

Kilka wskazówek, jak uczyć się w domu efektywnie, szybko i skutecznie.

1. Zaplanuj sobie czas na naukę

Może się to wydawać banalne, ale jest kluczowe dla Twojej "domowej nauki". Zaczynij od przejrzania materiału, który chcesz opanować. Jeśli trzeba, podziel go na mniejsze części. Zaplanuj godziny, w których będziesz się uczył. Postaraj się, żeby w tym czasie nic Cię nie rozpraszało.

2. Zadbaj o korzystne otoczenie

Źle dobrane oświetlenie, nieodpowiednia temperatura pomieszczenia czy rozpraszające przedmioty - to czynniki, które obniżają poziom koncentracji. Zastanów się, co możesz poprawić w swoim otoczeniu, żeby maksymalnie skupić się na nauce.

Do „rozpraszaczy uwagi” należą:

- bałagan
- rzucające się w oczy plakaty, zbyt jaskrawa kolorystyka w pokoju
- grające radio, włączony telewizor, portale społecznościowe i komunikatory internetowe
- niewygodne lub zbyt "rozleniwiające" miejsce do siedzenia

Jak przygotować swoje miejsce do nauki?

- zorganizuj przestrzeń wokół siebie w przyjazny, harmonijny sposób - to ułatwi Ci koncentrację,
- zadbaj o świeże powietrze w pomieszczeniu - np. regularnie wietrząc pokój,
- nie ucz się na leżąco - do siedzenia wybierz wygodne krzesło, wyprofilowane, o odpowiedniej wysokości,
- zadbaj o dobre oświetlenie,
- na czas nauki zrezygnuj w swoim otoczeniu z towarzystwa innych osób,
- odłącz media, wyloguj się z serwisów społecznościowych i komunikatorów.

3. Zadbaj o odpowiedni nastrój do nauki

Na jakość uczenia się mogą negatywnie wpłynąć także czynniki wewnętrzne:

- brak motywacji,
- złe samopoczucie,
- przemęczenie fizyczne lub psychiczne.

4. Wykorzystaj do nauki wszystkie zmysły

Wiele osób w trakcie nauki koncentruje się tylko na czytaniu tekstu i próbach zapamiętania treści. Tymczasem najskuteczniej uczymy się i zapamiętujemy w sposób „polisensoryczny”, czyli angażując wszystkie zmysły:

- patrząc
- słuchając
- notując
- rysując
- śpiewając rymowanki z uczonego tekstu
- powtarzając na głos z pamięci zapamiętane informacje
- opowiadając komuś o tym, czego się uczysz

5. Rób efektywne notatki

Notując, możesz zastosować kilka praktycznych wskazówek, dzięki którym łatwiej będzie Ci później uczyć się z notatek w domu:

- zapisuj tylko najistotniejsze informacje
- stosuj czytelną formę graficzną
- notuj tylko na jednej stronie kartki, żeby łatwiej było później przeglądać notatki
- używaj kolorów, podkreśleń, strzałek, znaków graficznych i własnych skrótów

Sztuka konstruowania notatek przyda Ci się nie tylko na lekcjach, ale także w trakcie uczenia się w domu. Słuchając tematu lekcji, czy oglądając film związany z tematem, lepiej przyswoisz sobie informacje aktywnie notując.

6. Rób optymalne powtórki

Ponowne, szybkie przejrzanie materiału i powtórzenie najważniejszych informacji, pozwolą Ci zapamiętać maksimum informacji i zaoszczędzić czas.

7. Zadbaj o wypoczynek, relaks i dobry sen.