

# Co umiemy - pokażemy!

## Sprawdzone sposoby na to, jak się uczyć, żeby się nauczyć

Wrzesień. Kolejny rok szkolny, nowe nadzieje, plany, obawy... Czasem stara niechęć do dzwonek, rozkładu zajęć, nauczyciela czy samej konieczności uczenia się. Zakup nowych podręczników, zeszytów, przyborów szkolnych. Mniej lub bardziej misterne skrywanie lęku przed tym, co nastąpi, czy będzie nowy nauczyciel, co tym razem uda się osiągnąć. Taka plątanina sprzecznych uczuć, nadziei i obaw towarzyszy u progu nowego roku szkolnego zarówno uczącym, jak i nauczającym.

Pamiętacie swój pierwszy dzień w szkole? Ja pamiętam. Byłam dumna, czułam się ważna i bardziej dorosła. Maluchy z przedszkola zazdrościły mi, że jestem już taka duża i idę do szkoły, do pierwszej klasy. Miałam tornister: prawdziwy, z czerwonymi odblaskowymi światełkami i metalowymi sprzączkami. I nowe kredki, farbki, pachnącą gumkę i piórnik zamykany na magnes. I oczywiście nieśmiertelny chałacik. Mama oprawiła mi podręczniki i zeszyty w kolorowe okładki. Obiecałam, że będę się dobrze uczyć i zachowywać.



## **W drodze do szkoły**

Pamiętam bardzo dobrze tę pierwszą drogę do szkoły. Szłam z mamą, w nowych bucikach, białej bluzce, zapiętej pod samą szyję. Pamiętam swoje przerażenie na widok tłumu podobnie ubranych dzieci, z których żadnego nie znałam, bo nie chodziłam wcześniej do przedszkola. Wtłoczyliśmy się wszyscy do sali gimnastycznej, wprowadzono sztandar szkoły, odśpiewano hymn, a potem przemówił pan dyrektor. Nie pamiętam dokładnie, co powiedział. Pewnie wyraził radość z

naszego powrotu, ucieszył się, że nas wszystkich widzi zdrowych i całych po wakacjach. I zapewne życzył owocnej nauki, samych sukcesów i piątek. A potem było pierwsze spotkanie z wychowawczynią, plan lekcji i... już koniec. Czułam się wręcz rozczarowana, że niczego mnie nie nauczono tego pierwszego dnia w szkole.

## **1 września - po wakacjach**

Nie wiem, jak jest teraz, ale przypuszczam, że niewiele się zmieniło. Pierwszy dzień - jeszcze nie lekcje, już nie wakacje. Kiedy po wakacyjnej przerwie rozpoczyna się kolejny rok nauki, w szkolne mury wkracza gwarny, biało-granatowy tłum. Nauczyciele stają tego dnia przed grupą onieśmielonych pierwszoklasistów. Dzieciaki przyglądają się im uważnie, niektórzy z bojaźnią ściskają rękę rodziców. Dla małych uczniów jest to nowe doświadczenie, dla nauczyciela wyzwanie: jak stworzyć w



klasie przyjazną atmosferę i sprawić, by uczniowie chcieli przyjść do szkoły następnego dnia?



Oczywiście dla większości przybyłych tego dnia w szkolne mury, szkoła to żadna nowość. Ci z uśmiechem witają się ze znajomymi, wymieniają wrażenia po wakacjach, opowiadają, gdzie byli i co widzieli. Jest gwarno, głośno, a przy tym tak jakoś uroczyście.

### **Żeby się nauczyć...**

A co dalej? W jaki sposób uczyć się efektywnie? Czy istnieją sprawdzone sposoby na to, aby "lepiej wchodziło do głowy"? Jak dotrzymać dawanych sobie co roku obietnic, że tym razem, to już na pewno niczego nie zawalę? Że od pierwszego dnia wezmę się systematycznie do nauki, że nie pozwolę sobie na żadne zaległości...

