

NEVERONIŲ GIMNAZIJOS PSICHOLOGO REKOMENDACIJOS EFEKTYVIAM MOKYMUISI

Naudokite kuo daugiau įvairių būdų įsiminti informaciją. Skaitykite, perrašykite, skaitykite garsiai tardami informaciją. Papasakokite ją kam nors arba pakartokite sau garsiai. Stenkitės išnaudoti net tokius jautimus kaip kvapas ar prisilietimas. Palieskite medžiagų paviršių apie kurias mokinatės. Kvapai sukuria stiprius įrašus mūsų smegenyse, jeigu mokantis uostysite eterinius aliejus ar kitus kvapus, kitą sykį juos užuodus galėsite lengviau iššaukti kartu mokytąsi informaciją. Įvairiais būdais „įrašyta“ informacija kuria naujus ryšius smegenyse. Kuo daugiau, kuo stipresnių ryšių, tuo geriau įsimenate informaciją.

*„Mokykitės išmintingiau,
o ne daugiau.“*

Naudokite spalvas paryškinti esminę informaciją, įsiminkite jos vietą knygoje, puslapyje ar šaltinyje. Kurioje pastraipos vietoje, kuriame stulpelyje, eilutėje. Apie ką buvo rašoma greta. Spalvų ir erdvės įsiminimas, taip pat, padės geriau atsiminti.

Struktūruokite informaciją. Naudokite lenteles, bandykite klasifikuoti medžiagą, raskite joje bendrumus ir skirtumus. Palyginkite su kita informacija. Apibendrinkite informaciją arba ją išskaidykite fragmentais. Iš ko susideda pagrindinė mintis. Perskaite pastraipą, puslapį ar kokį nors teksto fragmentą / dalį, pabandykite sau apibendrinti, kas ten buvo parašyta. Sukurkite savitą prasmę informacijai. Lentelės ir sąrašai (ypač su numeravimu) padeda įsiminti informaciją. Nusibraižykite sau diagramas. Vaizdas daugeliui žmonių itin gerai įsiminama informacijos forma.



Naudokite asociacijas, kurkite analogijas, sugalvokite akronimus, trumpinius,

simbolius ar žodžius reiškiančius informaciją. Naudokite vaizduotę. Kurkite pasakojimus užkoduojančius esminę informaciją. Kuo spalvingesni ir ryškesni, keistesni ar neįprastesni pasakojimai, istorijos ar vaizdiniai tuo, geriau įsiminsite informaciją. Dainuokite ar išniuniuokite svarbią informaciją. Galite susikurti dainelę, pagal populiarią melodiją, su tekstu ar informacija, kurią jums reikia įsiminti. Pasistenkite panaudoti kuo daugiau asociacijų. Emocijos surištos su informacija padeda geriau įsiminti. Kuo stipresnė emocija, tuo gilesnis įrašas. Tiesa, verta atsiminti, jog mokymasis ir dėmesio koncentravimas būnant aukštoje emocijoje gali būti sudėtingesnis.

Bandykite užkoduoti informaciją. Datas ar kitas skaičių sekas galite užkoduoti kokia nors reikšme, pvz. kabineto numeriu; aukštu, kuriame gyvenate; telefono



numerio, kuri gerai atsimenate, fragmentu; klasiokų skaičiumi.

„Kuo spalvingesni ir ryškesni, keistesni ar neįprastesni pasakojimai, istorijos ar vaizdiniai tuo geriau įsiminsite informaciją.“

Dar vienas būdas yra vaizduotėje informaciją „padėti” Jums gerai pažįstamos aplinkos vietoje. Taip vaizduotėje išdėliojant „objektus”, pvz. Jūsų namuose, galima įsiminti didelį kiekį informacijos.

Įsimenant datas galima naudoti matematinius veiksmus, kurie sumažintų įsiminamos informacijos kiekį ar padėtų geriau įsiminti, sekoje esančius skaitmenis. Pvz. 1442 galima įsiminti kaip 12^2 ir 2. Arba 1899 galima įsiminti formule „pirmas narys yra 1, pirmas narys + antras = trečias narys, o trečias narys – pirmas narys = 10, paskutinis narys toks pat kaip trečias“. Šie veiksmai, mintyse

suteikiantys skaičiams prasmę ir santykinį dydį, padės geriau įsiminti datą.

