****

**Zasady efektywnego uczenia się – jak się uczyć, żeby się nauczyć?**

Uczenie się to jedna z najważniejszych kompetencji XXI wieku. Chcąc nadążyć za szybko zmieniającym się światem niezbędna jest umiejętność efektywnego uczenia się
i dobrej organizacji nauki. Przyswajanie nowej wiedzy może stać się źródłem satysfakcji
i przyjemności, zarówno dla dzieci jak i młodzieży. Ważnymi czynnikami ułatwiającymi uczenie się jest pozytywne nastawienie, wiara we własne możliwości, motywacja zewnętrzna (w postaci zachęty i nagrody), a przede wszystkim motywacja wewnętrzna, będąca efektem ciekawości poznawczej i chęci zdobywania wiedzy. Nauczyciele i rodzice powinni pomóc dzieciom w tym procesie wspierając je w opanowaniu strategii uczenia się, doborze metod
i technik ułatwiających i przyspieszających uczenia się oraz pokazując sens i cel uczenia się.

Uczenie nie musi kojarzyć się z trudem i wysiłkiem. Może sprawiać wiele radości
i być źródłem satysfakcji. Obserwacje pokazują, że na poziom rozwoju dziecka zasadniczy wpływ ma stymulacja poznawczo – emocjonalna ze strony środowiska rodzinnego.
To właśnie rodzina zaszczepia od najmłodszych lat zamiłowanie do wiedzy, motywację, kreatywność i wiarę w sukces. Dzieci odpowiednio ukierunkowane potrafią czerpać z nauki przyjemność i spełnienie, chętnie pogłębiają wiedzę, a ich zainteresowania wykraczają poza szkolne programy. Niestety obecnie, mimo szerokiej dostępności do wiedzy, spora grupa uczniów nie posiada umiejętności efektywnego jej przyswajania. Nauka dla nich jest nudna,
a efekty pracy niezadowalające.

Nasz mózg przyswaja informacje za pomocą 5 zmysłów. Mózg „myśli” obrazami. Tworzy powiązania między czymś znanym, a nieznanym. Ważne jest więc wyobrażanie sobie tego, co trzeba się nauczyć i tworzenie jak największej ilości skojarzeń z obrazami już znanymi. Chcąc szybko nauczyć się nowego materiału powinien on trafić do mózgu drogą odpowiadającą stylowi uczenia się danego ucznia:

* Wzrokowcy uczą się patrząc. Lubią tabelki, wykresy, pokazy, teksty zorganizowane. Chętnie rysują, robią notatki, korzystają z opisów, formułują myśli w postaci obrazów.
* Słuchowcy uczą się, gdy słuchają siebie lub innych, preferują dyskusje, wykłady
i rozmowy. Zapamiętują poprzez głośne powtarzanie, lubią „głośne myślenie”, dobrze pamiętają imiona, łatwo dekoncentrują się pod wpływem hałasu.
* Kinestetycy (czuciowcy) uczą się odgrywając role, uczestnicząc w eksperymentach. Chętnie wykonują różne czynności i angażują się w nie, lubią czuć emocje, ruch, zapachy i smaki. Najlepiej pamiętają to, co sami wykonali. Chętnie się poruszają, manipulują, gestykulują.

Na ogół spotykamy się z mieszanymi stylami uczenia się. Warto je zmieniać
i dostosowywać do preferencji danej osoby. Żaden styl nie jest ani lepszy ani gorszy. Należy wybierać takie sposoby na naukę, które dziecku najbardziej odpowiadają i pozwalają zapamiętać i zrozumieć przyswajany materiału. Czasem warto więc, aby na przykład słuchowcy poeksperymentowali, a wzrokowcy zastosowali techniki ruchowe. Wybranie odpowiedniej strategii uczenia się może być kluczem do zdobywania nowej wiedzy, komunikowania się z innymi oraz ustawicznego rozwoju i czerpania z tego satysfakcji.

