

4. ROLA KONCENTRACJI I UWAGI W EFEKTYWNEJ NAUCE

Informacje docierają do naszego mózgu za pomocą zmysłów: wzroku, słuchu, smaku, dotyku. Ponieważ napływają nieustannie i jest ich tak dużo, to nie jesteśmy ich w stanie wszystkich świadomie przetworzyć. Większość z nich nigdy nie zostanie zakodowana i przepadnie bezpowrotnie.



Aby informacja ze zmysłów przeszła do pamięci krótkotrwałej (jest wtedy szansa trwałego zapamiętania), musi zostać objęta uwagą. Jeśli jakaś informacja umknie naszej uwadze, to nie zostanie zapamiętana.

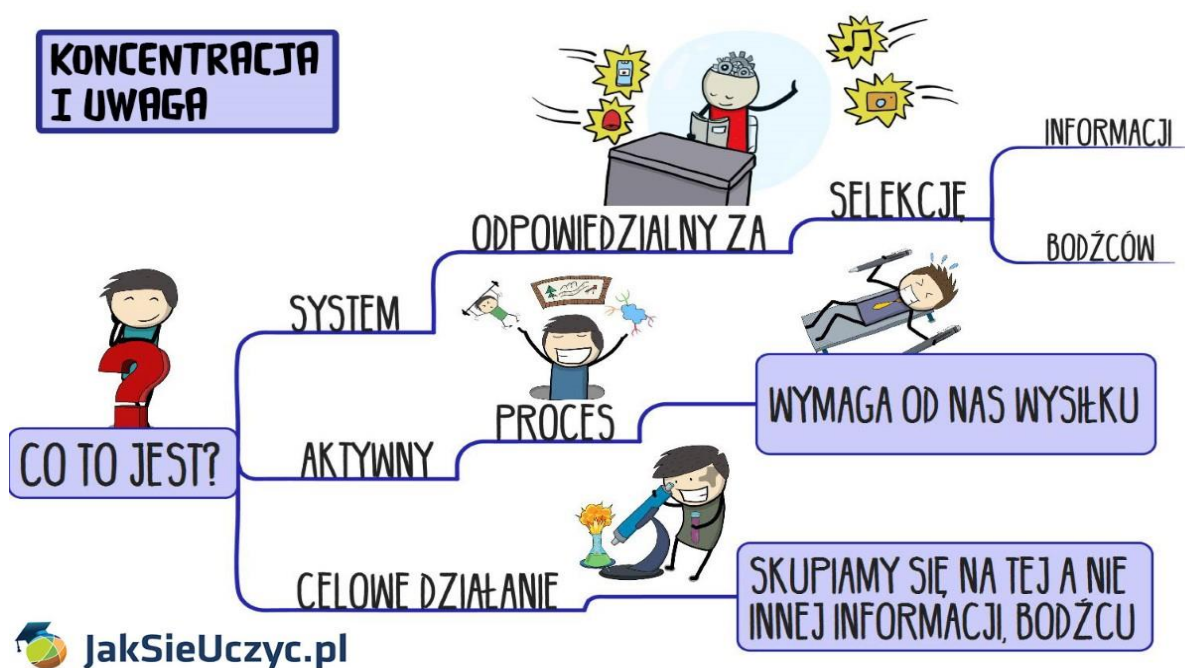
Aby przyswoić wiedzę z podręczników, lekcji czy innych źródeł – musisz świadomie ukierunkować i utrzymać (skoncentrować) uwagę tylko na tych informacjach, które chcesz zapamiętać a pozostałe ignorować.



Twoja uwaga ma cechy, które pomagają w taki podejściu do nauki.

CECHY UWAGI

SELEKTYWNOŚĆ	Możesz skoncentrować się dokładnie na czym chcesz czy potrzebujesz a resztę informacji możesz zignorować. A ignorujesz je głównie po to, żeby Cię nie rozpraszały.
CZUJNOŚĆ	Dzięki niej potrafisz utrzymać koncentrację przez dłuższy czas i zauważysz jej spadek. Możesz podjąć wtedy wysiłek aby tę koncentrację ponownie przywrócić.
PODZIELNOŚĆ	Możesz jednocześnie wykonywać dwie czynności – wykorzystujesz ją np. przy równoczesnym słuchaniu i notowaniu istotnych informacji.
PRZERZUTNOŚĆ	Korzystamy z niej wtedy gdy wykonujemy dwa zadania bardzo absorbujące i nie jesteśmy w stanie skupić się na nich jednocześnie, tylko musimy przerywać uwagę z jednej czynności na drugą. Pozwala ona w nauce przenosić uwagę z jednego przedmiotu na drugi.



Więc jak się uczyć?

