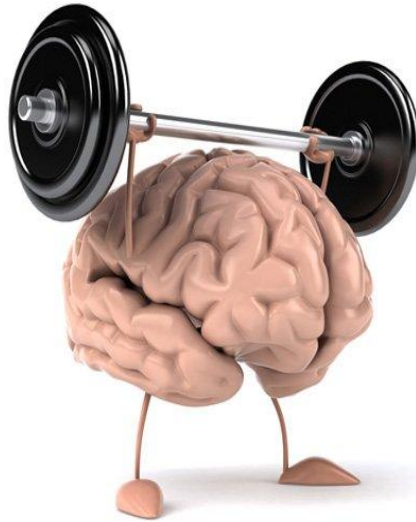


Metody efektywnej nauki.



fot. Julien Tromeur/Shutterstock

- **Zapamiętywanie informacji jest oparte na kojarzeniu informacji ze sobą** - każda nowa informacja zostaje połączona z innymi, wcześniej zapamiętanymi.
- **Im więcej wiemy, tym łatwiej się uczymy** - bo każda nowa informacja zostaje umieszczona na „odpowiedniej półce magazynu”, czyli jest skojarzona z już istniejącymi.
- **Im więcej zmysłów uczestniczy w nauce** - tym lepszy efekt (mów, pisz, słuchaj, dotykaj, wężaj...).

Dopasuj techniki uczenia do swojego stylu uczenia

WZROKOWCY

- lubią wykresy, tabele, teksty zorganizowane
- lubią się uczyć poprzez patrzenie lub obserwację pokazu
- lubią opisy, pamiętają twarze, zapominają imiona
- lubią robić notatki, listy rozwiązań
- koncentrację zburzy im nieporządek i ruch

wskazówki:

- korzystaj z wielu kolorów (flamastry, długopisy, kredki)
- słowa kluczowe (wzory, daty, idee) zapisuj na małych karteczkach umieszczanych później na wysokości oczu w miejscu, w którym często przebywasz (np. odrabiasz lekcje)
- stosuj wizualne pomoce naukowe - filmy, prezentacje, obrazy - samodzielnie twórz tabele, grafiki, schematy, rysunki, mapy myśli, itp.
- układaj krzyżówki z najważniejszych słów do zapamiętania

SŁUHCOWCY

- lubią słuchać innych lub siebie
- lubią dialog i rozmowy, unikają długich opisów, nie zauważają ilustracji, poruszają ustami i czytają po cichu
- powtarzają głośno to co napisali, dobrze pamiętają imiona, zapominają twarze
- łatwo się dekoncentrują w wyniku hałasu, „głośno myślą”, nuca, rozmawiają ze sobą

wskazówki:

- głośno powtarzaj najważniejsze fakty do zapamiętania
- informacje, które chcesz szybko przyswoić, czytaj z różną intonacją - dostojnie, wrzaskliwie, teatralnie, wolno, szybko, itp.
- jeśli to możliwe - śpiewaj, rapuj, rymuj, deklamuj
- możesz samodzielnie ułożyć prostą piosenkę lub krótki wierszyk złożony z najważniejszych słów do zapamiętania
- monolog, dialog, dyskusja w grupie, mini debata - to techniki najbardziej przydatne dla ciebie
- korzystaj z dyktafonu, także w celu nagrywania i późniejszego odsłuchiwania informacji do zapamiętania
- skorzystasz wiele z takich wzmacniaczy jak rytm i rym

