

## **Techniki dla supermózgowców**

Angelika M. Talaga

Skoro już znasz podstawy efektywnej nauki, czas na konkretne techniki, które w tym pomogą! Na początek wybierz jedną, która najbardziej Ci odpowiada. Z czasem możesz sięgnąć po kolejną. Tym sposobem, krok po kroku, staniesz się supermózgowcem

### **Aktywne czytanie**

Zamiast po prostu podkreślać fragmenty, które uważasz za ważne, zastanów się, na jakie pytanie odpowiada dany fragment w książce. Jeśli akapit opisuje jak liczy się słoje na ściętym drzewie, naszym pytaniem będzie "Skąd wiadomo ile drzewo ma lat?". Następnie zapisz to pytanie na marginesie. Samo wymyślanie tych pytań zmusza Twój mózg do dużej pracy, która sprawi, że zapamiętasz to co czytasz na dużo dłużej. Nie marnuj czasu na bierne czytanie (czyli tylko oczami), czytaj z ołówkiem w rękę (a może nawet kredkami - zobacz ostatnią technikę).

### **Rozwlekające się powtórki**

Kolejną przydatną metodą jest "spaced practice" (czyt, spejsed praktis), czyli uczenie się z rosnącymi odstępami czasu. Jeśli poznajesz coś zupełnie nowego, pierwszą powtórkę możesz zrobić już następnego dnia. Kolejne powtórki rób w coraz dłuższych odstępach - np. za 2 dni, potem za 3 dni, za tydzień, za 2 tygodnie itd. Taka metoda wymaga od umysłu więcej wysiłku w przypominaniu sobie materiału, dzięki czemu skuteczniej go zapamiętasz (nie tylko do następnego sprawdzianu ale na zawsze!).

### **Mapy Myśli**

Świetnym sposobem na robienie notatek jest tworzenie map myśli. Na środku kartki zapisz główny temat, a od niego narysuj gałęzie z podtematami, które dalej rozgałęziają na mniejsze tematy i informacje. Taka graficzna forma ułatwi Ci zorganizowanie i zapamiętanie całej struktury wiedzy.

### **Kodowanie kolorami**

Potrzebujesz kredki! Przypisz różne kolory do różnych rodzajów informacji - np. zielony dla zagadnień ważnych na sprawdzianie, niebieski dla trudnych słów, żółty dla ciekawostek. Stosując takie kolorowe oznaczenia w podręczniku czy notatkach, stworzysz wizualną mapę wiedzy, która ułatwi Ci późniejsze przypominanie i przywoływanie informacji.

Z takim ekwipunkiem technik uczenia się już żaden temat nie będzie Ci straszny! Szykujcie się książki, super-mózgowce nadchodzą!