



GDZIE JESTEŚ TERAZ?



Przeczytaj poniższy tekst i sprawdź swoją **zwykłą szybkość czytania**. Następnie rozwiąż test, który sprawdzi **Twój stopień zrozumienia**.

Zanim rozpoczniesz, **włącz stoper!**

Dlaczego mimo nauki nic nie umiesz?

Monika uczy się do egzaminu już 3 noc i jak na razie wszystko jej się **tylko myli**. Grzesiek kolejny raz **powtarza słówka** z angielskiego i wciąż **nie może ich zapamiętać**, Bartek oblał test w pracy a Asia już drugi raz podchodzi do egzaminu na radcę prawnego... A Ty masz czasami problem z tym, aby nauczyć się czegoś **raz na długi czas**?

Mimo, że naukowcy wciąż przekonują nas do tego że **nasze mózgi są super, hiper, ultra efektywne** to jednak większość z nas traktuje to jak **bajkę o jednoroźcu**. Może to i prawda, ale ja nigdy tego nie widziałem. No bo przecież zapominam, nudzę się podczas nauki, nie mogę się skoncentrować, nie rozumiem albo czuję że... **nauka mnie boli**. Tak więc naukowcy na pewno studiują specjalne mózgi a kiedy zbadaliby mój doszliby do zupełnie innych wniosków. Odpowiedź jest **jednak inna**- jesteś rycerzem, który zupełnie nie zna się na obsłudze swojego **wspaniałego miecza** i polega w kolejnych walkach wierząc że miecz jest tępym... No dobrze, skoro wstęp mamy już za sobą możemy teraz zastanowić się nad Twoimi **słabymi punktami** w przygotowaniu do walki, którą staczasz o serce... przepraszam to nie ta bajka. W walce o **piękną ocenę**, oczywiście.

Grzech numer jeden: złe nastawienie. Myślisz, że **nie potrafisz**, więc nawet nie zaczynasz a jak zaczniesz, to się momentalnie zniechęcasz i twierdzisz, że jakiegokolwiek wcześniejsze **porażki** świadczą o tępym... niech będzie mieczu a nie o tym, że nie wiesz jak się nim posługiwać. Nie tędy droga mój Wojowniku. Jeśli nie widzisz efektów w tym jak się obecnie uczysz, to szukaj **innej taktyki walki**. Bez sensu, abyś obrażał się na miecz, że nie działa, skoro nie trzymasz go za rękojęść. Musisz wiedzieć jeszcze jedną rzecz- jeśli cały czas wmawiasz sobie sam, lub ktoś życzliwy robi to za Ciebie, że jesteś głupi i nie potrafisz, to wiedz, że jesteś **niemądry tylko dlatego, że w to wierzysz**. Twój mózg jest zaprogramowany na naukę jak na nic innego na świecie i jeśli czegoś nie pamiętasz, to tylko dlatego, że źle nim władasz.

Grzech numer dwa: nie skupiasz się. Słuchasz muzyki, oglądasz telewizor, odpisujesz na wiadomości, lajkujesz fotki znajomym i szukasz nowej zdobyczy na ali express wierząc, że dokładnie w tym samym czasie, w jakiś magiczny sposób, wiedza zapisze się trwale w Twoim mózgu i pozostanie tam nienaruszona. Wojowniku, zapomniałeś o **najważniejszej lekcji sztuk walki- koncentracja**. Bez niej nie przetwarzasz odpowiednio informacji, nie jesteś wyczulony na **błędy** i **nie rozumiesz** tego, na co patrzysz przez co wpada to do mózgu oczami i nie szuka żadnego ośrodka odpowiedzialnego za zapis informacji w przyszłości.

Grzech numer trzy: nie przetwarzasz informacji. Patrzysz ale nie widzisz. Czytasz, ale sobie nie wyobrażasz. Pamiętaj, że tak jak miecz, aby działał musi być wzięty do ręki, tak i Twój mózg, aby coś zapamiętał, musi to **widzieć!** Bez względu na to, czy uczysz się dat, numerów telefonów, języków obcych, artykułów prawnych, programowania czy pieczenia

pierników, jeśli nie widzisz schematów, powiązań, skojarzeń i obrazu, to **prawdopodobieństwo** tego, że nauczysz się tych informacji jest takie, jak tego, że leżąc na ziemi, i wymachując mieczem na boki staniesz się genialnym wojownikiem.

Grzech numer cztery: *nie jesteś przygotowany.* Nawet najsprawniejszy wojownik, jeśli nie zje, nie będzie miał sił do walki. Podobnie Twój mózg- musi nie tylko otrzymać **glukozę, ale i wodę**, aby Twoje komórki nerwowe stwierdziły, że chce im się pracować. Pamiętaj o tym, aby **wywietrzyć pokój**, nie uczyć się z pustym żołądkiem i cały czas **nawadniać wodą** swój organizm podczas nauki, co jest niebywale ważne w **efektywnym zapamiętywaniu informacji**.

Grzech numer pięć: *nie robisz przerw.* Nawet najlepszy mistrz kung-fu **po 5 godzinach walki** nie jest już tak **szybki, celny i silny**, jak na początku. Dlatego jeśli zasiadasz do **nauki rano**, a kończysz ją wieczorem, to wiedz że tylko Ci się wydaje że **tak długo się uczyłeś**- w tym czasie Twój mózg wielokrotnie zabierał Cię w **podróże międzyplanetarne w Twojej wyobraźni**, planował misję ocalenia dżungli na Saharze i zastanawiał się czy zielone pantofle to najlepszy wybór na wyjście do Biedronki po zakupy. Zamiast oszukiwać siebie, **ucz się maksymalnie 1,5 godziny**, po czym zrób przerwę dla swojego mózgu zabierając go na **10 minutowy spacer** czy na **sprzątanie**.

