



Kochani maturzyści! (i nie tylko)

Czas pędzi nieubłaganie!!! Już pora zacząć myśleć o przygotowaniach do egzaminu maturalnego.

Jak się do tego zabrać? Z głową i konkretnym planem działania!

Oznacza to, że najlepsze efekty w tym zakresie osiągniecie wykorzystując naturalne skłonności waszego umysłu, system działania pamięci oraz opracowany na tej podstawie harmonogram powtórek, który zdecydowanie ułatwi wam życie.

Na początek kilka słów teorii na temat pracy ludzkiego umysłu.

Pamiętajcie! **MÓZG** składa się z **LEWEJ I PRAWEJ PÓŁKULI**.

LEWA PÓŁKULA(logiczna) - odpowiada za:

- *MOWĘ* i inne funkcje językowe (pisanie, czytanie). Pamięta gramatykę i ortografię, fakty, imiona, daty.
- *ANALIZĘ I LOGIKĘ*
- *ROZWIĄZYWANIE ZADAŃ MATEMATYCZNYCH*

LEWA PÓŁKULA odbiera i zapamiętuje informacje podane słownie i cyfrowo.

Jej sposób działania jest sekwencyjny – krok po kroku, z matematyczną dokładnością. Rozumie wyłącznie dosłowne znaczenie słów.

PRAWA PÓŁKULA myśli obrazowo i całościowo. Dlatego przemawia do niej obraz – informacja podana obrazowo, również za pomocą metafory, jest natychmiast wylapywana i zapamiętywana. **Odpowiada za:**

- *ROZUMIENIE PRZENOŚNI*
- *MUZYKALNOŚĆ*
- *UZDOLNIENIA PLASTYCZNE*
- *SNY*
- *ROZUMIENIE POJĘĆ ABSTRAKCYJNYCH* – miłość, lojalność, piękno

Uczenie się za pomocą lewej półkuli to jak poznawanie lasu drzewo po drzewie, w czasie spaceru leśną ścieżką, a przy użyciu półkuli prawej – powala poznać las globalnie, całościowo, z lotu ptaka

ŹRÓDŁO NIEPOWODZEŃ SZKOLNYCH to najczęściej nią angażowanie jednej z półkul mózgowych!

Jak więc się uczyć? To proste - wg wzoru PAMIĘĆ = OBRAZ + AKCJA

Nie zapominajcie też, że macie do dyspozycji trzy kanały pracy mózgu – wzrokowy, słuchowy i ruchowy. Musicie tylko ustalić, który z tych kanałów jest w waszym przypadku dominującym. Bardzo ważne jest, jaki jest wasz kierunek myślenia: **wzrok > słuch > ruch** a może **słuch .> ruch > wzrok**. Od tego zależy przebieg procesu nauki. Metody dobre dla wzrokowca, mogą być mniej efektywne u słuchowca i odwrotnie! Sprawdźcie, więc kim jesteście i określcie najefektywniejszy dla siebie styl uczenia się.

Istnieje wiele metod tzw. efektywnego uczenia się i zapamiętywania, które wykorzystują właściwości obu półkul. Poniżej przedstawiam trzy przykładowe. (Zainteresowanych jeszcze innymi metodami odsyłam do książek, których tytuły podaję na koniec).

1. Dzielenie informacji na grupy

Zastanówcie się, który, ciąg liter łatwiej ci zapamiętać - **eyritakkt** czy **kretastyki**? Raczej drugi. A jeśli jeszcze podzielimy go na sylaby **kre-ta-sty-ki**? Z pewnością drugi! Dlaczego tak się dzieje? Łatwiej zapamiętujemy coś, co możemy pogrupować właśnie w logiczną całość. Wielu ludzi ucząc się na pamięć numeru telefonu, również dla ułatwienia łączy ciąg liczb w pary lub trójki - **34-25-627** lub **342-56-27**. Podobnie możecie robić ucząc się większej partii materiału. Podzielcie go na kilka logicznych części. Najważniejsze informacje przedstawcie w punktach, w postaci tabeli lub wykresów. Takie schematy łatwiej zapamiętać!

2. Stosowanie podczas nauki **akronimów**, czyli skrótów literowych, utworzonych z początkowych liter nazwy wielowyrazowej, którą chcemy zapamiętać.

Jak to zastosować? To proste. Jeśli chcecie zapamiętać kolejność epok literackich, zróbcie z niego ciąg literowy!

