

## Jak się uczyć

### **Koncentracja - techniki i sposoby**

Koncentracja jest określana mianem podstawy wszelkich funkcji umysłowych, do których bez wątplenia zalicza się pamięć. Znasz pewnie z własnego doświadczenia fakt, że przedmiotów, które cię wciągają uczysz się szybciej i z większą przyjemnością - to właśnie dzięki tej ciekawości, która wzmaga zdolność koncentracji.

Jeżeli chcesz się uczyć szybko i efektywnie to pierwsze co musisz przed nauką zrobić to silnie się skoncentrować. Jeżeli tego nie zrobisz to tylko stracisz czas na bezsensowne przewracanie kartek zeszytu czy książki, żeby w końcu dojść do zaskakującego wniosku - czego to ja się właściwie uczę? :-)).

Przez cały czas powinieneś kontrolować i kierować uwagę tylko i wyłącznie na naukę, gdyż koncentracja to właśnie zdolność do skupienia umysłu na jednej czynności.

A oto rady, które pomogą wzmocnić koncentrację:

- postaraj się wyeliminować wszystkie rozpraszające cię czynniki, tzn. bodźce oddziałujące na wzrok, słuch, powonienie itp.; zasada jest prosta: albo się uczysz i wszystkie inne zadania odkładasz na później, albo się relaksujesz i wtedy nawet na ułamek sekundy nie myślisz o nauce (nie można robić tych czynności naraz bo wtedy ani się nic nie nauczysz, ani porządnie nie wypoczniesz); do rozpraszających czynników można m.in. zaliczyć:
  - wszelkiego rodzaju głośne dźwięki dochodzące z zewnątrz lub występujące w pomieszczeniu, w którym się uczysz - poradzisz sobie z nimi zamykając okno, idąc do czytelnicy, wkładając do uszu stopery lub... przyzwyczajając się;
  - jeżeli rozprasza cię widok za oknem to usiądź tak abyś patrzył np. na ścianę; poza tym usuń przed wzrokiem (z biurka) wszystkie rozpraszające twoją uwagę przedmioty, np. pilota do TV, komórkę etc.;
  - postaraj się też porządnie najeść, żeby apetyczne zapachy nie przyciągały cię co chwilę do kuchni na małe co nie co;
  - przystępuj do nauki z silną motywacją (nigdy nie ucz się w przekonaniu, że to co robisz nie ma sensu - pamiętaj, że uczysz się dla siebie, w określonym celu, który sam sobie powinieneś wyznaczyć - np. dobre oceny w szkole, własna satysfakcja etc.
  - w trakcie nauki rób wcześniej zaplanowane przerwy; im dłużej się uczysz tym zdolność twojej koncentracji spada - mózg ludzki jest zdolny do wzmożonej koncentracji tylko przez około 40 minut, dlatego przerwy planuj w takich właśnie odstępach; powinny trwać od 5 do 10 minut - nie dłużej, bo rozleniwisz pamięć i stracisz wątek;
  - bądź zainteresowany tym czego się uczysz - ciekawość przedmiotu zwiększa koncentrację; przedmioty szkolne dotyczą tak rozległych materiałów, że naprawdę trudno jest nie znaleźć w nich czegoś interesującego akurat ciebie -

ucząc się nie musisz od razu przystępować do informacji, które chcesz zapamiętać - najpierw wzbudź swoją sympatię do przedmiotu (np. w języku polskim może to być autor książki, która ci się spodobała; w historii okres historyczny, w biologii genetyka etc.), a dalsza nauka będzie potem łatwiejsza i przyjemniejsza; jest jeszcze coś takiego co nazwałem sztucznym zainteresowaniem - wynika ono nie z ciekawości przedmiotu, ale z interesującego źródła prezentowanych danych (dlatego też dużą efektywnością cieszy się uczenie przy wykorzystaniu multimedialnych programów komputerowych, bogato ilustrowanych książek etc.); wyróżnić chciałem jeszcze tzw. zainteresowanie klasy C wynikające z korzyści czysto materialnych płynących z nauki - obszerna wiedza to dobra, interesująca praca, a co się z tym wiąże - także dobra płaca;

