

SPECJALIŚCI SZKOLNI PODPOWIADAJĄ



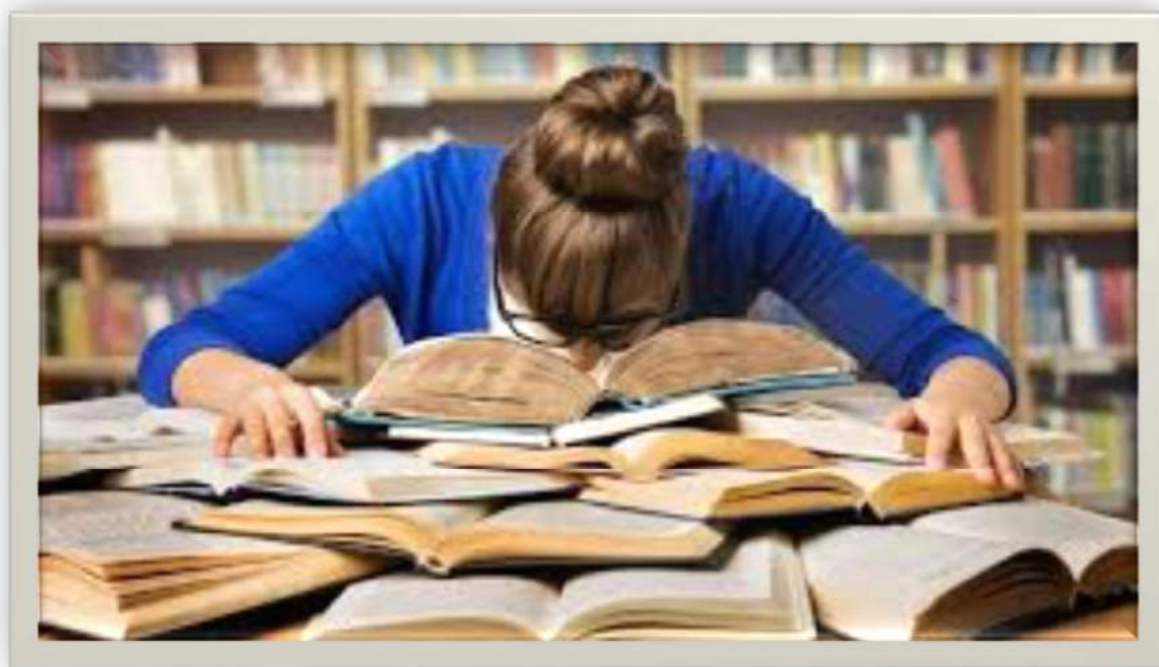
PLANOWANIE NAUKI

ZAPAMIĘTYWANIE INFORMACJI

ĆWICZENIA

JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ?

...CZYLI METODY SKUTECZNEJ NAUKI!



Większość ludzi kojarzy uczenie się ze szkołą, wkuwaniem, ryciem, potem i łzami, złymi ocenami, wyczerpującymi klasówkami. **Nie okłamujmy się: uczenie się nie ma dobrej opinii.** Uważane jest za coś nieprzyjemnego. Jest jednak nieodłącznym elementem naszego życia i rozwoju. Co więc zrobić, aby jak najbardziej ułatwić sobie proces uczenia się? Spróbujemy przedstawić Ci sprawdzone metody nauki. Wierzmy, że każdy odnajdzie tu coś dla siebie. Zapraszamy do dalszej lektury!

Uczenie się jest czynnością odbywającą się ciągle, przez całe nasze życie, często nieświadomie. Uczymy się poprzez próby i błędy. Uczymy się nie tylko w szkole, ale przede wszystkim – w życiu codziennym. Uczenie się zachodzi w głowie, tak jak trawienie zachodzi w żołądku.

Znajdziesz tutaj przystępne informacje o tym, jak działa ludzki mózg, w jaki sposób „zapisuje dane” i co ułatwia lepsze zapamiętywanie informacji.

