

7 zasad skutecznej nauki

Reguła cichego kąta

Bardzo ważne jest, aby w miejscu, w którym się uczysz, nic Cię nie rozpraszało. Wybierz miejsce możliwie najbardziej odizolowane od otoczenia i ciche, wtedy – nawet jeśli na naukę poświęcisz jedynie 15 minut dziennie – będzie to 15 minut rzetelnej nauki w skupieniu, a nie tylko pięć, bo np. coś ciekawego powiedziano w radiu lub TV, pojawiła się nowa wiadomość na Facebooku czy zadzwonił telefon...

Reguła spokojnego żołądka

Do nauki siadaj najedzony, ale nie przejezony, wtedy upominający się o swoje prawa żołądek nie będzie przeszkadzał. Przygotuj sobie coś do picia, tak aby nie mieć pretekstu do przerw “tylko na herbatę”.

Reguła 15 minut dziennie

Kwadrans codziennej, rzetelnej nauki jest dużo bardziej efektywny niż 2-godzinne posiedzenie raz w tygodniu. Podczas krótkich lekcji nowy materiał nie zostanie przytłoczony przez zbyt wiele informacji i przez to łatwiej go zapamiętasz.

Najlepiej nastaw sobie alarm w telefonie, żeby nie rozpraszało Cię ciągle spoglądanie na zegarek. Jeżeli po jakimś czasie uznasz, że jesteś w stanie dłużej uczyć się w skupieniu, wydłuż czas do 20 czy 25 minut.

Reguła sensownego powtarzania

Nie trać czasu na zbędne powtórki materiału, który doskonale znasz, tylko dlatego że jest na tej samej stronie, co materiał, którego nie umiesz. To strata czasu! Skup się na rzeczach, które rzeczywiście wymagają uwagi.

Zapis informacji

Informacje, które masz opanować – np. słówka – zapisz na małych kartonikach. Z jednej strony wpisz słówko w języku polskim, traktując je jako pytanie, z drugiej zaś – jego tłumaczenie na język obcy, traktując je jako odpowiedź.

Selekcja materiału

Do selekcji materiału wykorzystaj pudełko z przegródkami. Poprawne tłumaczenie premiowane jest awansem do kolejnej, wyższej przegródki, a błędne – skutkuje powrotem kartonika do pierwszej przegródki. Okazuje się, że tak prosta zasada podnosi skuteczność nauki nawet o kilkadziesiąt procent!

Reguła marchewki

Nic tak nie cieszy, jak mała nagroda, więc nagradzaj się za każdy sukces! Nie chodzi tu tylko i wyłącznie o nagrody rzeczowe – np. czekoladki czy inne drobiazgi. Gdy systematycznie

korzysta się z pudełka do nauki, nagrodą staje się przerzucenie karteczki do kolejnej przegródki, a jeszcze większą – opróżnienie całej przegródki. Ten quiz naprawdę wciąga! Po pewnym czasie trudno Ci będzie oderwać się od powtarzania materiału, bo zechcesz fizycznie przemieścić jak najwięcej karteczek do kolejnych przegródek.

Reguła łapania okazji

Statystycznie każdy z nas traci 1 godzinę dziennie na dojazd do szkoły czy pracy, stanie w kolejce czy czekanie na kogoś. Wykorzystaj każdą taką chwilę na naukę – to idealne momenty na przejrzanie kilku kartoników lub odsłuchanie nagrań z obcymi słówkami. Naprawdę warto.

Reguła częściowego zanurzenia

Całkowite zanurzenie ma miejsce podczas pobytu za granicą – w obcojęzycznym środowisku, bez kontaktu z językiem polskim. W warunkach domowych możesz spróbować częściowo stworzyć sobie takie środowisko poprzez:

słuchanie zagranicznych stacji radiowych,

oglądanie filmów w wersji oryginalnej.

Daje to możliwość opanowania melodii języka, typowego akcentu, potocznych zwrotów, aktualnie używanego słownictwa. Wiedzę tę trudno opanować, stosując tradycyjne metody nauki.

Przedstawione reguły są oczywiste. To prawda. A skoro są takie proste – zastosuj je, by cieszyć się jeszcze większymi sukcesami w nauce.