Mokykitės trumpomis serijomis iki 30 min. vietoje ilgų visos paros maratonų. Ilgų maratonų metu dėmesys ir įsiminimas išvargsta ir tampa mažiau efektyvūs. Tyrimai rodo, jog trumpos, dažnos ir reguliarios mokymosi serijos suteikia geresnius rezultatus negu ilgos daugiavalandinės sesijos.

Kartokite medžiagą, smegenys ne tik geriau „įrašys“ informaciją, bet ir treniruosis lengviau „ištraukti“ tai, kas bus reikalinga per egzaminą.

Mokykitės taip lyg ruoštumėtės mokyti kitus. Tuomet smegenys geriau sustruktūruos medžiagą.



Padėkokite sau už įdėtas pastangas mokantis ir po visko **apdovanokite save.** Numatykite sau apdovanojimą už tam tikrus atliktus darbus ir mokantis vis priminkite sau. Tai padės išlaikyti motyvaciją.

Susidarykite planą. Išsikelkite tikslus ir susirašykite žingsnius kaip jų siekti. Ką ir iki kada norite išmokyti ir laikykitės jo. Paskirkite papildomo laiko atsargai. Geriau truputį daugiau laiko pailsėti išmokus, negu paskirti per mažai laiko ir eiti į egzaminą nepasiruošus.



Aplinka. Apribokite šalutinius blaškančius stimulus: telefoną, “facebooką” ar kitas priemones. Paskirkite tam vietą, kurioje būtų visos Jums prieinamos reikalingos priemonės mokymuisi ir nusiteikite tam. Jeigu reikia atsiriboti nuo aplinkos ir triukšmo, užsidėkite ausines. Tyrimai, rodo, jog kai kuri muzika, pvz. klasikinė gali padėti

susikoncentruoti, tačiau atidžiai įvertinkite ar jums padeda, ar patogiaus mokytis tyloje. Kita vertus, triukšminga, nenuosekli, ritminga muzika su aukštais pikais – trugdo.

Poilsis. Fizinis aktyvumas padės palaikyti gerą nuotaiką ir padidins Jūsų mokymosi galimybes: pagerins atmintį ir dėmesio koncentravimą. Laisvalaikis gryname ore itin svarbus. Smegenų aprūpinimas deguonimi pagerins Jūsų mokymosi galimybes.

Miegas. Miegas svarbus emocijų stabilumui patiriant stresą, dėmesio koncentravimui, informacijos apdorojimo galimybėms ir itin atminčiai. Miego metu apdorojama ir įtvirtinama informacija, kurią išmokote per dieną. Patartina eiti miegoti prieš 22:00 val., nes nakties pradžioje miegas efektyvesnis. Kadangi miegas vyksta 1,5 val. ciklais pasiekiant miego gilumo piką ir iš jo vėl išnyrant, patartina miegoti apie 8 val. per parą. Prieš egzaminą ar kontrolinį būtinai išsimiegokite.



Mityba taip pat turi rolę atminties funkcionavime. Jog smegenys funkcionuotų tinkamai, itin svarbios Omega 3 nesočiosios riebalų rūgštys („žuvies taukai“), baltymai ir jų sudedamosios dalys amino rūgštys, B grupės vitaminai, magnis, selenas, vit. C bei kita. Stenkitės vartoti riebiųjų žuvų, mėsos ar kitų baltymų turinčių produktų, vaisių ir daržovių.

Parengė Kauno r. Neveronių gimnazijos psichologas

Vilius Grigaliūnas.

Ruošiant straipsnį naudoti viešosios prieigos informacijos šaltiniai: Pasaulinė sveikatos organizacija, Who.int, 2020; Vilniaus visuomenės sveikatos biuras, Vvsb.lt, 2020; Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Lsmuni.lt, 2020.