Ile informacji zapamiętujemy

- 10% tego, co czytaliśmy
- 20% tego, co słyszeliśmy
- 30% tego, co widzieliśmy
- 50% tego, co widzieliśmy i słyszeliśmy
- 70% tego, co mówiliśmy w czasie rozmowy
- 90% tego, co mówiliśmy o tym, co robimy

Informacja a zmysły

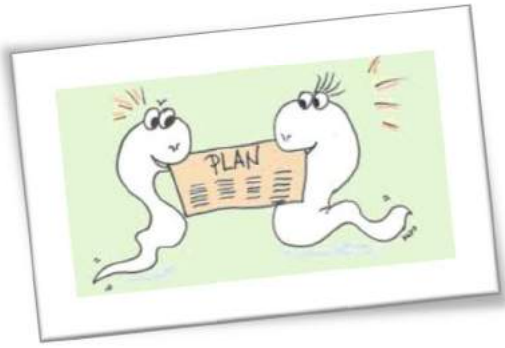
- 83% za pośrednictwem wzroku
- 11% za pośrednictwem słuchu
- 3,5% za pośrednictwem węchu
- 1,5% za pośrednictwem dotyku
- 1% za pośrednictwem smaku

Czy wiedziałeś o tym, że najszybciej zapamiętujesz, kiedy uczysz się aktywnie? Przystawiasz zaledwie 10% tego co czytasz i aż 90% tego, co mówisz lub robisz!

Do nauki warto więc wykorzystać całe ciało.

O tym, jak to zrobić (i wiele więcej 😊) dowiesz się, czytając dalej.

- JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ? -



Dobry plan to podstawa!

Istotnym elementem skutecznej nauki jest dobre rozplanowanie materiału:

Krok 1: określ priorytety – w ramach jednego zagadnienia posegreguj treści według ważności (najważniejsze, ważne, najmniej ważne).

Krok 2: uwzględnij swoje możliwości – wybierz metodę nauki najlepszą dla siebie! (odpowiednia metoda do indywidualnych cech, np. „dobra pamięć wzrokowa”) o tym dowiesz się więcej w dalszej części!

Krok 3: ustal kolejność działań – zacznij od treści, które według Ciebie należą do najtrudniejszych. Najłatwiejsze i dla Ciebie najprzyjemniejsze zostaw na koniec.

Krok 4: czas, czas, czas! – czas przewidziany na naukę wykorzystaj maksymalnie – usuń wszelkie „rozpraszacze” i zaplanuj przerwy. Pamiętaj również o rezerwie czasowej – zaplanuj trochę więcej czasu, niż wydaje się to konieczne (tak na wszelki wypadek i nieprzewidziane okoliczności 😊).

Krok 5: zapewnij sobie odpowiednie warunki – to konieczne dla koncentracji uwagi i dobrego samopoczucia (np. dobre oświetlenie, odpowiednia pozycja).

Krok 6: pamiętaj o powtórkach. - o tym dowiesz się więcej w dalszej części!

Wypróbuj:

Przygotuj sobie dzienny lub tygodniowy plan nauki, który może wyglądać na przykład tak:

PLAN NAUKI	
PON	W TYM TYGODNIU UCZĘ SIĘ DO:
WT	W TE DNI POWTARZAM:
SR	
CZ	SB
PT	ND



Czytanie ze zrozumieniem.

Aby zrozumieć to, o czym się czyta, należy połączyć poszczególne słowa, odnaleźć ich sens oraz związki między zdaniami i ująć je w struktury myślowe.

To bardzo skomplikowany proces...

...ale można go sobie ułatwić!

Podczas czytania bardzo ważne są panujące warunki. Warto zwrócić uwagę, **by nic nie rozpraszało i nie odciągało od lektury**. Ważna jest zarówno cisza, porządek, jak i odpowiednia pozycja oraz optymalne oświetlenie. Tekst warto czytać niespiesznie, partiami, a jeśli jest skomplikowany, zrobić to nawet dwa czy trzy razy – szczególnie, gdy jest zbyt długi.

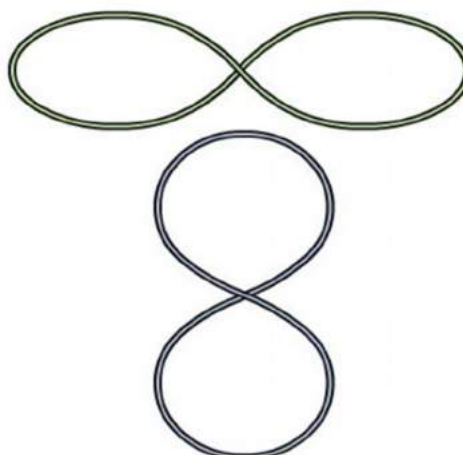
Pierwsze czytanie: szybkie i pobieżne. Na tym etapie łatwo wyłapać trudne, nieznanе dotąd czy niezrozumiałe słowa – możesz zanotować je i objaśnić. Po pierwszym przeczytaniu tekstu ogólnie zorientujesz się w temacie.

