

Cum să înveți mai eficient: tehnici de învățare pe care trebuie să le cunoști

La începutul vieții universitare, mulți studenți consideră că învățarea este o activitate rezervată doar pentru perioada examenelor. Deși structura anului universitar cuprinde două semestre, similare celor din învățământul preuniversitar, timpul petrecut la facultate pare adesea mai plăcut, iar tentația de a amâna studiul este mare.

Totuși, cei care au experimentat stresul sesiunii știu că procrastinarea poate duce la acumularea de materie și la sesiuni de învățare intensă în ultimele zile. O abordare mai eficientă este să înveți din timp, aplicând tehnici de învățare structurate.

Una dintre aceste tehnici este **Tehnica Pomodoro**, care presupune împărțirea timpului de studiu în intervale de 25 de minute de concentrare intensă, urmate de 5 minute de pauză. După patru astfel de sesiuni, se recomandă o pauză mai lungă de 20-30 de minute. Această metodă ajută la menținerea concentrării și la prevenirea oboselii mentale.

O altă metodă utilă este **Metoda RICAR**, care include următorii pași:

1. **Răsfoire generală:** Citește rapid materialul pentru a identifica ideile principale.
2. **Întrebări:** Formulează întrebări pe baza textului pentru a deveni un cititor activ.
3. **Citire activă:** Citește detaliat, căutând răspunsuri la întrebările formulate.
4. **Amintire:** Reproduce din memorie informațiile esențiale.
5. **Recapitulare:** Revizuieste materialul pentru a consolida cunoștințele.

O altă tehnică pe care o putem folosi pentru a învăța mai ușor este **Metoda Cornell**. Această tehnică presupune în primul rând să ne structurăm foaia pe care luăm notițe în trei cedrane. Aria consemnată notițelor se folosește pentru a scrie informațiile predate în timpul cursurilor și al seminariilor. Mai apoi, după cursuri și în mai puțin de 24 de ore de la luarea notițelor, începem să recitim informațiile, scoatem ideile principale și formulăm întrebări pe care le scriem în zona laterală a schemei. Zona inferioară a chenarului poate fi folosită fie în procesul de înțelegere și învățare a materiei, fie la recapitularea acesteia făcând un rezumat al informațiilor.



Aplicând aceste tehnici, poți transforma procesul de învățare într-o activitate mai eficientă și mai puțin stresantă. Pentru a-ți sprijini dezvoltarea academică, **Centrul SmartHub** te invită să explorezi resursele și activitățile disponibile pentru a-ți optimiza programul de studiu și a-ți atinge obiectivele academice!