Poza zidentyfikowaniem stylu uczenia się dziecka, ważne jest rozpoznanie, której półkuli używa ono w procesie przyswajania i magazynowania informacji. Mózg zbudowany jest z dwóch części zwanych półkulami, które łączy ciało modzelowate. Półkule te są asymetryczne, co oznacza, że działają niezależnie od siebie. Dla prawidłowego funkcjonowania potrzebna jest jednak ich współpraca, gdyż każda z nich zajmuje się innymi obszarami. Lewa półkula uznawana jest za „logiczną”, gdyż odpowiada za mowę i jej rozumienie, funkcje językowe (wraz z czytaniem i pisaniem), logikę, myślenie analityczne, operowanie liczbami, porządek, planowanie, emocje przyjemne. Prawa zaś nazywana „twórczą” związana jest z wizualizacją myślenia, tworzeniem obrazów, myśleniem abstrakcyjnym, intuicyjną syntezą, wyobraźnią, kreatywnością, muzyką, mimiką i emocjami (rozpoznawaniem i generowaniem ekspresji oraz odczuwaniem nieprzyjemnych stanów emocjonalnych). Dominacja jednej z półkul będzie wpływać na przewagę pewnych zdolności. Powszechnie uważa się, że dominacja prawej półkuli sprawia, że osoba przejawia zdolności artystyczne bądź humanistyczne, przy bardziej rozwiniętej lewej ma zaś umysł ścisły. Podczas nauki w sposób automatyczny i naturalny wiadomości przetwarzane są za pomocą preferowanej półkuli. Kluczem do efektywnej nauki jest wykorzystywanie obu półkul mózgowych. Współpraca pomiędzy półkulami możliwa jest dzięki istniejącym pomiędzy nimi połączeniom nerwowym, które zaczynają tworzyć się już w życiu płodowym i rozwijają przez całe życie. Im więcej połączeń nerwowych dana osoba posiada, tym sprawniej przebiega u niej proces myślenia, gdyż może jednocześnie korzystać z zasobów obu półkul, np. łatwiej przywoływać informacje z pamięci, kojarzyć fakty, zamieniać pojęcia abstrakcyjne na obrazy czy tworzyć analogie. Gęstość sieci połączeń nerwowych można świadomie zwiększać, gdyż tworzy się ona w wyniku zewnętrznej stymulacji. Dlatego tak istotne jest nieustanne doświadczanie czegoś nowego oraz wielozmysłowe odbieranie bodźców z otaczającego świata już od pierwszych dni życia. Nie muszą to być wielkie rzeczy. Na początek warto, aby rodzice od najmłodszych lat życia dziecka zadbali o jego rozwój ruchowy, ponieważ koordynacja ruchowa jest ściśle połączona ze sprawnością umysłu. Stymulując rozwój dziecka należy pamiętać, że jest ono w stanie budować nowe połączenia tylko wtedy, gdy czuje się pewnie i bezpiecznie. Najszybciej uczy się ono poprzez działanie w naturalnym otoczeniu (w terenie, podczas wycieczek, spacerów, gdy obserwuje i eksperymentuje). Taka nauka jest bardziej interesująca, ponieważ angażuje wiele zmysłów. Młody organizm, aby móc sprawnie przyswajać informacje potrzebuje również odpoczynku oraz odpowiedniej dawki ruchu. Codzienna aktywność na świeżym powietrzu i kontakt z naturą pozwalają zredukować stres, dzięki czemu dzieci są spokojniejsze, mogą łatwiej się koncentrować
i zapamiętywać. Istotna jest także odpowiednia ilość snu, ponieważ właśnie wtedy tworzą się i reorganizują istniejące już połączenia miedzy komórkami nerwowymi. Oznacza to, że mózg dokonuje wtedy obróbki wiedzy zdobytej w ciągu dnia (selekcjonuje i sortuje informacje, uaktualnia je, łączy już z posiadaną wiedzą).

Współczesna szkoła zobowiązuje uczniów do aktywnego korzystania z lewej półkuli. Informacje przekazywane są za pomocą mowy, a także znaków - liter, cyfr. W ten sam sposób sprawdzana jest wiedza uczniów. Większość przedmiotów wymaga logicznego myślenia, a nawet na przedmiotach uznawanych za humanistyczne (historia, język polski), pojawiają się elementy wymagające większej aktywności lewej półkuli (daty, schematy, gramatyka, wnikliwa analiza tekstów). Aby wiedza książkowa została całościowo i globalnie zmagazynowana musi zostać zaangażowana do pracy prawa półkula. W związku z tym wiedza powinna być przekazywana w sposób obrazowy, przestrzenny, barwny, oddziałując na wyobraźnię ucznia, pobudzając wszystkie zmysły. Coraz więcej szkół korzysta już z interaktywnych tablic, czy też ma w swoim wyposażeniu okulary VR albo zestawy słuchawkowe VR, dzięki którym uczniowie w wirtualnej rzeczywistości mogą badać trójwymiarowe obiekty i środowisko, podróżować po świecie, poznawać historię. Coraz więcej uwagi też przykłada się również do budowania pozytywnej atmosfery w klasie i w szkole, a także do twórczego działania.

Wiedza na temat stylów uczenia się oraz specjalizacji półkul mózgowych niezmiernie ułatwia proces nauki. Czasami wystarczą niewielkie modyfikacje, jak np. stosowanie środków wizualnych, tworzenie map myśli czy używanie kolorowych długopisów przez ucznia, aby skuteczniej zapamiętywać nowe treści, odnosić sukcesy edukacyjne, a co za tym idzie zyskać poczucie pewności siebie i poprawić motywację do nauki.