Drugie czytanie: podziel tekst na mniejsze partie i przeczytaj je dokładnie. Rób krótkie przerwy na szybkie streszczenia. Zaznacz lub zanotuj sobie treści nowe i trudniejsze – wrócisz do nich na sam koniec. Zaznacz też najważniejsze informacje – najlepiej ulubionym kolorem.

Trzecie czytanie: dla pełnego zrozumienia i powtórzenia.

Wypróbuj:

Przed rozpoczęciem czytania, patrząc na coś płaskiego (np. ściana, stół) - kreśl / obracaj oczami ósemki w sposób, jaki pokazano poniżej. Staraj się zmieniać wielkość kreślonych ósemek – od małych, po największe i na odwrót.



Pamięć + emocje = sukces!

Twórz związki między pamięcią i emocjami. Nauka składa się z trzech części: **gromadzenia informacji** (nowa wiadomość „wchodzi” do umysłu, gdy się na niej skupisz), **utrwalania** (gdy wystarczająco mocno skupiłeś się na tej informacji i została przeniesiona do pamięci długotrwałej) oraz **przywoływania informacji** (Twój mózg musi aktywować te same ścieżki komórek nerwowych, których użył do utrwalenia informacji).

Dlaczego jest to takie ważne?

Otóż pamięć ściśle związana jest z emocjami. Gdy jest Ci smutno, na pewno silniej i łatwiej przypomnisz sobie sytuacje, w których również byłeś zasmucony niż te, kiedy byłeś zrelaksowany i spokojny. Większe szanse na odzyskanie informacji z pamięci będziesz miał więc wtedy, gdy będziesz w tym samym stanie umysłu co wówczas, kiedy się uczyłeś.

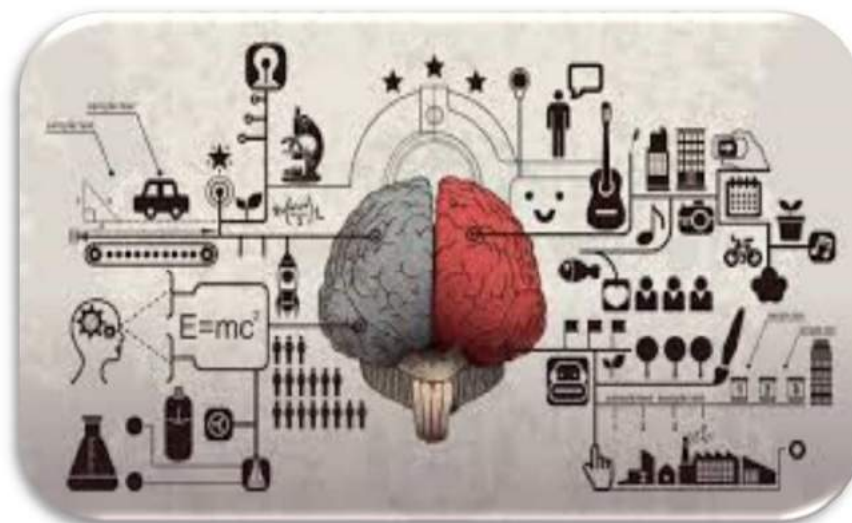
Przykład: jeśli zawsze uczysz się do muzyki to prawdopodobnie odkryjesz (ze względu na powiązanie pamięci z emocjami), że przypominałbyś sobie lepiej, jeśli mógłbyś słuchać swojej muzyki podczas sprawdzianu. Chodzi o to, że aby skorzystać z mechanizmu pamięć-emocje, powinieneś uczyć się w ciszy (ponieważ najpewniej w ciszy będziesz musiał pisać test).

Aby wypracować skuteczną metodę cichej nauki, musisz się najpierw skupić. Dlatego...

