

Techniki nauki – jak skutecznie się uczyć?

Czas poznać polecane metody nauki, które umożliwiają skuteczne przyswajanie informacji oraz ich zapamiętywanie.

1. Systematyczność jest najważniejsza

Nadrzędna zasada uczenia się, w szczególności języków obcych, brzmi: krótko, ale systematycznie. Dla wzmocnienia połączeń nerwowych w mózgu potrzebne są codzienne treningi. Dlatego lepiej uczyć się pół godziny dziennie, zamiast robić sobie kilkugodzinne sesje raz w tygodniu.

2. Mapy myśli

Nasza pamięć opiera się na skojarzeniach. Dlatego tak wielu uczniów lubi robić mapy myśli. Ich działanie można spotęgować, stosując różnorodne kolory, znaki i symbole. Takie wspomagacze nauki należy koniecznie tworzyć własnoręcznie, ponieważ wzmacnia to proces zapamiętywania.

3. Dopasowana metoda nauki

Jedni z nas to urodzeni wzrokowcy, inni najlepiej zapamiętują to, co usłyszą, a kolejni potrafią skutecznie uczyć się tylko w ruchu. Żeby przyswajać informacje efektywniej, warto dopasować metodę do swojego stylu uczenia się. Dla wzrokowców najlepsze będą obrazki i stosowanie długopisów lub markerów w różnych kolorach. Słuchowcy mogą powtarzać materiał, mówiąc na głos i nagrywając siebie albo korzystając z audiobooków czy nagrań w wykładów. Dla kinestetyka dobrym będzie połączenie nauki z ruchem, np. chodzenie po pokoju i uczenie się na pamięć np. wiersza.

4. Abstrakcyjność

W tej metodzie musimy „poruszyć” naszą prawą półkulą. Tworzenie abstrakcyjnego kontekstu dla poznawanych informacji pozwala zapamiętać je na bardzo długo. Technika ta sprawdza się szczególnie dobrze w nauce języków, w ramach czego tworzy się zupełnie zmyślane, wręcz absurdalne zdania.

5. Porady ekspertów

Mózg można ćwiczyć jak każdy inny mięsień. Warto zacząć już teraz od specjalnie dostosowanego treningu, który został opracowany przez ekspertów z dziedziny uczenia się z Brain Gym. Taki zestaw

ćwiczeń pozwoli nie tylko skutecznie się uczyć, ale również rozwinąć intelekt, poprawić pamięć i wzmocnić koncentrację. <https://www.youtube.com/watch?v=YoOnQD8rEyM>