**Oto kilka ważnych rad, dla tych którzy chcieliby lepiej zorganizować swój warsztat pracy i osiągnąć bardziej satysfakcjonujące wyniki w nauce:**

1. **Pamiętaj o właściwej organizacji nauki. Zaplanuj swoje działania.**

Zrób listę zagadnień, których musisz się nauczyć. Mając przed sobą harmonogram nauki jesteś w stanie ocenić, jak wiele za Tobą, a ile jeszcze przed Tobą. Dobra logistyka sprawi, że znajdziesz również czas na przyjemności i pasje.

1. **Wprowadź się w dobry nastrój.**

Nie mów: „To jest zbyt trudne”, „Uczenie się jest bez sensu”, „Nie chcę mi się tego robić”. Nie traktuj nauki jako zło konieczne. Jeśli jesteś w złym humorze, nic Ci nie wychodzi.  Smutek sprawia, że nie masz motywacji ani ochoty na działanie. Pozytywne nastawienie to połowa sukcesu.

1. **Skoncentruj się.**

Wyznacz sobie czas na naukę i skup się tylko na niej. Schowaj to, co niepotrzebne (przyciągające wzrok przedmioty i urządzenia - wszystko, co mogłoby odwrócić Twoją uwagę). Dzięki temu uczysz się szybciej, efektywniej, a przyswajany materiał zapada w pamięci na dłużej.

1. **Zadbaj o miejsce do nauki.**

Do nauki wybierz miejsce, w którym dobrze się czujesz, w którym jest porządek. Ważne jest prawidłowe oświetlenie (z lewej strony dla osób praworęcznych), dostosowane do wzrostu krzesło, odpowiednia wysokość biurka. Pomieszczenie,
w którym pracujesz powinno być przewietrzone. Nie może w nim być ani za ciepło, ani za zimno.

1. **Ucz się systematycznie. Rób częste powtórki.**

Powtórki są bardzo istotne. Ukazują postępy i braki. Im więcej razy coś powtarzasz na różne sposoby i w różnych kontekstach, tym lepiej zostanie to utrwalone. Powtórki mogą mieć formę przeglądania notatek, czytania tego, co zakreślone, opowiadania na głos, tłumaczenia komuś i zadawania pytań. W ten sposób ślady pamięciowe pojawiają się w wielu miejscach mózgu, dlatego zapamiętywanie staje się trwalsze. Zamiast długiej, męczącej powtórki tuż przed egzaminem, lepiej zrobić krótsze powtórki przez cały tydzień.

1. **Dłuższy materiał podziel na mniejsze partie.**

Zbyt dużo do zrobienia na raz przeraża każdego. Jeśli podzielisz materiał na mniejsze części łatwiej będzie Ci utrzymać motywację i koncentrację na odpowiednim poziomie. Rozłóż naukę w czasie, lepiej i szybciej opanujesz materiał.

1. **Pamiętaj o stosowaniu przerw**

Wprowadzaj system 30 (nauka) – 5 (przerwa) – 30 – 5 – 30, który jest bardzo dobrym sposobem na naukę większej części materiału i pozwoli Twojemu mózgowi na krótki odpoczynek.

* Rób przez 5 - 10 minut to, na co masz ochotę.
* Podczas przerwy spędzaj czas na rzeczach, które Cię odprężają oraz dają Tobie radość.
* Przede wszystkim wstań od biurka**. Przerwą nie jest włączenie komputera.**
* W czasie przerwy zaczerpnij świeżego powietrza, spaceruj, zrób gimnastykę, posłuchaj ulubionego utworu muzycznego, porozmawiaj z kimś bliskim, a nawet zrób sobie krótką drzemkę.
1. **Urozmaicaj proces nauki. Używaj różnych zmysłów np. wzroku, słuchu, dotyku.**

Kiedy się uczysz zapisuj, sporządzaj notatki, rysuj, stosuj wykrzykniki, strzałki, gwiazdki, kolory, podkreślaj ważne informacje, twórz mapy myśli, tabelki, powtarzaj na głos, tłumacz komuś, szukaj śmiesznych skojarzeń. Jeśli Ci to pomaga spaceruj podczas nauki. Mózg najlepiej zapamiętuje obrazy i dźwięki. Informację którą chcesz przyswoić warto głośno powtarzać oraz wyobrażać ją sobie. Im więcej zmysłów wykorzystujesz do nauki tym lepszy będzie efekt zapamiętywania.

