

Tips&Tricks: Cum învățăm eficient și cu ușurință?

Sunt elevă în clasa a-12-a, și consider că am o oarecare experiență când vine vorba de gestionarea timpului pentru a studia, mai ales fiind în an terminal al ciclului liceal. Sunt de asemenea o persoană care m-am confruntat cu problema lipsei de productivitate și de motivație când aveam mai mare nevoie, inclusiv reținerea informațiilor într-un timp foarte scurt, de multe ori chiar cu o seară înainte. Pentru a te ajuta, am pregătit câteva tehnici și sfaturi, sau mai bine zis tips&tricks pentru studiul eficient și care să rămână pe o perioadă lungă de timp în memorie, căci nu învățatul mecanic va fi soluția.

FLASHCARD-URILE facilitează stocarea informațiilor pentru o recuperare rapidă ori de câte ori ai nevoie. Sunt foarte utile pentru îmbunătățirea memoriei fiindcă folosesc tehnica de reamintire activă. Amintirea activă, cunoscută și sub denumirea de recuperare activă sau recunoaștere activă, este o metodă de învățare care implică efortul conștient de a recupera informațiile stocate în memoria noastră. Acest proces implică evocarea informațiilor în mod activ și deliberat, în loc să fie pasiv absorbită. Amintirea activă se bazează pe ideea că procesul de recuperare a informațiilor este mai eficient pentru consolidarea și stocarea pe termen lung a cunoștințelor decât doar repetarea sau citirea lor pasivă. Prin folosirea amintirii active, studenții își dezvoltă abilitățile critice de gândire, procesare a informațiilor și rezolvare a problemelor.



[flashcards](#)

Ajută la metacognitie, anume, cu ajutorul flashcard-urilor obtii capacitatea de a face auto-analiza memoriei si a procesului de gandire, si sunt distractive. Deseori studiul individual este cel preferat, pentru ca tu sa iti monitorizezi nivelul de înțelegere și de învățare.

ORGANIZEAZĂ-TI/GESTIONEAZĂ TIMPUL!!! Știu că sună bătrânesc, însă cunosc studenți de la cele mai grele facultăți (medicina, politehnica) si care spun ca au timp de orice (ieșit cu prietenii, sală, învățat etc), dar și alții cărora li se pare infernală facultatea, din orice domeniu ar fi. Inclusiv eu, până acum 2-3 ani școala îmi ocupa tot timpul, de dimineața până seara, din septembrie pana in iunie, însă de când ma organizez, simt că in clasa a12a am timp de mai multe activități față de anii anteriori. Organizează-ți timpul în așa fel încât atunci când te apuci de un obiect de studiu spre exemplu, nu mai începi altceva iar pentru 2 ore, cu o pauza de 10 minute, te focusezi constant numai pe ceea ce ai de făcut. Îți poți comuta telefonul pe modul avion și să îl pui la încărcat în cea mai îndepărtată cameră a casei. Nu te apuci de 3 activități și nu termini niciuna, iar pauza de telefon e pauza de telefon. Tot legat de telefon, setează o limită pe anumite aplicații, pentru a nu te mai tenta să stai cu orele pe ele. Faci o activitate, te apuci de alta, si tot așa. Fii consecvent, căci motivația e doar pe moment, disciplina e de durată.

METODA CORNELL

Am aflat și eu la rândul meu de la alții de această metodă foarte eficientă la cursuri, dar și pentru recapitularea structurată. Această metodă are două părți: pregătirea notitelor de curs dupa un model și a învăța să o folosești. Astfel, separă o foaie A4 în 3 arii de lucru.

Idei principale, întrebări	Notițe
Rezumat	

[metoda cornell](#)

- Aria cea mai mare pentru notițele de la cursuri
- Coloana din stânga pentru cuvinte cheie sau idei când îți citești notițele
- O zonă inferioara pentru o concluzie/rezumat

Cum procedezi?

1. Folosești zona de notițe pentru curs
2. După curs, (mai puțin de 24 ore), recitește și pune întrebări in zona laterala din stanga care să răspundă cu conținutul notitelor
3. Explică cu voce tare: acoperă zona cea mare, citește întrebările și răspunde la ele
4. Mediteaza la ceea ce citești: aensul, normele generale care se aplică, legăturile cu alte subiecte
5. Verifică în fiecare săptămână notițele lucrate în acest mod folosind zona din stânga, și dacă e necesar, fă un rezumat/concluzie în zona inferioară

Făcând acest efort in plus pentru inregistrarea informatiilor, îți vei fixa informatiile pe o perioada mai lungă de timp, deoarece informatia este organizata schematic si logic.

METODA BLURTING

Separă materialul pe subcapitole, in asa fel incat sa ai niste mini-subiecte pe care trebuie sa le atingi. Pe urmă, citește informația până când o înțelegi și îți amintești puțin. Nu este necesar să îți aduci aminte totul încă.

Acoperă sau ascunde notițele și începe să scrii pe o foaie albă tot ceea ce îți aduci aminte. Compară ceea ce ai scris cu notițele, iar ceea ce ai omis scrie pe foaia de blurting cu o altă culoare, pentru a fi mai usor de memorat. Repeta acest exercitiu pana când îți poti aduce aminte tot ceea ce ai de învățat. Nu uita sa iei si pauze.



[metoda blurting](#)

ASCULTĂ SUBLIMINALE! Sunt sunete la frecvențe foarte joase care îți induc, fără ca tu sa faci vreun efort, să studiezi eficient și concentrat, să ai mintea limpede, sau chiar sa ramai calm. Sunt foarte multe video-uri pe YouTube, nu au un videoclip, și le poți asculta seara inainte sa te culci sau in timp ce studiezi. Poți folosi căști pentru rezultate și mai bune. Frecvența acestora este cuprinsă între 14 si 30 Hz, deci nu te încurcă în timp ce lucrezi sau nu te împiedică sa dormi, acestea acționând eficient chiar si pe timpul somnului dacă uiți sa le

oprești. Poți căuta pe net: Binaural beats, subliminal for studying și găsești foarte multe.

CARNEȚELUL DISTRAGERILOR! Dacă ești preocupat de foarte multe gânduri și nu poți învăța datorită grijilor, îți poți face un carnețel unde vei nota tot ceea ce te distrage, pe măsură ce îți rezolvi sarcinile/studiezi. Acest lucru te va ajuta să rămâi concentrat pe activitatea ta fără să simți că ai uitat o idee importantă pe care nu ți -o mai aduci aminte. Când ai terminat sarcina, continuă să scrii pe acest carnețel ce gânduri te frământă.

ÎNVAȚĂ SĂ TE ODIHNEȘTI!

- Dușuri reci: îți oferă energie
- Coffee Nap: Servește o cană de cafea, pe urmă dormi pentru 25 de minute
- Plimbă -te în natură, fă stretching

Bibliografie:

[memorie activa](#)

[metoda cornell](#)

[blurting-method](#)