Grzech numer sześć: *nie widzisz, aby było to dla Ciebie przydatne.* Jeśli masz się zmotywować do zabijania smoków, za którymi wręcz przepadasz to domyślam się, że nic z tym nie zrobisz... podobnie jak z **nauką rzeczy, które wydają Ci się nieprzydatne**. Musisz wiedzieć, że nasz mózg jest strasznym egoistą- zapamiętuje to, co uważa, że przyda Ci się, **aby przetrwać**, wszystko to, co Cię **interesuje i wzbudza Twoje emocje**. To dlatego, jeśli interesujesz się siatkówką, kiedy usłyszysz wynik meczu na przystanku autobusowym, nie musisz sobie go tysiąc razy powtarzać, żeby go zapamiętać. Trik polega na tym, że każdą informację możesz zamienić na taką, **aby Twój mózg się w niej zakochał** i stwierdził, że chce z nią spędzić resztę życia. A do tego już przydadzą Ci się **mnemotechniki**, które działają jak **eliksir miłości** wiążąc węzłem **małżeńskim** neurony z **informacjami**.

Grzech numer siedem: *nie powtarzasz od razu.* Jak Ci się wydaje, jeśli podczas **treningu super wojownika** udałoby Ci się jeden raz wykonać dobry cios, to czy Twój mistrz powiedziałby Ci, że masz iść do domu, czy powtórz ten ruch jeszcze raz, aby go utrwalić? Tak, tak, **powtórka jest świetna**, szczególnie wtedy kiedy jest **OD RAZU**. Kończysz czytać rozdział książki- przejrzyj go szybko jeszcze raz. Skończyłeś notować jakieś **informacje**, przejrzyj swoje notatki zanim zamkniesz zeszyt. **Wychodzisz z wykładu**- zrób w głowie szybkie podsumowanie itd. Jeśli tego nie robisz, większość informacji ulotni się z Twojego mózgu w ciągu **24 godzin**...



Teraz wyłącz stoper i oblicz szybkość czytania w słowach na minutę (sł./ min), dzieląc po prostu liczbę słów w tekście (**w tym wypadku 927**) przez czas (**w minutach**), ile Ci to zajęło.

Formuła ustalania szybkości czytania:

słowa na minutę (sł./ min) = liczba słów

czas

Przykład: Przeczytałeś ten tekst w czasie 3 minut i 45 sekund. Należy pamiętać, że

mamy 60 sekund a nie 100, dlatego nie możemy wpisać 3,45. Wobec tego jak to obliczyć? 45 dzielimy przez 60 i wychodzi 0,75. Następnie 0,75 dodajemy do 3 i mamy nasz czas w minutach: 3,75. Potem używamy powyższego wzoru – 927 słów dzielimy przez nasz czas 3,75 min i otrzymujemy wynik: ok. 247 słów na minutę.



Swój wynik możesz zapisać w wydrukowanej tabeli (plik – **Tabela wyników**). A teraz przejdź do testu na rozumienie. Odpowiedzi zanotuj na kartce i pamiętaj, żeby odpowiadać z pamięci. **Powodzenia!**

Test na rozumienie

1. Jednym z grzechów, które popełniamy w trakcie uczenia się jest:

- a) robienie przerw
- b) zbyt mocne koncentrowanie się na tym, czego się uczymy
- c) złe nastawienie do nauki
- d) powtarzanie materiału

2. Najlepsza nauka jest wtedy, kiedy trwa:

- a) przynajmniej 3 godz.
- b) maksymalnie 2,5h, potem następuje 10 min przerwy
- c) od rana do wieczora
- d) maksymalnie 1,5h, potem następuje 10 min przerwy

3. Ważne, aby w trakcie nauki pamiętać o wodzie i nie uczyć się z pustym żołądkiem.

Prawda czy Fałsz?

4. Najłatwiej zapamiętujemy informacje, które:

- a) wzbudzają nasze emocje
- b) nas interesują

- c) z czymś nam się kojarzą
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

5. W tekście znajdują się porównania do:

- a) piłkarza
- b) lekarza
- c) wojownika
- d) mędrca

6. W trakcie uczenia się szczególną rolę odgrywa:

- a) wielozadaniowość
- b) słuchanie muzyki
- c) skupienie uwagi
- d) oglądanie telewizji

7. Do grzechów wymienionych w tekście nie należy:

- a) brak przetwarzania informacji
- b) uświadomienie sobie przydatności zdobywanej wiedzy
- c) uczenie się bez przerwy przez kilka godzin
- d) bycie nieprzygotowanym



Poniżej znajdziesz **poprawne odpowiedzi**. Sprawdź, jak Ci poszło!

Poprawne odpowiedzi

1. c, 2. d, 3. prawda, 4. d, 5. c, 6. c, 7. b



Teraz podziel liczbę uzyskanych punktów przez **7** i pomnóż przez **100%**; w ten sposób

obliczysz procent zrozumienia. Uzyskany wynik zapisz w tabeli.

Przykład: Odpowiedziałeś prawidłowo na 6 z 7 pytań. Swój wynik 6 dzielisz przez 7 i wychodzi 0,86. Następnie 0,86 mnożysz razy 100% i otrzymujesz 86% - Twój poziom zrozumienia.



Brawo! Masz już za sobą pierwszy pomiar swojego tempa czytania i poziomu zrozumienia. Aby porównać swój wynik z innymi czytelnikami na świecie zajrzyj do pliku **Jak Ci poszło**.