Trenuj, zapamiętuj, wygrywaj!

Proces nauki jest podobny do uprawiania sportu. Zanim zaczniesz biegać musisz się dobrze przygotować. Ważna będzie odpowiednia dieta, obuwie i wybór optymalnego dystansu dostosowanego do twoich możliwości. Jeśli przygotowujesz się do maratonu musisz zadbać o kondycję fizyczną, a gdy czeka cię seria egzaminów, np. maturalnych, kluczowa będzie sprawność twojego mózgu. Tak, możesz sprawić, by był bardziej efektywny. Jak? Podpowiadamy.

Zapamiętywanie, analiza, wyciąganie wniosków, skojarzenia… Proces nauki jest bardzo skomplikowany, a kluczową rolę odgrywa w nim ludzki mózg. To właśnie on jest odpowiedzialny za wszystkie procesy intelektualne i może pracować z różną wydajnością. Każdy z nas doskonale zna ten moment, w którym przez stres, zmęczenie lub zbyt ciężkie jedzenie ciężko nam się skupić, dokonać analizy faktów lub wykazać się kreatywnością i zaangażowaniem. Dzieje się tak dlatego, że działanie naszego mózgu zależy od wielu czynników zewnętrznych. Dbając o niego w odpowiedni sposób możemy poprawić efektywność jego działania, a co za tym idzie - uczyć się lepiej.

Dieta na pamięć

Gdy zatem przygotowujesz się do matury zwróć uwagę na to co jesz. Mózg potrafi pochłonąć aż 20 procent energii dostarczanej do organizmu. Układ nerwowy czerpie ją przede wszystkim z glukozy, dlatego nie może jej zabraknąć w twojej codziennej diecie. Dietetycy zalecają spożywanie kasz, owsianek oraz pieczywa pełnoziarnistego. Słodycze najlepiej zastąpić bananami, które poza smakiem wzbogacą organizm o potas oraz suszonymi owocami. Te z kolei zawierają dużą ilość żelaza, która również jest kluczowa dla sprawnego funkcjonowania mózgu. Warto sięgać także po czekoladę, taką o wysokiej zawartości kakao (od 60%). Znajdujące się w niej flawonoidy poprawiają ukrwienie mózgu oraz wprawiają w dobry nastrój. Nie zapominajmy o odpowiednich witaminach. Na rynku znajdziemy dziś wiele preparatów i tzw. suplementów diety. Jednak najlepsze będą te naturalne, w czystej postaci, dostarczane w owocach i warzywach. To właśnie one najlepiej wchłaniają się do organizmu. I tak, pamięć oraz koncentrację poprawi witamina C. Znajdziemy ją w cytrusach, owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce oraz natce pietruszki. Na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego korzystnie wpłynie również wapń, żelazo i jod obecne np. w owocach gruszki. Unikaj nadmiernej ilości kawy oraz napoi energetycznych. Ich działanie jest pozorne i krótkotrwałe. Dlaczego? Bo organizm szybko zużywa nadwyżkę dostarczanej w ten sposób energii i zaczyna dopominać się o jej uzupełnienie. W efekcie człowiek szybko staje się senny i tarci koncentrację. Co w zamian? Krótka drzemka, zastrzyk świeżego powietrza, spacer lub filiżanka yerba mate, która poza kofeiną zawiera też cenny magnez i potas.

Zrób test

Drugim, kluczowym elementem procesu nauki jest sam sposób uczenia się. Jak zapewniają eksperci jest on tak samo indywidualny i unikalny jak każdy z nas. - Żartobliwe określenie „mózgowiec" tak naprawdę odzwierciedla powszechne przekonanie, że w zdobywaniu i używaniu wiedzy najważniejszy jest mózg. Sprawa jest jednak bardziej skomplikowana, do nauki są też potrzebne zmysły. A to, jak łatwo i szybko przyswajamy wiadomości i umiejętności zależy od tego, jak sprawnie przebiega komunikacja między mózgiem, a resztą ciała – tłumaczy Edyta Ładna z wydawnictwa Nowa Era. - „Komunikacja z mózgiem" odbywa się za pomocą trzech kanałów: słuchowego, wzrokowego i ruchowego. Czyli uczymy się słuchając wykładu, czytając, np. definicję w *Vademecum*, lub oglądając schemat czy mapę, przeprowadzając eksperyment z biologii, chemii i fizyki – dodaje. Jak tłumaczy ekspertka informacje docierające tymi trzema kanałami mózg przetwarza na trzech poziomach – świadomym, podświadomym, nieświadomym. To jak szybko się uczymy, zależy więc od tego, jak te trzy kanały komunikacji łączą się poziomami przetwarzania informacji. Czyli od tego, czy wysłuchany wykład dotarł do naszego mózgu na poziomie świadomym, nieświadomym czy podświadomym. Brzmi to dosyć skomplikowanie, ale to dość prosta kombinacja sześciu elementów, w wyniku której zdefiniowano sześć wzorców, według których kanały docierania informacji

łączą się z poziomami, na jakich mózg je przetwarza. Ustalenie, zatem który z wzorców nas dotyczy będzie kluczowe w procesie nauki. Jak to zrobić? – Na portalu www.terazmatura.pl (http://www.terazmatura.pl) [i] (#_edn1)przygotowaliśmy specjalny test, w którym szybko i łatwo można sprawdzić, jak sposób nauki będzie dla nas najbardziej efektywny – mówi Edyta Ładna.

Jak to działa?

Rozwiązując test możemy przykładowo, dowiedzieć się, że działamy na podstawie wzorca Ruch – Wzrok – Słuch. Najlepszym rozwiązaniem będzie dla nas wówczas stosowanie wiedzy w praktyce. To, co usłyszymy podczas lekcji lub przeczytamy w podręczniku zapisujmy więc w formie graficznej, używając symboli, piktogramów czy kolorów. Jeśli natomiast okaże się, że nasz mózg przetwarza informacje według wzorca Słuch – Ruch – Wzrok najlepiej dla nas będzie uczyć się podczas lekcji lub wykładu zapamiętując wszystko to, co usłyszymy. Efektywność nauki będzie więc przede wszystkim zależeć od tego, jak bardzo używane przez nas sposoby uczenia się odpowiadają naszemu wzorcowi. Na początku podążanie za nim może wydawać się dziwne i niewygodne, ale warto dać sobie czas na przyzwyczajenie się do nowych sposobów nauki, zwłaszcza przygotowując się do egzaminów maturalnych. Tak duża ilość materiału do przyswojenia wymaga sprytnego podejścia do nauki i efektywnego wykorzystania czasu. Ten ostatni rozplanować można przy użyciu kalendarza maturalnego dostępnego na stronie www.terazmatura.pl (http://www.terazmatura.pl). Pozwala on dokładnie rozpisać etapy nauki i powtórek oraz na bieżąco kontrolować swoje postępy.