***Informacja prasowa, 26.10.2020 r.***

**Nauka zdalna? Zmobilizuj swój mózg!**

**Jak przechytrzyć mózg, aby zwiększyć efektywność uczenia się? Według badań człowiek potrafi utrzymać wysoki poziom koncentracji zaledwie przez 12 minut. To naprawdę niewiele, bo przecież zajęcia lekcyjne czy zajęcia akademickie trwają znacznie dłużej. Co zrobić, aby wykorzystać ten czas najlepiej jak to możliwe? Jakich sztuczek użyć, aby zwiększyć efektywność uczenia, szczególnie podczas zajęć zdalnych zdradza Agnieszka Kozłowska, metodyczka Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu.**

Uczymy się przez całe życie. Najpierw jako dzieci uczymy się w sposób nieformalny i w tym nieformalnym uczeniu się jesteśmy osadzeni do końca życia. Natomiast naukę formalną rozpoczynamy w momencie pójścia do szkoły. Zamykamy ten etap kiedy np. kończymy studia. Nauka pozaformalna to wszelkiego rodzaju kursy, szkolenia, studia podyplomowe.

Co jest największą przeszkodą na każdym etapie nauki? Negatywne przekonania na temat własnych możliwości. Jeśli utwierdzisz się w przekonaniu, że zadanie jest za trudne, żeby go rozwiązań to masz marne szanse na powodzenie w dokończeniu zadania. Zmiana nastawienia sprzyja osiągnięciu celu, więc na samym początku należy zadbać o pozytywne podejście do nauki.

**Gdzie odnaleźć motywację?**

– *Efektywność uczenia się polega na podjęciu autonomicznej decyzji. Każdy, kto chce się czegoś nauczyć powinien odpowiedzieć sobie na pytania: Czego chcę? Co mnie interesuje? I na tym się skupić* – radzi Agnieszka Kozłowska.

Nawet jeśli nie cały program kształcenia jest dla osoby uczącej się interesujący, to można z tego programu wybrać kilka elementów, które są ciekawe i to na nich się skoncentrować.

– Jeśli człowiek ma poczucie, że to, co robi, ma dla niego głęboki sens, że jest w stanie to zrobić i na dodatek sprawia mu to radość, to wtedy pojawia się motywacja – podkreśla metodyczka z Wyższej Szkoły bankowej w Poznaniu.

**Proste triki na poprawienie efektywności**

1. **Nastaw się na działanie!** Zajęcia od 8.00 rano, ale ty wolałbyś spać do 10.00? Nic z tego. Nastaw się na to, że w określonych godzinach masz zajęcia i sumiennie bierzesz w nich udział. Nie planuj w tym czasie innych czynności.
2. **Wyłącz komunikatory!** Niestety, wszelkiego rodzaju komunikatory oraz portale społecznościowe, uwielbiane szczególnie przez młodych ludzi, są wrogiem utrzymania koncentracji na danym zagadnieniu czy zadaniu. Dla własnego dobra – wycisz lub wyłącz powiadomienia.
3. **Bądź aktywny!** Długi wykład? Zrób coś z informacjami, które do ciebie docierają, np. stwórz mapę myśli, dzięki której utrwalisz wiedzę.

**Jak zapamiętywać informacje?**

**O wiele lepiej zapamiętujemy informację, jeśli nadamy jej osobiste znaczenie. Co to oznacza? Wystarczy połączyć nową informację z jakimś obrazem, który już znamy. Można wykorzystać do tego własne doświadczenia lub zdarzenia kulturalne, ekonomiczne, polityczne albo kody kulturowe, takie jak filmy, książki, gazety, seriale, sztuka itd. Przykładowo, jeżeli student prawa próbuje przyswoić wiedzę z wykładu to może odnieść informacje przekazywane przez wykładowcę do obrazu sali rozpraw, którą z pewnością zna chociażby z filmów.**

**Kontakt do mediów**

Katarzyna Błochowiak

tel.: 664 193 856

mail: [k.blochowiak@teb-akademia.pl](mailto:k.blochowiak@teb-akademia.pl)