

Okiełznać uczenie się i osiągnąć sukces

Jak to zrobić?

- I. Odpowiedz sobie na pytanie: **DLACZEGO CHODZĘ DO SZKOŁY?**
- II. Pomyśl o podejmowanych przez Ciebie decyzjach.
- III. Czy jesteś odpowiedzialny za podjęte przez Ciebie decyzje?
- IV. Zasady bez, których nie ma sukcesu:
 - ❖ **CEL:** Określ cele jakie zamierzasz osiągnąć (np. cel nadrzędny zdać maturę, zaliczyć matkę, piątka z angielskiego).
 - ❖ **PLAN:** Opracuj plan (np. zdaję maturę z...i na tych przedmiotach zależy mi najbardziej, co, kiedy, jak będę realizować)
 - ❖ **WIARA:** Oczyść umysł z niepewności- „spal” określenia nie mogę i nie potrafię. Powtarzaj sobie nieustannie, że dasz radę, a sukces masz zapewniony.
 - ❖ **LISTA MENTORÓW I POWIERNIKÓW:** Zrób listę osób, na które możesz liczyć. Nie wahaj się skorzystać z ich pomocy.
 - ❖ **KONSEKWENCJA:** Działaj systematycznie, zgodnie z planem.
 - ❖ **WNIOSKI:** Rób co jakiś czas „rachunek sumienia”. Jeśli coś poszło nie tak, popraw plan, napraw luki i działaj dalej. **NIE ZMIENIAJ POCHOPNIE CELU** – to wprowadza zamęt, dezorientację i niepotrzebny stres.

JAK?

1. Korzystaj jak najwięcej z lekcji!
2. Ucz się od innych i przy każdej możliwej okazji – bądź ciekawy świata i ludzi! Tak uczysz się mimowolnie.
3. W grupie jesteście silniejsi. Dzielcie się pracą, wymieniajcie poglądy, dyskutujcie, sprzecajcie się, przekonujcie do własnych racji. Nauczyciele to członkowie Waszej grupy.
4. Mądrze organizuj pracę i wypoczynek:
 - rozplanuj zadania na najbliższe terminy, określ ile potrzeba na to czasu,
 - dbaj o stanowisko pracy (ład, spokój, oświetlenie, siedzenie, pozycja ciała),
 - oczyść umysł z niepotrzebnych myśli,
 - w trakcie uczenia się rób krótkie przerwy (np. gimnastyka, spacer z psem, kilka oddechów, herbatka),
 - zadbaj o sen, zaplanuj rozrywkę, treningi, spotkania towarzyskie, weź pod uwagę plany rodzinne.
5. Materiał przeznaczony do utrwalenia warto dzielić sobie na mniejsze partie i różnicować stopnie trudności.

Na początek rozgrzewka – coś łatwego i przyjemnego.

Potem materiał trudny na przemian z łatwym (tak zwany płodozmian) – umysł pracuje na wysokich obrotach.

Na koniec coś łatwiejszego.

6. Ucz się wieloma zmysłami: słuchaj, czytaj, notuj, mów głośno np. referuj, dyskutuj, odgrywaj scenki, oglądaj zdjęcia i filmy, rób projekty, wykonuj doświadczenia, bierz udział w zajęciach warsztatowych, obserwuj pracę innych. Nasz umysł potrzebuje pożywienia w postaci bodźców z wielu źródeł.
7. Nie ucz się na pamięć, jeśli nie jest to konieczne. Jeśli zrozumiesz powiesz swoimi słowami i też będzie dobrze.
8. Pamiętaj, że zapominasz! Bezpośrednio po nauce pamiętamy średnio 80% i już zaczyna się proces zapominania, upychania w odległych labiryntach mózgu. Bez powtórki zostanie tylko śladowa ilość. Powtórz materiał po 10 min., po 1 godzinie, po tygodniu, po miesiącu, po pół roku a możesz być pewien, że zapamiętasz to na zawsze. Nie powtarzaj całości – wystarczają główne myśli i hasła = nasze „mózgowe kartoteki”, to one porządkują dostarczoną wiedzę i pozwalają przywołać ją na żądanie.
9. Pomagaj sobie różnymi technikami – nie ma uniwersalnych dla wszystkich. Dobre są te, które są bezpieczne i skuteczne dla Ciebie. Kilka przykładów:
 - „kartoteka dydaktyczna” (najważniejsza wiedza na fiszkach zawsze w zasięgu wzroku),
 - zawsze musisz mieć motyw do nauki (wiesz po, co), co jest czasem odroczoną nagrodą za pracę,
 - obrazy ujmuj w słowa i odwrotnie,
 - zapamiętuj słowa kluczowe, podkreślaj sobie w tekście ważne kwestie,
 - stosuj „haki” pamięciowe, skróty myślowe.
10. **Zapamiętaj!**
 - Nie ma głupich pytań, są tylko głupie odpowiedzi. Pytaj, gdy masz wątpliwości, nie wiesz, nie rozumiesz.
 - Jeśli zrobisz coś źle, to przecież nie jest koniec świata. Bez pomyłek nie ma rozwiązań.
 - Bądź przekonany o swojej wartości. Nie daj się złamać.

GŁOWA DO GÓRY!