



# NAUKA I PRACA

## Jak uczyć się skuteczniej i na dłużej

**Spędzasz wiele godzin nad książkami, a nie osiągasz oczekiwanych efektów? Sprawdź więc, czy umiesz się uczyć.**

**Marzena M. Maciejczyk**  
redakcja.branze@echomiasta.pl

Naukowcy już dawno odkryli, że ucząc się każdy z nas wykorzystuje jeden z rodzajów pamięci, a zatem jest wzrokowcem, słuchowcem, dotykiem itd.

Według badań, zapamiętujesz 5–10 proc. tego co słyszysz lub o czym czytasz, 30 proc. tego, co widzisz, 50 proc. tego o czym dyskutujesz z innymi, 70–90 proc. tego co stosujesz w działaniu. Dlatego na materiale, którego się



**Lepiej uczyć się częściej i krócej niż rzadko i długo. Nauka ma być przyjemnością**

FOT.123RF

uczysz, powinieneś wykonywać jak najwięcej różnorodnych operacji, np. mówić, pisać, rysować, obliczać, analizować, porównywać itd. Nadawaj nowej wiedzy formę rymowanek, rysunków, tabel, przerabiaj tekst na zestaw pytań i odpowiedzi. Podczas czytania podkreślaj kluczowe słowa, zakreślaj ważne fragmenty, sporządzaj notatki na marginesach. Rzeczy szczególnie ważne – wypisz.

Warto pamiętać też, że nasz mózg lepiej zapamiętuje informacje, jeśli każdej z nich nadamy jakiś sens podparty osobistymi doświadczeniami. Załóżmy, że próbujemy się nauczyć angielskiego słowa *parish*, oznaczającego parafię. Można je np. skoja-

zyć z polskim słowem Paryż, które wymawiamy bardzo podobnie. Teraz trzeba tylko skojarzyć symbol Paryża, np. wieżę Eiffla, z parafią, by zapamiętać wyraz na zawsze.

Jeśli już uczysz się do matury, wszystkie notatki z przerobionego w danym dniu materiału przejrzyj jeszcze w tym samym dniu, bo w pierwszym dniu zapominasz najwięcej. Zrób kolejne powtórki na drugi dzień, po tygodniu i po miesiącu.

Musisz też wiedzieć, że nie warto siedzieć nad książkami non stop przez cały dzień. Psycholodzy twierdzą, że najlepsze efekty osiągniesz poświęcając danej lekcji lub materiałowi godzinę, półtorej. Początkowo, gdy

zabierasz się do pracy lub czytania, potrzebujesz 5–10 minut na rozgrzewkę. Po tym czasie przychodzi czas właściwego działania pamięci, wysokiej koncentracji i dużej efektywności. Trwa on zazwyczaj od 45 do 60 minut. Pod koniec pierwszej godziny nauki zauważysz wyraźny spadek koncentracji i poczucie utkwienia w martwym punkcie. To oznacza, że czas na przerwę. Trwać ona może kolejnych 5–10 minut, powinieneś się wtedy totalnie odprężyć. Najlepiej położyć się w ciszy i ciemności, koncentrując się na oddechu.

Jeśli nie masz ochoty na leżenie, warto wykorzystać przerwę na ruch. Spacer lub ćwiczenia doskonale pobudzą i dotlenią mózg.

REKLAMA

1101050/01

REKLAMA

1220461/00



### Po szkole szansa na lepszą pracę

Projekt „Wirtualne laboratoria – sukces innowacji” realizowany przez Wyższą Szkołę Logistyki w Poznaniu we współpracy z firmą L-Systems oferuje szkołom ponadgimnazjalnym dostęp do nowoczesnego rozwiązania edukacyjnego, które otwiera przed nimi zupełnie nowe możliwości w zakresie nauczania. Ćwiczenia w systemie Epicor iScala i darmowe materiały dydaktyczne, to pewny przepis na ciekawe zajęcia i praktycznie wykształconych absolwentów. Dzięki temu każda szkoła może stać się liderem innowacyjności w swoim regionie.