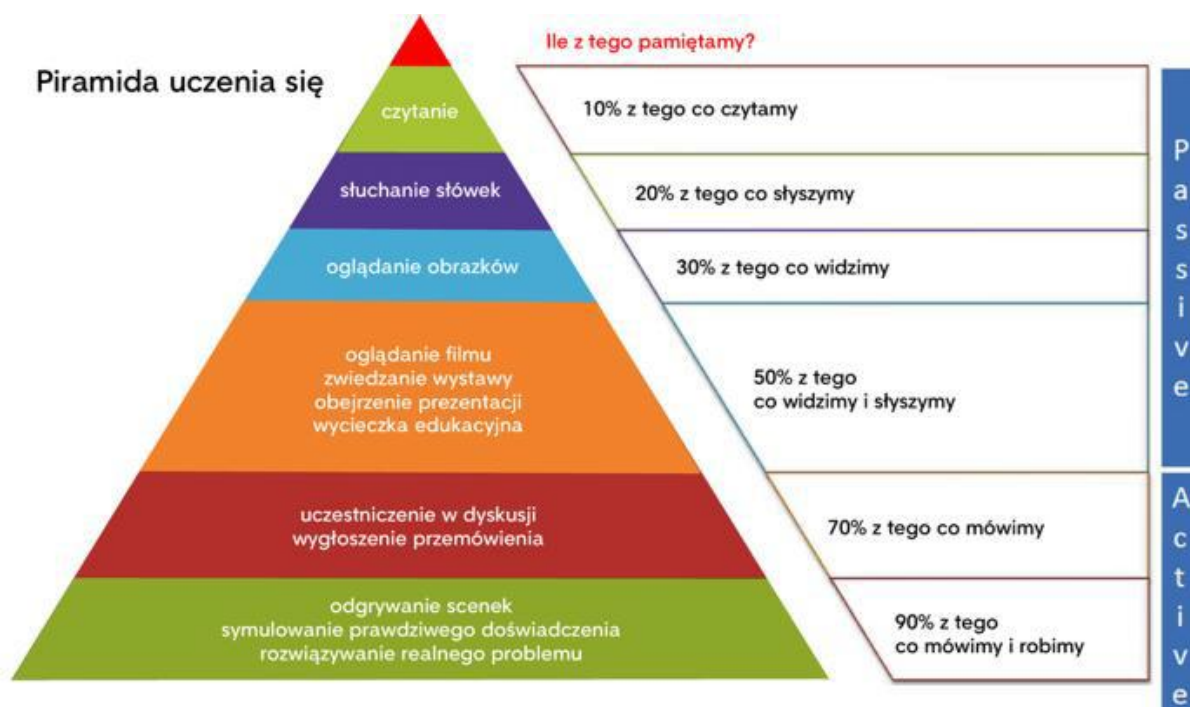
CZUCIOWCY (KINESTETYCY)

- lubią się uczyć poprzez wykonywanie i bezpośrednie zaangażowanie, lubią emocje, ruch, zapachy, smaki
- czytanie nie jest ulubionym zajęciem, ale lubią wartkie akcje
- mają kłopoty z ortografią
- najlepiej pamiętają to, co sami wykonali
- wyobraźnia ich pracuje w ruchu, muszą się poruszać, lubią coś trzymać, podskakują z zadowolenia, gestykują

wskazówki:

- ucząc się, wykorzystuj dynamikę całego ciała - stosowanie mimiki i pantomimy bardzo ci pomoże w szybszym przyswajaniu wiedzy
- demonstruj pojęcia za pomocą ruchów i gestów
- odegraj krótką scenkę, skecz związany z zadaną lekcją
- powtarzając lekcje w domu, możesz chodzić po pokoju
- jeśli to możliwe - konstruuj przestrzenne modele, wykonuj doświadczenia angażujące ruchowo (wycinanki, klejenie z plasteliny czy modelowanie to dla ciebie bardzo dobry pomysł)
- chodź lub skacz po dywanie w taki sposób, aby twoje kroki nakreśliły wymyśloną datę, słowo do zapamiętania, kształt państwa, itp.

MECHANIZMY UCZENIA SIĘ I ZAPAMIĘTYWANIA



<https://braveatoragata.wordpress.com>

GDZIE I JAK SIĘ UCZYĆ?

- ✓ **W kątku nauki warto mieć porządek** i tylko niezbędne rzeczy: słowniki, encyklopedie, przybory (by nie tracić czasu na ich szukanie), lepiej nie trzymać tam przedmiotów rozpraszających uwagę.
- ✓ **Rozluźnienie mięśni osłabia wolę** - lepiej nie siedzieć zbyt wygodnie na fotelu czy łóżku tylko na odpowiednim krześle.
- ✓ **Książkę trzymaj 25-30cm od oczu, pod kątem 45°.**
- ✓ **Światło** - najlepiej dzienne, z lewej strony (lub z prawej jeśli jesteś leworęczny)
- ✓ **Lepiej na wierzchu mieć tylko jeden zestaw książek**, by podręcznik z matematyki nie wprowadził cię w wisielczy nastrój, gdy aktualnie uczysz się polskiego (by nie myśleć: jeszcze to...)
- ✓ **Muzyka** (np. radio) **wpływa na spadek koncentracji.**
- ✓ Większość utworów współczesnej muzyki rozrywkowej ma rytm zbyt szybki - wprowadza zdenerwowanie. Zbyt powolna, spokojna muzyka może zadziałać na nas jak kołysanka.

