

Jak się uczyć skutecznie oraz pomysły na notatki?

Jak się uczyć? Nad tym zastawia się każdy przygotowujący się do odpowiedzi czy egzaminu uczeń. Zarówno ze szkoły podstawowej jak i ze średniej. Pomocna może być muzyka. Nie tylko pozwala się zrelaksować, ale także zwiększa efektywność zapamiętywanych treści. Z muzyką przeznaczoną do nauki można dowolnie eksperymentować. Należy jednak pamiętać, by wybrać utwór instrumentalny. Poniżej zamieszczam kilka propozycji utworów muzycznych, które pomagają skupić się na uczonych treściach. Pomagają również lepiej je zapamiętać.

#### **Na początek muzyka klasyczna:**

Eine Kleine Nachtmusik – Mozart <https://youtu.be/JLXTxJOO4z0>

lub Wolfgang Amadeus Mozart = Symphonia No.40 [https://youtu.be/vkY\\_3-3Toyc](https://youtu.be/vkY_3-3Toyc)

Tym, których muzyka klasyczna raczej drażni, niż uspokaja polecam muzykę filmową. Ten rodzaj muzyki szczególnie mi odpowiada. Proponuję utwór z filmu: „Gladiator”  
<https://youtu.be/XcMwW6aGS8k>

Kolejną propozycją, są utwory muzyki popularnej: God is an Astronaut - „Snowfall”  
[https://youtu.be/y\\_NMIRatSSo](https://youtu.be/y_NMIRatSSo) lub This Will Destroy You – “Quiet”  
<https://youtu.be/NWCt8F76D2k>

Można też skutecznie uczyć się przy dźwiękach natury. Polecany jest szum morza, śpiew ptaków czy też dźwięki lasu. „Kliknij” link i wybierz ten rodzaj utworu, który najbardziej Tobie, Drogi Uczniu odpowiada. Wybrane utwory zamieszczam poniżej: <https://youtu.be/06t4O84Fh9c>  
<https://youtu.be/0T75yyeotrU> <https://youtu.be/BzpheDcdgzg>

Nie tylko to, czego mamy się nauczyć, wpływa na efektywność naszej nauki, ale również to, z czego się uczymy. Jak przygotować sobie właściwą notatkę, która zawiera wszystkie najważniejsze kwestie? Sama będą uczennicą, wielokrotnie zastanawiałam się, które treści powinnam zapisać. Które informacje mogę pominąć.

Obecnie coraz częściej przygotowuje się notatki wizualne. Zaleca się, by tworzyć je w poziomie. Czarnym pisakiem wpisywać treści, które powinno się zapamiętać. Kolory wykorzystuje się do „wytluszczenia” istotnych elementów. Czyli tych, które mamy zapamiętać. Pismo obrazkowe, w tych notatkach jest kluczowe. Jest bowiem lepiej zapamiętywane. W załączniku umieszczam przykłady notatek wizualnych. Pierwsza ilustruje, jak skutecznie się uczyć: <https://pin.it/4sWKfVo>  
Druga zaś, przedstawia jak uczyć się zdalnie: <https://pin.it/8NBtXp6>

Zachęcam do zadawania pytań oraz do kontaktu telefonicznego **880 - 380 - 603** lub e-mail:  
[karolina.pubanc@katolik.chojnice.pl](mailto:karolina.pubanc@katolik.chojnice.pl)

Na podstawie: <http://www.naharvard.pl/muzyka-do-nauki.html>

Pozdrawiam serdecznie  
Karolina Pubanc-Szypryt  
psycholog szkolny