1. **,,Trenuj swój mózg”, usprawniaj jego pracę.**

Graj w gry logiczne, strategiczne, karciane, planszowe, rozwiązuj łamigłówki, zagadki, rebusy, quizy.

1. **Pamiętaj o odpowiednim odżywianiu.**

Do nauki siadaj najedzony, ale nie przejedzony. Twój mózg ma się koncentrować na nauce, a nie na trawieniu. Nie jedz zbyt wielu słodyczy. Cukier powoduje chwilowy przypływ energii, ale później jej gwałtowny spadek, a w konsekwencji poczucie zmęczenia, wolniejsze uczenie się i zapamiętywanie. Wprowadź dietę przyjazną mózgowi **–** banany, jabłka, awokado, jagody**, suszone morele, figi,** daktyle, kalafior, brokuły, szpinak, jajka, olej lniany, łosoś, orzechy, pestki dyni i słonecznika.

1. **Wysypiaj się, bądź wypoczęty.**

Powinieneś spać ok. 8 godzin na dobę. Nic tak nie regeneruje sił jak zdrowy sen. Podczas snu mózg przetwarza nowe treści, porządkuje je oraz łączy z tym, co wiedziałeś. Następuje wzmocnienie pamięci i procesu uczenia się. **Niewystarczająca ilość snu** ogranicza Twoje możliwości w ciągu dnia, zmniejsza potencjał umysłowy, nasila trudności w skupieniu uwagi oraz w przyswajaniu wiedzy, spowalnia reakcje, powoduje kłopoty z zapamiętywaniem i kojarzeniem faktów.W czasie snu mózg odreagowuje emocje. Dlatego warto przerywać naukę krótką drzemką w ciągu dnia.

1. **Pij wodę zamiast słodkich napojów.**.

Nasz mózg składa się w 80% z wody i to ona w dużej mierze wpływa na jego pracę. Bez niej już po chwili poczujesz się ospały. Wodę należy pić regularnie, najlepiej małymi łykami i w nie za dużych ilościach. Pozwala ona organizmowi pozbyć się toksyn. Dzięki temu minimalizuje się ryzyko wystąpienia infekcji i stanów zapalnych, które także wpływają na pracę mózgu.

1. **Znajdź czas na aktywność fizyczną. Ruszaj się.**

Wybierz to, co lubisz: spacerowanie, bieganie, ćwiczenia ruchowe w domu lub na powietrzu, taniec, jakikolwiek sport. Równoważenie wysiłku intelektualnego
z ruchowym daje lepsze efekty w nauce, zmniejsza stres. Warto ruszać się także
w trakcie przerw w nauce, by pobudzić krążenie. Po niewielkim wysiłku wraca się do nauki z większą ilością energii. Ruch uwalnia wszelkie blokady pozwalając mózgowi
i systemowi nerwowemu na regenerację i większą kreatywność.

1. **Ogranicz korzystanie z mediów cyfrowych.**

Nadmierne korzystanie z urządzeń multimedialnych to wzmożona obecność bodźców, przeciążenie informacyjne. Narażasz się wówczas na zaburzenia snu, zaburzenia koncentracji, a tym samym spadek zdolności poznawczych i słabsze osiągnięcia umysłowe, a także obniżony nastrój, drażliwość, wzrost impulsywności. Negatywne konsekwencje nie zawsze pojawiają się natychmiast.

1. **Znajdź czas na relaks.**

Stres nie sprzyja nauce. Negatywne emocje działają blokująco wytwarzając napięcie w ciele, które ogranicza nasz umysł. Znajdź najlepszą dla siebie formę relaksu.

Ewelina Szczepkowska

Pedagog Poradni Psychologiczno –

Pedagogicznej w Puszczykowie

Marta Urbańska

Psycholog Poradni Psychologiczno –

 Pedagogicznej w Puszczykowie –

 Filia w Kórniku.

Literatura:

Bąbel P., Wiśniak M., *12 zasad skutecznej edukacji. Czyli jak uczyć, żeby nauczyć*, GWP, Sopot 2016.

Beaver D., *Jak uaktywnić umysł?*, Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa 1994.

Dryden G., Vos J. *Rewolucja w uczeniu,* Zysk i S-ka, Poznań 2003.

Gołębiewska-Szychowska J., Szychowski Ł. ,*Powiem Ci, jak się uczyć*, Harmonia, Gdańsk 2015.

Łukasiewicz M., *Sukces w szkole*, Rebis Poznań 2006.

Powell M., *Potęga pamięci*, Wydawnictwo Olesiejuk, Ożarów Mazowiecki 2015.

Taraszkiewicz M., *Jak uczyć lepiej?czyli refleksyjny praktyk w działaniu*, Wydawnictwo CODN, Warszawa 2000.