

Jak się uczyć, żeby zdać?

Początek roku to czas kompletowania notatek, kserowania brakujących materiałów i kreślenia w kalendarzu terminów egzaminów. Studenci z symulacyjnej firmy studenckiej Neolution przygotowali dla Was kilka porad dotyczących efektywnego uczenia się.

Sylwia Czubaj, studentka politologii i zarządzania

- Staraj się skupić na tym, czego w danej chwili masz się nauczyć – nie myśl o kolejnych egzaminach, zaliczeniach. Wybieganie do przodu, kiedy przed Tobą jeszcze kilkadziesiąt czy kilkaset stron książki, nic nie pomoże – narasta tylko frustracja, a Ty wpadasz w panikę, że nie zdążysz ze wszystkim.
- Zorganizuj sobie czas – popatrz w swój kalendarz i oceń, ile masz czasu. Staraj się orientacyjnie ocenić, ile czasu oprócz zajęć na uczelni i innych obowiązków, zostaje Ci do rozdysponowania.

Wyznacz sobie daty, których będziesz starał się trzymać – nie musisz ich ściśle przestrzegać, czasami wystarczy sama świadomość, że są.

- Myśl pozytywnie, a uczenie też przyjdzie Ci łatwiej. Efekty będą zaskakująco miłe.

Ania Bąk, studentka psychologii

- Buduj z nazwisk i pojęć śmieszne historyjki, wyobrażaj sobie to, co musisz zapamiętać. Wykorzystanie wielu zmysłów, ruch oraz kolor, sprzyjają przyswajaniu materiału. Ułatwiają też jego „odpamiętanie” na egzaminie.

Maciek Mozolewski, student psychologii

- Nadaj sens materiałowi, którego się uczysz. Badania pokazują, że inaczej zapamiętuje się materiał bezsensowny i sensowny, na korzyść tego drugiego. A więc: ucz się ze zrozumieniem.
- Powtarzaj materiał, którego się uczysz. Utrwala to wiedzę, a ponadto „konsolidacja” informacji zachodzi w nocy, kiedy śpimy i jesteśmy w fazie snu REM, więc nie zostawiaj nauki na ostatni moment.

Życzymy powodzenia na egzaminach!