Wypróbuj:

- 1. Wizualizacja:** Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj głęboko. Wyobraź sobie siebie na plaży. Zastanów się, jak ona wygląda, jaka jest pogoda i jakie słyszysz dźwięki. Możesz nawet dotknąć piasku! Pozostań z tym obrazem przez chwilę. Powoli otwórz oczy.
- 2. Raz, dwa, trzy...liczysz Ty!** Policz w myślach od 100 do 1. Jeśli udało Ci się bez problemu, spróbuj policzyć od 100 do 1, ale co 3 liczby: 100, 97, 94 itp.

- JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ? -



JAK UCZY SIĘ TWÓJ MÓZG?

ZNAJDŹ SWÓJ STYL UCZENIA SIĘ

Koncepcja stylów uczenia się opiera się na założeniu, że jednostki różnią się między sobą pod względem tego, który kanał zmysłowy jest najskuteczniejszy. Od tego z kolei, jaki narząd zmysłu preferujemy - wzrok, słuch, dotyk, smak, węch - zależy, do jakiej grupy należymy.



Style uczenia się opierają się na założeniu, że każdy z nas na swój sposób odbiera informacje płynące ze świata i inaczej je przetwarza. To dlatego uczymy się w różny sposób. Znajdź swój styl uczenia się, można zwiększać efektywność nauki i wpływać na szybkość przyswajania wiedzy.

W zależności od tego, jaką drogą zdobywane są informacje w preferowany sposób, wyróżnia się:

1. **Słuchowców**, którzy lepiej uczą się, gdy coś usłyszą;
2. **Wzrokowców**, którzy uczą się najlepiej gdy coś zobaczą lub przeczytają;
3. **Kinestetyków i „czuciowców”**, którzy lepiej uczą się, gdy czegoś dotkną / poczną.

Warto jednak zaznaczyć, że rzadko występują „czyste” style uczenia się - w większości przypadków jest to „mix” różnych typów. Styl uczenia się nie jest *zdolnością*, a preferowanym *sposobem nauki*. Ucząc się zgodnie ze stylem preferowanym przez mózg, można zwiększyć szanse na przyswajanie wiedzy. Istnieją na to sposoby, które Wam przedstawimy.

Wypróbuj:

Aby dowiedzieć się, który styl nauki najbardziej do Ciebie pasuje – rozwiąż szybki test, który znajdziesz na przedostatniej stronie.

Wzrokowcy łatwo się dekoncentrują, jeśli wokół panuje bałagan. Mówiąc - opisują. Najlepiej zapamiętują to, co zobaczą: w postaci tekstów, zdjęć, filmów, prezentacji, wykresów i innych materiałów graficznych. Lubią posługiwać się tabelkami, schematami, preferują pokazy, prezentacje. Nie przeszkadza im w nauce muzyka ani inne dźwięki. Wzrokowcy lubią mieć w widocznych miejscach porozwieszane plansze, arkusze z informacjami, rysunkami. Działają na nich mapy myśli, schematy, wykresy, a także podkreślanie na kolorowo ważnych fragmentów tekstu. Pętelki, strzałki, notatki na marginesach książki, zapisywanie rzeczy, które są do zapamiętania, ramki - to dobry sposób na zapamiętywanie treści.

Wzrokowcu! Przed nauką – posprzątaj biurko!

Słuchowcy, by opanować materiał, potrzebują bodźców słuchowych. To dlatego jeśli długo przebywają w ciszy, śpiewają sobie, nucą bądź gwizdzą. Lubią opowiadać, szybko uczą się ze słuchu, potrzebują wyjaśnień słownych. Szybko opanowują jakiś zakres materiału, głośno czytając bądź powtarzając to, co przeczytali. Słuchowców warto zachęcać do dzielenia się pomysłami, powtarzania materiału na głos, tłumaczenia, odpowiedzi na różne pytania (własnymi słowami).

Jesteś słuchowcem? Przed nauką posłuchaj ulubionej muzyki!

