

Myśl na dziś:

„Jedyne miejsce, gdzie sukces jest wcześniej niż wysiłek, to słownik”.

Vince Lombardi

Można zjeść słonia, byle po kawałku-czyli jak przygotować się do matury

Twój mózg ma swoje prawa. Uszanuj je, a może to być początek pięknej przyjaźni między wami. Matura zbliża się wielkimi krokami! Co z powtórzeniem materiału? Przypomniałeś sobie już ciągi i funkcje kwadratowe? Powtórzyłeś wszystkie epoki literackie? A co z angielskim - mowa zależna i następstwo czasów? Spiesz się, nie marnuj czasu, kuj, kuj, kuj... ;-)

Pewnie od dłuższego czasu wiele osób ci to powtarza. Nauczyciele, rodzice... A może nie ma się czym aż tak przejmować? Może, zamiast drżeć ze strachu, warto zastanowić się nad tym, co zrobić, żeby czas na naukę wykorzystać najlepiej, żeby wykrzesać ze swojego mózgu tyle, ile się da?

Tego, niestety w większości szkół nie uczą. Warto pamiętać o kilku zasadach, żeby nie utrudniać sobie życia i nie tracić czasu, a naukę uczynić bardziej efektywną

Uczenie się od rana do wieczora, zarywanie nocy - może to i uspokaja, daje poczucie, że się człowiek natrudził, ale jest bardzo nieefektywne. Jeśli jesteś niewyspany - twój mózg działa wolniej, trudniej przyswaja, gorzej się koncentruje. Mocna kawa czy inne dopalacze tylko pozornie pomagają, w rzeczywistości dają tylko złudzenie lepszej koncentracji i wysokich obrotów. Dużo rozsądniej rozłożyć sobie materiał na dłużej (patrz - następny punkt), niż zarzynać się przez ostatnie kilka dni. Nie warto także uczyć się przez pierwsze 40 minut po przebudzeniu - w twoim mózgu działają wtedy substancje odpowiedzialne za zacieranie śladów pamięciowych marzeń sennych. Mówiąc prościej - mózg nastawiony jest raczej na zapominanie niż na naukę. Przyswojone wiadomości łatwo się resetują.

Nie wszystko na raz.

Zanim weźmiesz się do większej partii materiału - podziel go na mniejsze części. Jeśli wiesz, ile materiału masz powtórzyć w ciągu dnia czy tygodnia, uczysz się spokojniej. Zostaw ostatnie trzy dni na powtórki najważniejszych rzeczy.

Rozgrzewka

Mózg też jej potrzebuje. Zanim zaczniesz poważną naukę, spróbuj przez kilka minut pomyśleć nad czymś innym. Porozwiązuj proste łamigłówki, uruchom wyobraźnię, potrenuj twórcze myślenie. Przykład? Weź do ręki jakiś przedmiot ze swojego biurka (ołówek, linijkę, kalkulator...) i zastanów się, do czego - poza zastosowaniami oczywistymi - można go użyć. Czy ołówek może służyć do... rozpalenia ogniska?

Kucie na pamięć czasem się sprawdza

Są elementy, których nie da się inaczej potraktować (ile decymetrów sześciennych zajmuje jeden mol cząsteczek dowolnego gazu?). Najczęściej jednak są lepsze sposoby. Nawet przy pamięciowym materiale warto stosować różne mnemotechniki - metody ułatwiające zapamiętywanie. Niektórzy, ucząc się dat, wyobrażają sobie każdą cyfrę jako obrazek (8 to bałwanek, 2 to łabędź...). Inni - uczą się wierszyków zawierających nazwy hormonów wydzielanych w organizmie człowieka.



Co za dużo, to niezdrowo

Psychologowie ustalili, że np. na wykładzie słuchacze koncentrują uwagę głównie przez pierwsze 20 minut, przez następne 20 już słabiej, a po trzech kwadransach możliwości percepcji spadają niemal do zera. Dlatego lekcje w szkole trwają 45 minut, wykłady na uczelniach - 1,5 godziny, ale mają (powinny mieć) przerwę. Siedzenie nad książką przez kilka godzin bez przerwy wiele nie da. Rób przerwy, daj głowie odpocząć.

Monotonia zabija

Jeśli przez długi czas koncentrujesz się tylko na aktywności intelektualnej, twój mózg zaczyna protestować. Przerywaj naukę - co pół godziny zajmij się na kilka minut czymś innym. Pograj na gitarze, posłuchaj muzyki, narysuj coś, poćwicz...

Repetitio est mater studiorum* (łac.)

Opanowany materiał powtórz krótko przed pójściem spać. Powtórz go następnego dnia. I jeszcze raz - po tygodniu.

Motywacja

Psychologowie twierdzą, że najlepsza jest średnia. Jeśli motywacja jest zbyt słaba - wiadomo, nie zmobilizujesz się do nauki. Pomyśl - to jednak ma sens. Jak mawiał jeden z moich nauczycieli - matura do niczego w życiu nie jest potrzebna, ale brak matury - bardzo w życiu przeszkadza. Jeśli natomiast motywacja jest zbyt silna - stres może przeszkadzać w nauce. Zastanów się, o co tu chodzi - o stopień na świadectwie, czy o to, co będziesz umiał i jak to w życiu wykorzystasz. Zrób rachunek strat wynikających z niezdania matury lub zdania jej kiepsko. Co rzeczywiście byłoby poważnym problemem, a co tylko kłopotem, niewartym zamartwiania się? W końcu dopuszczający na świadectwie to nie tragedia, każdemu może się powinąć noga. Nie myśl o tym, jak to ocenią inni - to najmniej ważne.

Grunt to bliscy

Bliscy mogą bardzo pomóc - przepytac, wyjaśnić wątpliwości. Warto skorzystać z takiej pomocy - byle bez przesady. Są rodzice, którzy - w najlepszej wierze - naprawdę bardzo przeszkadzają w nauce. Czasem dlatego, że chcą ci pomóc i w tym celu wchodzą co chwila do pokoju (?...a może jednak zrobić ci herbatki??). Czasem dlatego, że bardzo zależy im na twojej maturze, więc próbują zmotywować cię do nauki, strasząc (No, ucz się, bo w końcu nie zdasz i pójdziesz podwórka zamiatać!?).

Na koniec bardzo ważne!

Żadnej nauki ostatniego dnia przed maturą! Daj swojemu spracowanemu mózgowi szansę na spokojne poukładanie tego wszystkiego, co przez ostatni czas w niego właczałeś. I myśl pozytywnie - jesteś przygotowany, za tobą ciężka praca, na pewno sobie poradzisz !

*Powtarzanie jest matką uczenia się.

Magdalena Gajerska-Kozak

Źródło: gazeta.pl