Jak już niejednokrotnie mieliście okazję się przekonać, jakość uczenia się ma przewagę nad ilością. Warto zatem nie tylko przyswajać wiedzę, ale robić to w sposób właściwy. Zanim zaczniemy się przygotowywać do jakiegokolwiek egzaminu, klasówki bądź powtórki, powinniśmy dokładnie się zapoznać z zakresem przedmiotowym, wymaganym materiałem, istotnymi zagadnieniami, listą obowiązujących lektur i podręczników oraz literaturą uzupełniającą. Rozpoczynając naukę, należy zgromadzić potrzebne materiały, aby potem nie rozpraszać się ich poszukiwaniem. Najpierw trzeba opanować i utrwalić podstawową wiedzę z obowiązujących dziedzin. W miarę wolnego czasu można ją rozszerzać w oparciu o dodatkową lekturę czy specjalistyczne artykuły.

### **Unikać stresu**

Gdy na czas opanujemy potrzebny materiał, wówczas unikniemy niepotrzebnego stresu. Dlatego dobrze jest przystąpić do nauki natychmiast, gdy tylko otrzymamy zadanie. Wiem, wiem, że z mobilizacją różnie bywa, ale naprawdę warto.

Biorąc do ręki podręcznik, dobrze jest zapoznać się z jego zawartością, zwracając szczególną uwagę na kolejne wnioski, wyróżnienia i podkreślenia w tekście. Na początku można opuścić trudniejsze fragmenty, aby wrócić do nich z większym zasobem wiadomości. Dobrze jest podkreślić sobie trudniejsze wyrażenia lub całkiem nowe zagadnienia, a na marginesie wypisać ich definicje (nie dosłowne, lecz nasz sposób ich rozumienia). Dzięki takiej swoistej mapie mentalnej (kolorowe podkreślenia i napisy, rysunki, symbole), łatwiej potem odtworzyć problemy danej lektury. Do tego samego materiału dobrze jest wrócić po kilku dniach. Wówczas niektóre problemy wydają się



łatwiejsze, a wiedza, po części już oswojona, lepiej wchodzi do głowy. Sprawia to, że powtórna lektura potrafi być nawet przyjemna.

### **Ruch pomaga w nauce**

Pamiętajmy, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Dzięki ćwiczeniom można także poprawić pamięć. Częsty ruch na świeżym powietrzu ma zbawienny wpływ na zdolność zapamiętywania i koncentracji. Dlatego warto wygospodarować codziennie chociaż jedną godzinkę na bieg czy spacer po parku albo na ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane w domu. Sport poprawia ogólny stan zdrowia, zwalcza stres i depresję oraz poprawia samopoczucie.

Warto również pamiętać o robieniu przerw w nauce. Ich brak zmniejsza koncentrację uwagi i zwiększa liczbę popełnianych błędów. Nie jest to zatem strata cennego czasu, ale uzupełnienie energii potrzebnej do dalszej pracy. Łatwiej przyswajają wiadomości ten, kto jest odprężony, zrelaksowany i wypoczęty. Dobrze jest zapewnić sobie komfort nauki. Bardziej efektywna jest nauka w ciszy lub przy muzyce klasycznej. Pozycja leżąca raczej nauce nie sprzyja - lepiej wygodnie siedzieć przy biurku.

### **Co jeść, a czego unikać**

Odpowiednio dobrany posiłek również może ułatwić przyswojenie wiedzy. Ważne, by menu obfitowało w niezbędne witaminy i minerały, a szczególnie było bogate w cynk, magnez i fosfor. Warto jeść zdrowo: owoce, warzywa, nabiał, ryby i produkty zbożowe oraz pić soki i niegazowaną wodę mineralną. Należy natomiast unikać zbyt mocnej kawy i herbaty, dużej ilości napojów gazowanych oraz ciężkostrawnego jedzenia (np. tłustych potraw mięsnych).



Niezależnie od wszystkiego warto pamiętać o tzw. pozytywnym myśleniu. Rozwijajcie postawę optymistyczną, z czym, zwłaszcza po wakacjach, nie powinniście mieć trudności. Pilność, zaangażowanie i silna wola pozwolą łatwiej odnieść sukces.

*Jolanta Tęcza-Ćwierz*

*Źródło katolik.pl*