Wirtualne Laboratoria to szansa dla szkół, aby bez dodatkowych kosztów związanych z zakupem licencji czy specjalistycznego sprzętu, stworzyć uczniom dostęp do nowoczesnych technologii używanych na co dzień w biznesie.

„Jeden z uczniów po zaledwie półtora miesiąca nauki z WLLSiM dostał się na praktyki, gdzie wiedza zdobyta podczas zajęć wystarczyła, żeby samodzielnie wykonywał zadania realizowane przez etatowych pracowników. To pokazuje, jakie możliwości otwiera przed uczniami znajomość obsługi systemów biznesowych. Wierzymy, że dzięki temu uczniowie nie tylko łatwiej znajdą pracę, ale przede wszystkim chętniej pójdą na studia.” – mówi o korzyściach z projektu

jego kierownik z ramienia WSL, Paweł Fajfer.

Na zajęciach uczniowie pracują w wirtualnych firmach, stworzonych osobno dla każdej ze szkół. Ćwiczenia są dostępne za pośrednictwem Internetu ze szkolnej pracowni komputerowej. Pozwalają wykonywać takie same zadania, jakie realizują pracownicy w prawdziwej firmie m.in. przyjąć zamówienie czy wystawić fakturę. W ten sposób uczniowie mogą popełniać błędy bez szkody dla firmy i finansowych konsekwencji.

Nauka w Wirtualnych Laboratoriach Logistycznych i Magazynowych to ogromna przewaga na rynku pracy. Potencjał absolwentów znających obsługę systemów biznesowych docierają pracodawcy. „Projekty takie jak „Wirtualne

laboratoria-sukces innowacji” są potrzebne, bo uczyć młodych ludzi jak wykorzystywać wiedzę w praktyce. Absolwent technikum, który zna podstawy obsługi systemu klasy ERP, to dla nas cenny nabytek – jest bardziej samodzielny i nie wymaga intensywnych szkoleń” – podsumowuje projekt Ryszard Wtorkowski, prezes zarządu Grupy Kapitałowej LUG S.A, Ambasadora projektu.

W ostatnim roku szkolnym z dostępu do Wirtualnych Laboratoriów Logistycznych i Magazynowych korzystało 49 szkół testujących na terenie całego kraju. Od nowego roku kalendarzowego chęć dołączenia do tej grupy zadeklarowało już 13 kolejnych placówek. Więcej informacji na stronie [www.laboratoria.wsl.com.pl](http://www.laboratoria.wsl.com.pl)

**W związku z bardzo dynamicznym rozwojem firmy Solid oraz rozbudowywaniem struktur sprzedaży, zgodnie z realizacją założonych celów biznesowych, tworzymy nowe stanowiska pracy:**

## PRZEDSTAWICIEL HANDLOWY

**Miejsce pracy:  
Poznań**

**Zakres obowiązków:**

- aktywne pozyskiwanie Klientów oraz sprzedaż produktów i usług
- praca terenowa i stacjonarna
- kontakt z klientem biznesowym oraz indywidualnym, identyfikacja jego potrzeb
- prowadzenie negocjacji i rozmów handlowych
- posprzedażowa obsługa Klienta.

**Oczekiwania:**

- umiejętność budowania i utrzymywania relacji z Klientami
- zaangażowanie i motywacja do pracy
- wysoka kultura osobista
- niekaralność
- własny samochód (rozliczenia użytkownika samochodu w celach służbowych).

**Oferujemy:**

- stałą ciekawą pracę z możliwością rozwoju zawodowego w młodym zespole oraz awansu
- pakiet profesjonalnych szkoleń
- gwarantowane stałe wynagrodzenie podstawowe 2500 netto + miesięczne premie sprzedażowe.

**CV wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych oraz odpowiednim nr ref.: PH/EM/Poznań należy składać na adres: [rekrutacja.handlowy@solidsecurity.pl](mailto:rekrutacja.handlowy@solidsecurity.pl)**

**Proszę dołączyć klauzulę dot. przetwarzania danych osobowych. Kandydat ma prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.**



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



CZŁOWIEK NAJLEPSZA INWESTYCJA