Kinestetycy najlepiej i najszybciej uczą się, gdy coś robią. Nudzą się podczas lekcji czy wykładów. Kotyszą się na krześle, rysują coś, wodzą wzrokiem, poruszają nogami. Szybko się uczą chodząc i mówiąc. Nauce kinestetyka często towarzyszy pstrykanie długopisem czy trzymanie czegoś w dłoniach, bawi się włosami lub obraca przedmiotami - to pozwala mu się skupić. Są wyczuleni na mimikę, gesty, język ciała i ton głosu, a bardziej niż słowa wychwytyują ich wydźwięk emocjonalny. Lubią opowiadać o przeżyciach, odnosić się do nich, dlatego też najszybciej zapamiętują treści działające na emocje.

Jeśli jesteś kinestetykiem – przed nauką zrób kilka przysiadów!

- JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ? -

MAPA MYŚLI

O CO CHODZI?

Mapa myśli to metoda tworzenia notatek w formie graficznej, dzięki której nauka staje się bardziej skuteczna i efektywna.

Dzięki mapie myśli uporządkujesz informacje na dany temat, dzięki czemu lepiej go zapamiętasz i zrozumiesz.

JAKIE KORZYŚCI PŁYNĄ Z JEJ STOSOWANIA?

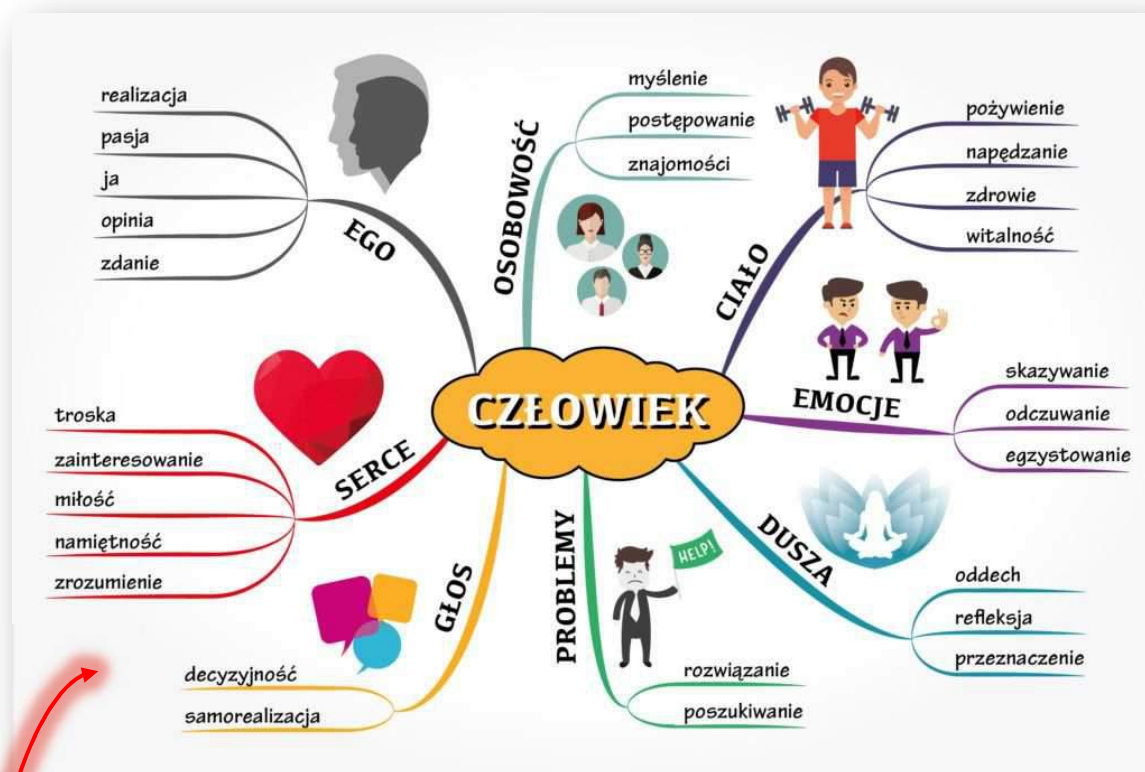
Najważniejsze – możesz wykorzystać tę metodę do nauki każdego przedmiotu!

Poza tym poprawisz swoją pamięć, wyobraźnię i koncentrację. „Odblokujesz” zrozumienie i oszczędzisz czas na powtórkach. Nauka stanie się przyjemnością, zabawą, będzie kreatywna i efektywna.

JAK TO DZIAŁA?

