

Jak się uczyć szybko i efektywnie?

Czy wiesz, że najszybciej zapamiętujesz, kiedy uczysz się aktywnie? Przyswajasz zaledwie 10% tego, co czytasz, a aż 90% tego, co mówisz lub robisz!

Wykorzystaj to podczas nauki i zaangażuj całe ciało. Poznaj zasady efektywnej nauki, które przydadzą się w całej karierze zawodowej.

Przejdźmy więc do konkretów, bo skuteczna nauka to też oszczędzanie czasu :-)

Metody uczenia się dostosowane do typu osobowości

Każdy z nas jest inny, dlatego ważne jest dostosowanie trybu nauki do typu osobowości. Wykorzystanie odpowiedniego szlaku neuronowego pozwoli nam lepiej kodować poznawane informacje.

W aspekcie uczenia się wyróżniamy następujące **typy osobowości**:

- **Wzrokowiec** - istotne są dla niego walory estetyczne. Wielką wagę przywiązuje do porządku w czasie nauki, zapamiętuje dobrze takie rzeczy jak schematy, tabele, rysunki i kolory. Wzrokowcy powinni uczyć się poprzez sporządzanie rysunków, wykresów czy map myślowych.
- **Słuchowiec** - lubi wykłady, dialogi i inne formy dźwiękowego przekazu informacji. Słuchowcy powinni uczyć się poprzez głośne czytanie, powtarzanie nauczonych reguł. Temu typowi osobowości w czasie nauki pomaga muzyka.
- **Kinestetyk (ruchowiec)** - pamięta to, co sam wykonał. Często gestykuje, lubi ruch i emocje. Kinestetycy powinni możliwie najbardziej angażować swoje ciało do nauki - na przykład poprzez powtarzanie informacji w czasie chodzenia, gestykulację lub wizualizację przyswajanych informacji w czasie czytania.

Teraz Twoja kolej!!!

Spróbuj uzależnić swoje sposoby i metody uczenia się od powyższych wytycznych, a na pewno zauważysz znaczącą poprawę.

Zachęcam również do zapoznania się z zawartością poniżej umieszczonych materiałów:

[Skuteczne techniki nabywania wiedzy](#)

[Rola koncentracji i uwagi w efektywnej nauce](#)

Tworzenie map myśli:

Sporządziła Pedagog szkolny Ewa Wolny-Dziurgot