

Tips & Tricks: Cum învățăm eficient și cu ușurință?

Cu toții ne-am aflat, fără îndoială, în situația în care am fost nevoiți să reținem o cantitate copleșitoare de informații într-un timp foarte scurt. Nu am idee cum reușesc alte persoane să memoreze și să învețe, însă eu am cinci metode prin care învăț eficient.

1. Scrierea în urma lecturii

Adesea, când sunt nevoit să învăț o lecție dificilă, citesc notițele pe care le-am scris de multe ori, iar apoi notez pe o coală de hârtie tot ceea ce-mi amintesc. Repet procesul de câte ori este nevoie, până când rețin lecția perfect.

Scrisul, mai ales cel de mână, și cititul au un impact major asupra eficienței mele.

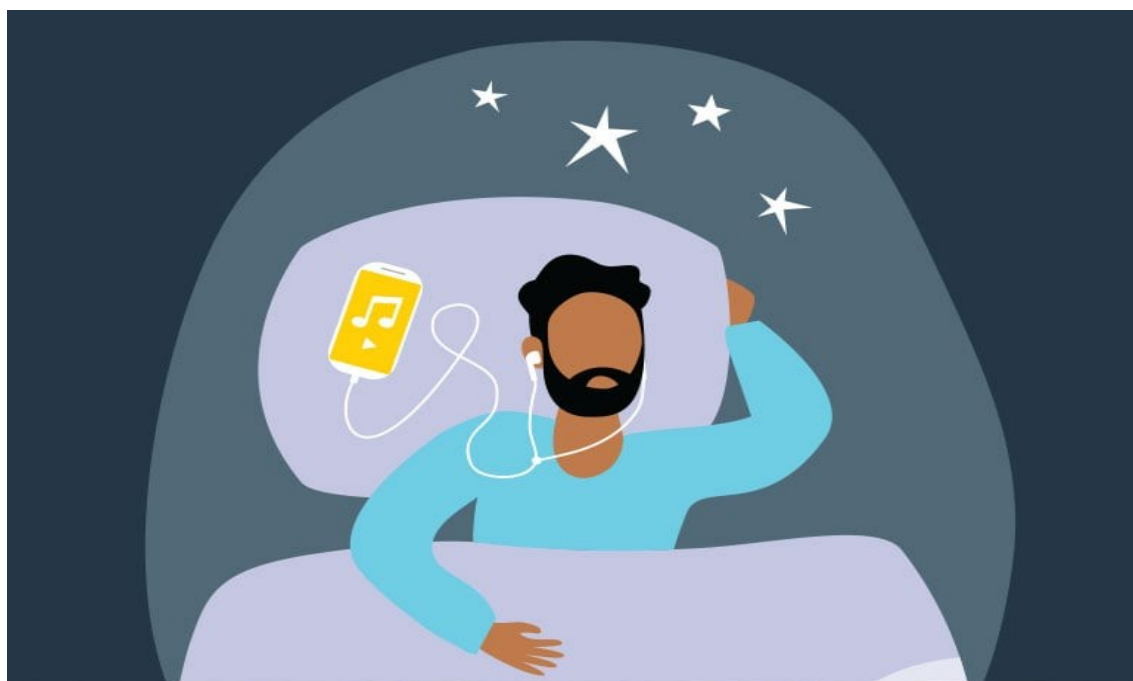


Sursă: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fthepostmansknock.com%2F8-tips-improve-your-handwriting%2F&psig=AOvVaw2ZlbVjJ0ge5Virf_1yuaCn&ust=1699560709059000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCICWwjibYIDFQAAAAAAdAAAAAF

2. Stimularea simțului auditiv

Uneori, mă înregistrez citindu-mi lecția, urmând ca, de-a lungul zilei, în timpul unor activități obișnuite, cum ar fi spălatul vaselor sau plimbatul în parc, să ascult înregistrarea în care citesc. Câteodată, dacă sunt într-adevăr nevoit, adorm ascultând înregistrarea, chiar dacă este oarecum inconfortabil și îmi îngreunează somnul.

Cu toate acestea, când mă trezesc, sunt surprins să descopăr că îmi amintesc fiecare aspect din lecție. Întotdeauna mă uimește faptul că această tehnică, în ciuda faptului că pare deosebit de bizară, chiar funcționează.



3. Împărtășirea informațiilor cu ceilalți

Strecurând cunoștințe în timpul dialogurilor pe care le port, cu care nu sunt complet familiarizat mă ajută să rețin informația mai ușor. Vorbind despre ceva, devin mai interesat despre acel lucru și sunt, totodată, mai receptiv.