- ✓ Ważne jest **wietrzenie - mózg pochłania 20% tlenu zużywanego przez organizm**; komórka mózgowa potrzebuje więcej tlenu od mięśniowej.
- ✓ **W pomieszczeniu, gdzie się uczysz, powinna być odpowiednia temperatura.**
- ✓ **Porę nauki dostosuj do swoich osobistych predyspozycji** - sam wiesz, czy jesteś z natury sową czy skowronkiem?
- ✓ **Naucz się dobrze planować swój czas!**

KOLEJNOŚĆ UCZENIA SIĘ

- **Najpierw łatwe** - rozgrzewka.
- **Naprzemiennie** - ściśle przeplatane z humanistycznymi; pisemne przeplatane z ustnymi (zmiana jest też odpoczynkiem).
- **Drugi przedmiot, ten po rozgrzewce** - trudniejszy, mózg jest jeszcze wypoczęty.
- **Najlepiej zapamiętujemy to, czego uczymy się przed odpoczynkiem** - przerwa w uczeniu - utrwala, sortuje, także w czasie zmiany tematu - pracuje nasza nieświadomość.
- **Systematycznie** - czas potrzebny na nauczenie się kilku lekcji rośnie w postępie geometrycznym - jeśli materiału jest 2 razy więcej - czasu trzeba 4 razy tyle.

Brak utrwalenia powoduje, że:

- zapominamy większość, więc tracimy czas i wysiłek włożony wcześniej w naukę danego materiału,
- nie tworzą się nowe połączenia w mózgu, więc:
- następuje małe zrozumienie materiału,
- jest mniejsza efektywność i szybkość nauki,
- coraz trudniej zapamiętać nowe informacje, ponieważ nie ma z czym ich skojarzyć,
- zniechęcamy się do nauki,
- trudność sprawiają nam nie tylko zadania szkolne, ale i problemy życiowe (nie wytworzyły się połączenia, po których można by się poruszać próbując je rozwiązać).

CIEKAWOSTKI...

- ❖ **Bezpośrednio po zakończeniu nauki zapamiętujemy maksymalnie 75%** uczonych się informacji.
- ❖ **Do godziny po zakończeniu nauki ilość zapamiętanych informacji wzrasta o parę procent** - mózg wchłania nowe informacje i kojarzy je z wcześniej wyuczonymi. Jeśli nie powtórzymy ich po 24 godzinach - większość zapomnimy.

- ❖ **Jeśli powtórzymy wiadomości po 1 godzinie od zakończenia nauki** (gdy jest zwiększona wydajność zapamiętywania) **informacje „zostaną w głowie” na kolejne 24 godziny** (powtórka ok. 5-minutowa).
- ❖ **Jeśli po 1 dniu powtórzymy (2-4minuty), to zapamiętamy na kolejne 7 dni.**
- ❖ **Gdy po upływie tygodnia znów krótko powtórzymy dany materiał - zapamiętamy na miesiąc.**
- ❖ **Powtórka po miesiącu przenosi informacje do pamięci trwałej!**

