najlepsze do powtarzania materiału będą Twoje własne notatki, tym bardziej, gdy nie masz tyle czasu na czytanie opastych rozdziałów w książkach :).**
- **Twój mózg zawsze pracuje, szczególnie te części do których nie masz świadomego dostępu, bez przerwy przetwarzając informacje, których mu dostarczasz.**
- **Materiał, którego uczyliśmy się w trakcie dnia, warto powtórzyć przed snem.**

4. A CO TAM! PÓJDĘ NA ŻYWIÓŁ!

- **Nie wszystko w życiu trzeba planować, ale... naukę do egzaminu maturalnego zdecydowanie TAK!**
- **Przygotuj sobie zatem dobry plan, wpisz wszystko do kalendarza. Możesz skorzystać z naszej propozycji, którą znajdziesz przy materiałach do październikowego spotkania.**
- **Nie zapomnij, żeby zawsze sprawdzać zdobytą wiedzę. Rób testy i korzystaj z dostępnych sprawdzianów online. W ten sposób konkretnie zmierzysz efekty swoich przygotowań.**

5. DO NAUKI TRZEBA SIĘ ZMUSIĆ!

- **Pamiętaj, jeśli się do czegoś zmuszasz, naturalnie wywołujesz opór, a wtedy efektywność nauki będzie znacznie niższa. Spróbuj poszukać więc takich elementów, które Cię zaciekawia i sprawia, że nauka będzie dla Ciebie fascynująca. Jak się wkręcisz, łatwiej przyjdzie Ci przyswojenie trudniejszych partii materiału. A gdy już się czymś zaciekawisz, to nie daj sobie tego odebrać, nawet, jeśli musisz to odkrywać na własną rękę!**
- **Konieczniesz zadaj sobie pytania “Po co ja się tego uczę? Jaki jest mój cel i do czego nauka jest mi potrzebna?”. To punkt wyjścia do tego, by zmienić swoje podejście i znaleźć odpowiednią motywację. Jeśli masz kłopot by to ustalić, sięgnij do notatek z naszego webinaru “Kalendarz przygotowań do matury – zaplanuj naukę!”.**
- **Nawet, jeśli wydaje Ci się, że nic nie umiesz – nie poddawaj się! Zaczynaj powoli, małymi kroczkami, nawet od 5 minut nauki. Najważniejsze to zacząć i systematycznie próbować po raz kolejny!**

6. ZROBIĘ TO JUTRO...

- **Żeby nie odkładać spraw na później, ustal nagrody za każdy podjęty wysiłek! Wówczas łatwiej zmotywujesz się do nauki. Nie zapomnij jednak o podstawowej zasadzie: “mała nagroda za duży wysiłek” – czyli np. odcinek ulubionego serialu za 4 godziny nauki. Jeśli chcesz uatrakcyjnić proces uczenia się, stwórz własne koło fortuny – część pól powinna być pusta, a na części z nich umieść nagrody. Nieregularna nagroda bowiem motywuje nas jeszcze silniej.**

7. UCZĘ SIĘ, KIEDY CHCĘ!

- Lepiej, kiedy nie myślimy o tym, że musimy coś zrobić i czy nam się chce, a po prostu to robimy! Ustal zatem własną konkretną rutynę nauki – określoną porę dnia, godziny i czas trwania. I trzymaj się jej bez względu na wszystko! To po raz kolejny sposób na wykorzystanie tego, że nasz mózg lepiej uczy się, jeśli coś jest powtarzalne.
- Nawyk nie jest czymś negatywnym czy nudnym. Wręcz przeciwnie! Dzięki temu, że coś zostało zaplanowane i “weszło Ci w krew” Twoje życie staje się łatwiejsze. Nie musisz się w każdym momencie zastanawiać co dalej, co teraz powinienesz robić.

8. UCZĘ SIĘ, CHOĆ NIE ROZUMIEM!

- Nie obrażaj się na abstrakcję! Jeśli coś jest dla nas niezrozumiałe, to najczęściej dlatego, że się z tym nie zetknęliśmy wcześniej. Poszukaj zatem takiego kawałka w przyswajanych informacjach, który będzie dla Ciebie znany, skojarz go z czymś co jest dla Ciebie oczywiste, np. by zapamiętać jakies trudne słowo – pantofelek – protist zwierzęcy :) skojarz pojęcie z pantofelkiem Kopciuszka:).

9. MUSZĘ SIĘ NAUCZYĆ WSZYSTKIEGO!

- Nie musisz nauczyć się wszystkiego, i co ważniejsze – nie jesteś w stanie (patrz: punkt 2). W przygotowaniu do matury nie myśl o tym, by nauczyć się wszystkiego z danego przedmiotu. Zamiast tego zacznij od podstawy programowej, niech to będzie Twoja baza i to czego musisz nauczyć się na pewno. A jeśli uda Ci się wyjść poza te podstawy, to tym lepiej dla Ciebie!
- Korzystaj ze skryptów i notatek – pozwolą Ci zapamiętać najważniejsze punkty. Możesz także przygotować ściągę. Jak ją dobrze przemyślisz, nie musisz już z niej skorzystać.

10. ZROBIĘ WSZYSTKO NA RAZ!

- Nie ma czegoś takiego jak podzielność uwagi! Mamy przerzutność uwagi, co oznacza, że potrafimy zmieniać przedmiot naszego zainteresowania, ale zabiera to nasz czas i energię, przez co zadanie wykonujemy dłużej. Dlatego lepiej podzielić czas na krótsze moduły, w których zajmiesz się jedną czynnością i na niej skupisz uwagę. Dzięki temu efektywnie i sprawnie pójdzie Ci wykonanie danego zadania, np. 90 minut nauki języka polskiego – przerwa – 90 minut nauki matematyki itd.
- Przed rozpoczęciem nauki odłóż na bok wszystkie “rozpraszacze”, których nie jesteś w stanie ignorować – telefon, muzyka w tle etc. Będą one angażować Twoją uwagę i zabierać energię, której potrzebujesz do nauki.
- Swoją koncentrację możesz trenować! Wykorzystaj gotowe ćwiczenia:
 - zerknij na obrazki „Gdzie jest Wally?”,
 - od 300 odejmij liczbę nieparzystą – na początek 7 i tak cały czas obliczaj w dół,
 - narysuj czarną kropkę na kartce i patrz na nią cały czas, myśląc tylko o niej. Mistrzowie potrafią to robić baaardzo długo:),
 - wszystkie gry strategiczne również pomagają ćwiczyć koncentrację.

Polecamy:

- Książki:
 - Tony Schwartz „Taka praca nie ma sensu”
 - Radosław Kotarski „Włam się do mózgu”
- Waszych rodziców zapraszamy na webinar „WYBÓR STUDIÓW – JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKAMI O PLANACH NA PRZYSZŁOŚĆ”, który odbędzie się 2 grudnia (środa) o godz. 18.00.
Szczegółowe informacje znajdziecie na naszej stronie:
www.swps.pl/uczelnia/webinar/22601-spotkanie-online-jak-pomoc-dziecku-wybrac-studia-listopad