Bierzemy czystą kartkę – białą, bo kartki w linie lub kratkę naturalnie będą „upychać” nasze myśli w równe rzędkie – a przecież chodzi tutaj o uwolnienie naszych myśli! Następnie na środku napisz tytuł danego zagadnienia, dodaj też prosty rysunek, ikonkę, symbol. Zastanów się, jakie zagadnienia składają się na główny temat mapy. Narysuj odchodzące promieniście od tematu grube linie – gałęzie, a na nich napisz kluczowe słowa. Pamiętaj – używaj pojedynczych słów, a nie całych zdań.

Buduj dalej, rozwijając każdy „konar”, dorysowując do niego małe gałązki, a na nich szczegółowe treści – pamiętaj, by do każdej gałązki coś dorysować. Różne kolory, grubości kresek, znaczki i symbole dodatkowo ułatwią zapamiętywanie.



ĆWICZ UMYSŁ!

Każda aktywność „rzeźbi” mózg. Samo uczenie się jest przecież procesem aktywnym. Aby odpowiednio „wyrzeźbić” mózg i przygotować go do nauki – można trochę potrenować. Tak przy okazji, z nudów, przed nauką, na spacerze czy przed komputerem. Takie ćwiczenia eliminują wiele negatywnych czynników, które utrudniają naukę, a oprócz tego dostarczają wielu pozytywnych emocji: eliminują napięcia emocjonalne, poprawiają nastrój, ukazują i rozwijają nowe zdolności twórcze.

A jak już wiesz - połączenie nauki z emocjami jest bardzo ważne!



Wypróbuj:

1. Halo lewa – tu prawa!

Jeśli na co dzień wszystko robisz lewą ręką, wykorzystaj prawą! To pobudzi mózg do intensywnej pracy, a Ciebie zmusi do większej koncentracji. Na przykład: umyj zęby drugą ręką.

Podobnie działa wybranie innej drogi do szkoły, niż ta, którą zwykle idziesz czy zmiana kolejności czynności, jakie wykonujesz rano. Jeśli przeważnie zaczynasz od porannego prysznica, to tym razem w pierwszej kolejności zjedz śniadanie.

2. W dwuszeregu zbiórka!

Napisz na kartce 10 dowolnych liter w taki sposób, by nie tworzyły wyrazu. Zapamiętaj je: przez 2-3 minuty powtarzaj na głos i układaj kolejność w pamięci. Zegnij kartkę, zakrywając napisane litery. Spróbuj je napisać z pamięci. Odegnij kartkę i sprawdź, czy wszystko się zgadza. Kolejnym razem spróbuj z 20 literami lub kształtami.

3. Jak rak – czytaj wspan!

Podczas podróży samochodem czy spaceru odnajdź wzrokiem wyrazy (np. nazwy miejscowości) i spróbuj przeczytać je od tyłu.

Wypróbuj:

Zastanawiasz się, czy „mapowanie myśli” jest skuteczne? By się przekonać – trzeba spróbować. Dlatego – do dzieła! Wybierz sobie dowolny krótki artykuł z gazety lub Internetu. Przeczytaj go uważnie i na jego podstawie narysuj najważniejsze informacje w formie mapy myśli. Wróć do rysunku następnego dnia i spróbuj opowiedzieć treść tekstu tylko na podstawie rysunkowej notatki. Jak dużo udało się zapamiętać?

- JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ? -

WZROKOWIEC, SŁUCHOWIEC CZY KINESTETYK?



ODPOWIEDZ NA KILKA PONIŻSZYCH PYTAŃ I SPRAWDŹ

1. Najczęściej używasz wyrażeń:

- a. nie widzę tego, pokaż, wyobraźmy sobie, jasne itp.
- b. słuchaj, mówię do Ciebie itp.
- c. brać coś, trzymać w garści, ciężka sprawa, nie czuję tego itp.