Purtând o discuție cu privire la un subiect ce mă interesează, rețin mai ușor ceea ce spun. În plus, este posibil ca persoana cu care discut să cunoască deja câteva amănunte despre subiectul de interes. Astfel, conversația devine mai captivantă și, neîndoielnic, amândoi putem învăța lucruri interesante unul de la celălalt.

4. Repetarea cunoștințelor înainte de culcare

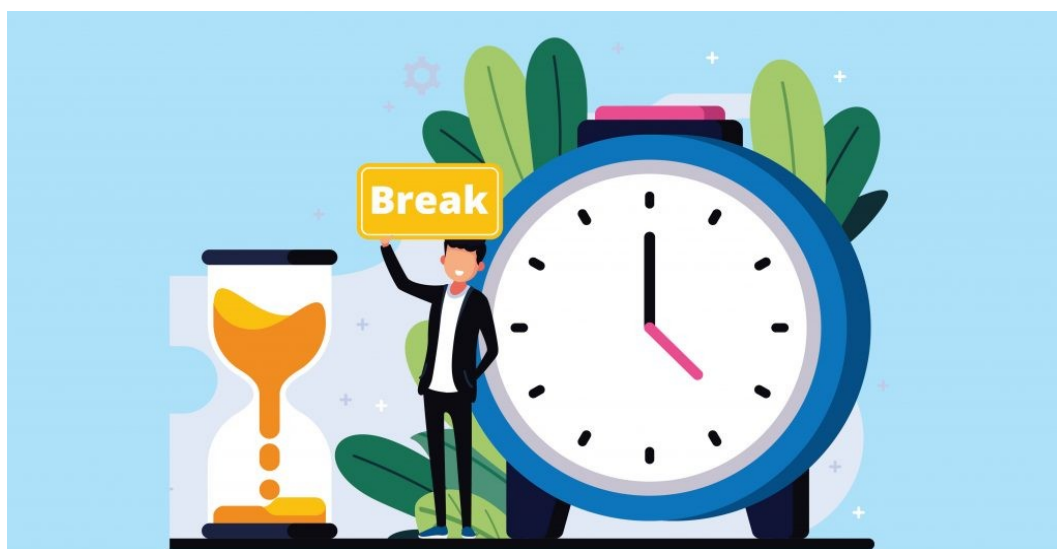
Înainte de a adormi, dacă citesc ceea ce trebuie să rețin, pot învăța mai ușor, întrucât informațiile necesare mi se stochează în memorie, mai ales dacă, după ce termin de repetat, adorm cu gândul la noțiunile pe care doresc să mi le amintesc. În continuare, când mă trezesc, informațiile mi par mult mai logice și, în cazul în care am fost nevoit să le memorez pentru a le reține și nu le-am înțeles, acum devin mai clare, iar existentele nelămuriri dispar.

5. Pauze în timpul sesiunilor de învățat

A învăța este o activitate ce poate deveni copleșitor de istovitoare dacă este săvârșită neconținut. Din această pricină, devin mai eficient dacă, odată la fiecare 50 minute, iau o pauză de un sfert de oră, timp în care pot face câteva exerciții fizice, lectura o carte sau asculta o melodie preferată.

Aceste pauze au rolul de a relaxa creierul și de a elimina tensiune. De asemenea, dacă niciuna dintre activitățile enumerate mai sus nu-mi priște în acel moment, aleg să dorm pentru un interval scurt de timp, de 20 – 30 minute, întrucât aceasta este durata pentru a-mi recăpăta energia.

Un ciclu de somn poate dura de la 20 până la 30 de minute și, dacă mă trezesc chiar la finalul său, voi fi mai revigorat ca niciodată, având suficientă energie pentru următoarele 2 – 3 ore.



Sursă: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.targetpublications.org%2Fblog%2Fsmart-study-hacks%2Fwhat-is-the-right-way-of-taking-break-while-studying-study-break-tips&psig=AOvVaw07HKgrUXZn6jBM2xPt4lar&ust=1699561002238000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEOjRxqFwoTCJN_qOctYIDFQAAAAAdAAAAABAE

Rezultatele pe care le-am dobândit în urma unei învățări eficiente

Folosind aceste metode, am reușit să obțin *locul I/jud. Tulcea* în cadrul Evaluării Naționale din 2023.

O altă realizare ce dovedește că aceste metode funcționează este reprezentată de obținerea calificativului *C1* la examenele Cambridge, calificativ ce este necesar studierii în învățământul universitar din străinătate.

Participant concurs: Cocu Eduard-Ionut

Vârsta: 15 ani

Domiciliul: Mun.Tulcea

Elev în clasa a IX-a C la Liceul Teoretic Internațional de Informatică, Constanța