- o wykonuj ćwiczenia fizyczne: spacer, bieg czy jazda na rowerze przed nauką dotleni cały twój organizm co poprawi koncentrację i efektywność nauki; jeżeli jest brzydka pogoda lub nie masz czasu na aktywność na świeżym powietrzu - wykonuj ćwiczenia gimnastyczne w domu (najlepiej także w trakcie przerw między dalszą nauką);
- o ucz się o właściwej dla ciebie porze dnia; niektórzy ludzie lepiej koncentrują się rano (tzw. skowronki), a inni późnym wieczorem (tzw. sowy); pamiętaj jednak, żeby unikać uczenia się bezpośrednio po godzinie 13, ponieważ wtedy wzrasta ilość glikogenu we krwi co prowadzi do ogólnego znużenia i braku koncentracji;
- o **unikaj stresu** - zdenerwowanie i silny stres to poważni wrogowie pamięci z numerem porządkowym 1 - obniżają zdolność zapamiętywania, koncentrację, zacierają ślady pamięciowe (dlatego np. denerwują się przy odpowiedzi ustnej zapominamy wiele istotnych informacji, które przypominają się dopiero gdy stres minie - tzn. po dostaniu odpowiedniej dla naszych wywodów oceny :-); szczegółowe informacje jak sobie radzić ze stresem znajdziesz na stronie STRES.

Koncentrację, podobnie jak pamięć, można - a wręcz należy - ćwiczyć i rozwijać. Przed przystąpieniem do ćwiczeń powinieneś jednak zapewnić sobie odpowiednie warunki do ich wykonywania, tzn. ciszę i spokój oraz usunięcie z zasięgu wzroku wszystkiego, co mogłoby spowodować mimowolne rozpraszające myśli czy skojarzenia. Oto przykłady ćwiczeń:

- jednym z podstawowych ćwiczeń wykonywanych każdego dnia może być próba kontroli czytanego tekstu; czytając jakąś książkę postaraj się uważnie analizować treść i po przeczytaniu akapitu czy całego rozdziału zastanowić się o czym on tak właściwie był - często bywa tak, że czasami po przeczytaniu pierwszego zdania jesteśmy myślami zupełnie gdzie indziej; czas wykonywania tego ćwiczenia powinien wynosić od 5 - 10 minut;
- dobrym ćwiczeniem poprawiającym pamięć i koncentrację jest zapewne znana przez ciebie gra memory - możesz ją ściągnąć z pod adresu: <http://polskie.programy.nom.pl> (wpisz w wyszukiwarce memory ) lub zagrać w nią wykorzystując talię z 52 kartami:

- rozłóż karty na stole figurami do dołu; odwróć jedną kartę, zapamiętaj jaka była na niej figura (np. dama kier) i odłóż z powrotem; odwróć następną i jeżeli jest to ta sama figura tego samego koloru (np. dama karo) przypomnij sobie gdzie znajdowała się wcześniejsza wybrana przez siebie karta i obie karty odłóż na bok - pozostało ci już tylko 50; jeżeli nie zgadłeś odłóż obie karty z powrotem na ich miejsca; postępuj tak aż uda ci się odkryć wszystkie pary;
- z czasem dobieranie kart tego samego koloru może ci się już znudzić lub będzie po prostu za łatwe; wymyśl sobie wtedy inne kombinację, np. czerwonej figurze odpowiada ta sama figura ale przeciwnego koloru itp.
- w grę można grać samemu jak i również z przyjaciółmi;
- koncentrację można ćwiczyć prawie w każdej chwili - to co robisz staraj się robić z pełnym poświęceniem; jeżeli się uczysz - nie myśl o ciekawym filmie, który będzie niedługo w TV; oglądając film - zapomnij o szkole, czy nauce; prowadząc z kimś rozmowę - słuchaj w skupieniu o czym mówi twój rozmówca etc.;

### **Jak należy się uczyć?**

Podziel proces uczenia się na następujące etapy:

1. Przygotowanie do nauki
2. Czytanie podręcznika
3. Sporządzanie notatek
4. Zapamiętywanie

#### **Przygotowanie do nauki**

Wybierz spokojne miejsce do pracy. Posprzątaj zbędne przedmioty. Skup uwagę na celu nauki.

#### **Czytanie podręcznika**

Na początku przejrzyj szybko tekst. Zorientuj się, czego dotyczy. Zapamiętaj kilka ważniejszych informacji. Potem czytaj uważnie, wracając do trudniejszych fragmentów.

#### **Sporządzanie notatek**

Szukaj ważnych myśli zawartych w tekście. Staraj się powiązać ze sobą zawarte w tekście informacje. Wyciągaj wnioski.

#### **Zapamiętywanie**

Przypomnij sobie, co już wiesz na opracowywany przez Ciebie temat. Przekonaj siebie, że to, czego się uczysz, jest ciekawe i potrzebne. Powtarzaj własnymi słowami, nie używaj sformułowań z podręcznika.