A-ntyk

Ś-redniowiecze

R-enesans

B-arok

O-świecenie

R-omantyzm

P-ozytywizm

M-łoda Polska

D-wudziestolecie międzywojenne

W-spółczesność

A teraz ułóżcie jakąś śmieszna historyjkę, której słowa zaczynają się właśnie od tych liter, np. *Antylopa śmigala, ruszając biodrami obok rącej pumy między drzewami wiekowymi.*

To nic, że nie ma sensu, ale śmieszne rzeczy łatwiej zapamiętać. Kiedy będziecie mieli problem z ułożeniem epok literackich we właściwej kolejności, przypomnijcie sobie historyjkę i wypiszcie pierwsze litery występujących w niej słów? Macie potrzebną kolejność epok!

3. Układanie rymowanek

Znacie zapewne wierszyk „*Pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody*”. Podstawowa zasada chemiczna, która pamiętają ludzie w każdym wieku! Dlaczego? Stwierdzone jest, że łatwiej zapamiętujemy to, co się rymuje. Szukajcie, więc rymów do trudnych do zapamiętywania słów lub reguł. Sprawdźcie jak to działa.



Jak się uczyć żeby się nauczyć?

Podsumowując, oto kilka przydatnych wskazówek, które ułatwią ci przygotowania do matury:

- na początek zorientujcie się w tym, co umiecie, a czego nie umiecie, po to by nie powtarzać wszystkiego po kolei, gdyż to nie ma sensu i zajmuje dużo czasu
- zróbcie sobie plan powtórek
- podzielcie czas jaki został do egzaminu na tygodnie, rozpiszcie co będziecie powtarzać w każdym tygodniu
- pamiętajcie, że najlepsze wyniki osiągniecie powtarzając w ciągu jednego tygodnia dwa przedmioty, ale kontrastujące ze sobą np. matematykę i historię, geografię i język obcy
- uczcie się według zasady – trzy dni uczymy się, kolejne trzy – powtarzamy, to czego się nauczyliśmy i to w takiej samej kolejności jak się uczyliśmy, siódmy dzień – odpoczywamy!
- ostatnie powtórzenie nie powinno mieć miejsca tuż przed egzaminem lub w jego trakcie, twoje wiadomości muszą mieć chociaż dzień czasu, żeby się ułożyć (pamiętaj – nawet, gdy organizm śpi, mózg w tym czasie pracuje i „układa sobie”, porządkuje materiał do zapamiętania),
- żeby dobrze zapamiętać, trzeba najpierw dobrze zrozumieć, o co chodzi, nie należy uczyć się na pamięć
- powtarzać należy głośno (w korze mózgowej dana informacja zapisuje się dwa razy – kanałem wzrokowym i słuchowym),
- warto rymować, co się da,
- uczenie się musi polegać na logicznym, sensownym, rozumowaniem wyszukiwania zależności, mechaniczne „kucie” na pamięć jest mało efektywne,
- zapamiętywanie musi przebiegać aktywnie (notowanie, rysowanie, szkicowanie, malowanie, wycinanie, dotykanie, tłumaczenie komuś – im więcej kanałów informacji tym lepiej),
- warto stosować metody mnemotechniczne, ułatwiające zapamiętanie treści,

- podczas nauki nie wolno być smutnym, poirytowanym, zestresowanym, - dobry nastrój przechodzimy do drugiej itd.,
- przy powtarzaniu każdej następnej partii powinno się zawsze zaczynać od końca części poprzedniej tworząc tzw. pomost pamięciowy,

Na koniec mądra myśl Henrego Forda „**Jeśli myślisz, że potrafisz lub myślisz, że nie potrafisz, zawsze masz rację.** Musicie wierzyć, że jesteście w stanie zdać ten jeden z najważniejszych egzaminów w życiu, jakim jest matura. Wasza wiara to już połowa sukcesu. Jeśli dodacie do tego wysiłek i pracę – maturę macie „ w kieszeni”. Powodzenia!

Pedagog szkolny - Aldona Ziemia

Opracowano na podstawie książek M.Łukasiewicz, - „Sukces w szkole. Jak uczyć się 2-3 razy szybciej i umiejętnie sprzedawać swoją wiedzę” i „Mistrzostwo. Jak podbijać własne rekordy w szybkim i skutecznym uczeniu się” oraz artykułu K.Minkowskiej „Wkuwaj z głową” („Czas na studia. Przewodnik dla maturzystów 2005”).