JAK NOTOWAĆ

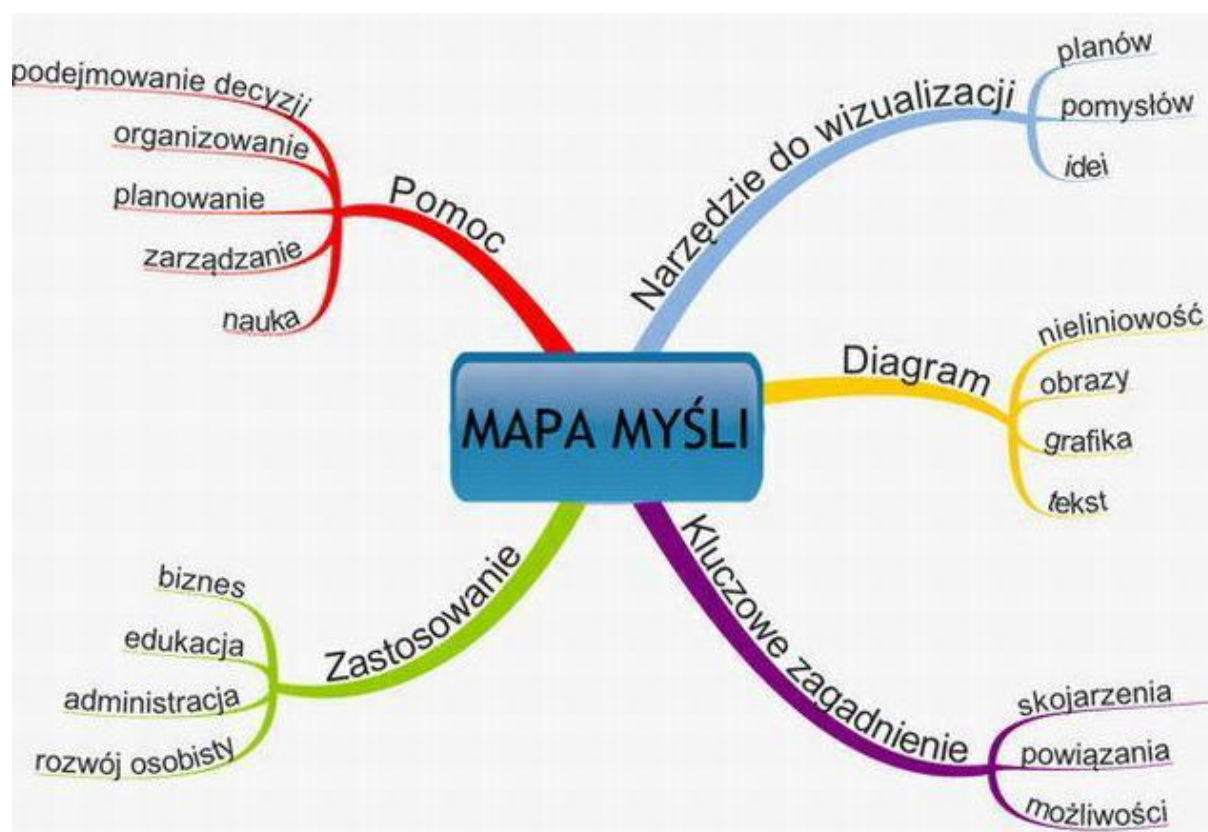
- ✓ **stosuj efekt kontrastu:** podkreślenia, ramki, kolory, rysunki, barwne tło
- ✓ **nie notuj wszystkiego**
- ✓ **zapisuj tylko schemat**
- ✓ **nie pisz pełnymi zdaniami tylko równoważnikami**

Rodzaje notatek: streszczenia, konspekt, punkty i podpunkty, notatka graficzna, mapy myśli i wiele innych

Dlaczego warto notować?

- to co zapisałeś - utrwaliłeś
- gdy notujesz łatwiej ci się skupić w czasie słuchania referatu, czytania, itp.
- notując organizujemy informacje, zapamiętujemy główne idee i tezy, wymuszamy koncentrację, uruchamiamy twórcze myślenie

Po zakończeniu nauki powinniśmy systematycznie przeglądać notatki w formie map myśli - jest to niezbędne do długotrwałego zapamiętania, powtórzenia materiału. Na mapie myśli wszystko jest widoczne od razu więc proces powtórzenia całego materiału zajmuje kilka minut (powtórne czytanie notatek tradycyjnych czy podręcznika to wiele nudnych i męczących godzin pracy).



<http://www.delfinplatforma.pl>

JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ?

- ☑ **Zrób plan tego, co masz do zrobienia.**
- ☑ **Zacznij pracę od tego, co lubisz najbardziej i czego uczysz się najszybciej.**
- ☑ **To, czego chcesz się nauczyć, wyraźnie przeczytaj.**
- ☑ **Wybierz z tekstu to, co najważniejsze.**
- ☑ **Zawsze kończ to, co rozpoczęłeś.**
- ☑ **Przeplatuj naukę rzeczy trudnych łatwymi.**
- ☑ **Wyjaśniaj czego nie rozumiesz.**
- ☑ **Rób sobie przerwy.**
- ☑ **Powtórz z pamięci to, co zapamiętałeś.**
- ☑ **Po kilku godzinach powtórz jeszcze raz.**
- ☑ **Do sprawdzianu pisemnego lepiej ucz się pisząc.**
- ☑ **Do odpowiedzi ustnej - mówiąc (do mamy, brata, kolegi lub nawet do lustra ☺).**

Opracowała: Beata Piotrowska