2. Mówisz:

- a. niewiele, dość chaotycznie
- b. wiele, długo, czasem nawet nie dopuszczasz innych do słowa
- c. gestykując, jesteś w ciągłym ruchu, często zmieniasz pozycję

3. Co najlepiej pamiętasz z filmu, programu telewizyjnego, lektury?

- a. wygląd bohaterów, scenerię
- b. o czym była mowa, muzykę
- c. co się wydarzyło, charaktery bohaterów

4. Twoje pismo jest:

- a. czytelne i schludne
- b. dość niestaranne
- c. niestaranne

5. Co robisz, żeby zapamiętać czyjś numer telefonu?

- a. wyobrażam sobie telefon albo cyfry numeru
- b. przepowiadam go sobie, słyszę go wewnątrz
- c. wyobrażam sobie, jak biorę słuchawkę i nakręcam numer

6. Błędy robisz:

- a. rzadko, często sam(a) je wyłapujesz, „wiesz” jak słowo powinno być napisane
- b. dość często i wiele, ponieważ pisownia sprawia Ci dużo problemów, gdyż wyrazy inaczej się mówi, a inaczej pisze
- c. często ortograficzne

7. Czym się kierujesz wybierając sobie ubrania?

- a. ich kolorem, jak w nich wyglądam, czy harmonizują ze sobą
- b. jakie są w dotyku, czy są wygodne, z jakiej są tkaniny
- c. czy pasują do mojej osobowości, jakiej są firmy, co mówią o mnie

8. Najłatwiej zapamiętujesz:

- a. to co czytasz lub widzisz
- b. to co usłyszałeś/aś
- c. to co sam(a) zrobiłeś/aś

9. Wolisz:

- a. oglądać telewizję
- b. słuchać radia, mp3 itp.
- c. poruszać się, pobiegać itp.

10. Co najłatwiej zapamiętujesz w ludziach, których poznajesz?

- a. jak wyglądają
- b. jak się nazywają, co mówią
- c. to, co robicie wspólnie, jakie uczucia w Tobie budzą

11. Co Cię najbardziej rani, co Ci najtrudniej znieść?

- a. złe spojrzenia
- b. złe, raniące słowa
- c. natręctwo, agresywne gesty

**ROZWIĄZANIE ZNAJDZIESZ
NA NASTĘPNEJ STRONIE**

- JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ? -

ROZWIĄZANIE TESTU

Najwięcej odpowiedzi „a”:

Najprawdopodobniej jesteś wzrokowcem. Łatwiej Ci się uczyć, gdy widzisz, oglądasz, korzystasz z wykresów, schematów, ilustracji. Sporządzaj sobie listy, notatki i rysunki. W nauce przeszkadza Ci ruch i nieporządek oraz długie objaśnienia. Przemyślasz rozwiązanie problemów, czasem zapisując myśli. Lubisz, aby otoczenie wyglądało porządnie. Piszesz schludnie, czytelnie. Łatwo nawiądujesz kontakt wzrokowy.

Wypróbuj:

To może się przydać podczas nauki!



Najwięcej odpowiedzi „b”:

Najprawdopodobniej jesteś słuchowcem, łatwo Ci się uczyć z dyskusji i wykładów. Lepiej zrozumiesz to co czytasz, gdy będziesz czytać półgłosem. Problemy rozwiązujesz „głośno myśląc” lub rozmawiając. W nauce przeszkadza Ci hałas, zbyt długie i szczegółowe teksty pisane. Nie lubisz na siłę opowiadać co widzisz lub co czujesz. Masz bogate słownictwo. Kontakt wzrokowy, zwłaszcza dłuższy, Cię onieśmiela.

Wypróbuj:

Mów do siebie lub do...kota! Powtarzanie materiału na głos lub przedstawianie go innej osobie lub zwierzątkowi znacznie ułatwi Ci jego zrozumienie.



Najwięcej odpowiedzi „c”:

Prawdopodobnie jesteś kinestetykiem (czuciowcem). W nauce pomaga Ci odgrywanie i przedstawianie tego, czego się uczy w sposób materialny, możliwość ruszania się w trakcie słuchania, wycieczki, korzystanie z modeli, obiektów, które można dotknąć. Lubisz samodzielnie eksperymentować. Nie lubisz słuchać długich wyjaśnień, mówić o tym co widzisz lub słyszysz, pozostawać długo bez ruchu. Przeszkadza Ci komentarz słowny w toku pokazu. Gestykulujesz, próbując znaleźć właściwe słowa.

Wypróbuj:

Samodzielne robienie notatek do nauki w postaci fiszek. Będziesz miał zajęte ręce, zaspokoisz potrzebę ruchu, a ciągłe ich przekładanie dodatkowo będzie Cię stymulowało. Inne korzyści:

