

JAK UCZYĆ SIĘ DOBRZE I SZYBKO?

Uczniowie zmotywowani do nauki szkolnej, zaangażowani w naukę duszą i ciałem stanowią, jak mi się wydaje – zdecydowaną mniejszość. Niestety większość uczniów postrzega naukę jako w najlepszym razie, przykry obowiązek, system szkolny – jako system „ucisku”, nauczycieli – jako przedstawicieli tak rozumianego systemu. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele, ale pomińmy analizę tego zjawiska. Treści poniżej zawarte dotyczą technik, metod, strategii uczenia się, usprawniania pamięci. **Ważniejsza jednak od najlepszych technik czy strategii uczenia się jest prawidłowa motywacja ucznia do nauki, pozytywny stosunek ucznia do szkoły, nauczycieli, wiedzy itd.** Bez tego bowiem – wszystkie techniki uczenia są bezwartościowe. Dlatego też zaczniemy od motywacji, właściwej postawy, pozytywnego myślenia itd.

Jeśli chcesz zostać dobrym uczniem musisz:

- Przyjąć odpowiednią postawę – musisz uświadomić sobie, że posiadasz potencjał intelektualny wystarczający do tego aby zostać dobrym uczniem, uczyć się dobrze itd. Podobno nawet geniusze wykorzystują tylko ułamek swoich potencjalnych możliwości.
- Zrozumieć, że wykorzystanie twoich możliwości umysłowych – zależy przede wszystkim od Ciebie.
- Posiadać odpowiednią motywację – czyli odczuwać chęć i potrzebę uczenia się, które stanowią „siłę napędową” do nauki.
- Nabyć umiejętności uczenia się – znajomość skutecznych sposobów przyswajania informacji, technik uczenia się zapamiętywania, robienia notatek – wpłyną bezpośrednio na efekty twoich wysiłków.
- Dysponować wiarą w siebie – wiąże się ona z odpowiednią postawą o czym już wspomniano. Wiara to nic innego jak przekonanie o posiadaniu wystarczającej siły i zapału do pokonania ewentualnych trudności.
- Posiąść umiejętność dobrej organizacji i planowania.
- Umieć zapanować nad stresem.
- Dysponować zdolnością działania według wytyczonego przez siebie planu i umiejętnie dochodzić do wyznaczonych sobie wcześniej celów.
- Opanować techniki pisania klasówek, testów, egzaminów, odpowiedzi – czyli „sprzedawania wiedzy której się nauczyłeś”.

Większość ludzi posiada „blokady psychologiczne” - stres, negatywne myśli, przykre doświadczenia blokują możliwość pełnego wykorzystania naszych potencjalnych możliwości. Już sam brak wiary we własne możliwości może spowodować powstanie takiej blokady. Najczęściej nie zdajemy sobie sprawy z tego, że w naszym umyśle istnieją takie przeszkody.

Umysł człowieka to bardzo skomplikowane „urządzenie”. Nasz umysł odpowiada za czyny i składa się, mówiąc najprościej, ze świadomości i podświadomości. Nie wszystko co robimy, robimy świadomie. Kiedy wracamy do domu po lekcjach nie zastanawiamy się nad każdym swoim krokiem, podobnie kiedy oddychamy – nie myślimy o tym itd. Wśród psychologów od dawna toczą się spory o to, ile zależy od naszej świadomości, a ile od podświadomości.

Niektórzy uważają, że podświadomość odpowiada za większość rezultatów naszych działań. Powszechne są też poglądy, że podświadomie „przyciągamy to czego się spodziewamy” np. jeśli postrzegasz się jako głąba z matematyki zawsze będziesz miał problemy z liczeniem. Zatem większość uczniów aby poprawić swoje wyniki szkolne powinna zacząć od tego, by zmienić sposób w jaki o sobie myśli a nawet mówi.

Zmiana myślenia o sobie połączona z przekonaniem, że uczenie wymaga wkładu czasu i energii, może zdziałać cuda. Postawa wiary we własne możliwości, przekonanie o swojej własnej odpowiedzialności za naukę, jak również świadomość – że **do osiągnięcia celu potrzebna jest pewna doza wytrwałości oraz regularnej pracy - to najprostsza recepta na sukces.**

Unikaj więc negatywnych myśli typu: „jestem tępy”, „to dla mnie za trudne, nie dam sobie rady”, „jestem za głupi, żeby się tego nauczyć”, „ja nie nadaję się do nauki nie jestem wystarczająco zdolny” itp.

Powodzenia lub niepowodzenia w nauce mogą być wynikiem Twego myślenia. Jeśli myślisz kategoriami tępego ucznia – będziesz nim, myśląc kategoriami prymusa zrobiłeś pierwszy krok, żeby nim zostać. Należy jednak pamiętać, że nie jesteśmy odporni na wpływy innych ludzi. Jeśli jesteś uczniem słabym i twoi najlepsi koledzy uważają, że nauka to strata czasu, zmień ich na takich którzy uważają, iż uczyć się trzeba. W przeciwnym razie nigdy nie zmienisz swojego systemu myślenia.

Konkludując:

Wiara we własne siły, pozytywne myślenie to ważny element naszej motywacji do nauki.

Trzeba budować i umacniać wiarę we własne siły, stosując metody polegające na świadomym tworzeniu pozytywnych myśli i obrazów (wpływamy w ten sposób na naszą podświadomość – programując się niejako na osiągnięcie sukcesów).

Zaprogramowanie umysłu na sukces.

Nie jest łatwo „przeprogramować” swoje myślenie, pozbyć się barier psychologicznych, wzbudzić wiarę we własne możliwości.

Prowadząc zajęcia dotyczące uczenia się zauważyłem np., iż wielu uczniów obwinia innych za własne niepowodzenia związane z nauką. Obarczając innych odpowiedzialnością za nasze porażki, odrzucamy przyznanie się do własnej odpowiedzialności i zwalnia nas to od konkretnych wysiłków w celu rozwiązania problemu. To jaką będziemy mieli postawę zależy tylko od naszego wyboru.

Przyjmując odpowiedzialność za swoje powodzenia bądź niepowodzenia możemy podjąć różne działania. Zacznijmy od zmiany myślenia.

Jeśli powiesz: „nie myśl o białym koniu z rozczochraną grzywą” – to co wypełni twój umysł? Obraz konia.

Jeśli myślisz: „o tym nie wolno mi zapomnieć” – po chwili o tym zapominasz.

Prawidłowa myśl brzmi: „chcę to pamiętać”.

Kiedy mówisz do małego dziecka: „nie spadnij z drzewa” – to sugerujesz mu, że może spaść.

Zamiast myśleć: „za żadne skarby nie mogę oblać tej klasówki”, pomyśl - „otrzymam ocenę pozytywną z klasówki”.

Ludzie pozytywnie myślący skupiają się na tym czego chcą i zmierzają ku swoim celom.

Pozytywne myślenie nie zastępuje nauki, ale ma ją wspomagać (jeśli masz klasówkę to musisz się do niej przygotować myśląc, że jesteś w stanie to zrobić).

„Wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza” A. Einstein

Aby uczyć się szybko i łatwo potrzebujemy naszej wyobraźni (ważna jest ona również dla dobrego zapamiętywania).

Czym człowiek jest starszy, tym wyobraźnia uboższa, tym słabszą ma pamięć. Kiedy wprowadzamy informacje do banku naszej pamięci, aby stworzyć obraz – używamy wyobraźni.

Wyobrażenie sobie („wyświetlenie w głowie”) rzeczy o których myślimy zwiększa szansę na zapamiętanie.

Tzw. „obrazy myślowe” stanowią budulec pamięci, podobnie jak cegły, cement, piasek i woda dla murarza wznoszącego dom.

Proces poznawczy polegający na „widzeniu w wyobraźni” nazywa się „wizualizacją”.

Wyobraźnia może być przydatna by zrelaksować swoje ciało i umysł. Ludzie którzy potrafią sobie wyobrazić, że chodzą po lesie, lub wypoczywają na plaży, mogą się odprężyć prawie na zawołanie.

Ćwicz swoją wyobraźnię, tak jak ćwiczysz swoje ciało. Im bardziej ją rozwiniesz, tym łatwiej będziesz rozwiązywał problemy i zapamiętywał fakty.

Pożytecznym mogą być następujące ćwiczenia:

Ćwiczenie 1.

Przed nauką wyobraź sobie, że nauczyłeś się znakomicie, otrzymałeś bardzo dobrą ocenę, nauczyciel Cię pochwalił itd. Wyobrażając swój sukces – staraj się stworzyć w wyobraźni jak największą liczbę szczegółów np. twarze twoich kolegów, swoją radość, klasę, w której się to dzieje itp.

Jeśli nie masz takiej wyobraźni – postaraj się przypomnieć jakiś swój sukces związany z nauką (przypominając sobie jak najwięcej szczegółów).

Cele tego ćwiczenia są następujące:

- 1) Programujesz się na sukces,
- 2) Wprowadzasz się w dobry nastrój (co ułatwi ci naukę),
- 3) Dla umysłu nie istnieje wyraźna granica świata realnego i fantazji. Jeśli sobie wyobrazisz, że będziesz miał jutro niezapowiedzianą klasówkę – wystarczy to byś dostał palpitacji serca. I odwrotnie. Jeśli wyobrazisz sobie swój sukces - wprowadzi cię to w dobry nastrój i zaprogramuje na sukces.

Ćwiczenie 2.

Wypowiadaj „afirmacje” z jednoczesnym wodzeniem oczu po niewidocznym okręgu, który umieść w odległości metra od siebie. Afirmacja to pozytywna myśl, którą sobie powtarzasz. Przykładowe afirmacje:

- „Nauka idzie mi lekko”
- „Jestem w stanie przyswoić każdą nową wiedzę”
- „Nauka sprawia mi radość”
- „Jestem szybkim i pojętym uczniem”
- „Jestem zdolnym człowiekiem”
- „Mogę się wszystkiego nauczyć” itd.

Oczywiście w czasie jednego ćwiczenia powtarzamy jedno zdanie kilkadziesiąt razy. Podczas następnego ćwiczenia możemy wybrać sobie inne zdanie itd. Inną odmianą tego ćwiczenia jest „autosugestia zegarowa”. Przed zaśnięciem powtarzamy sobie wsłuchując się w tykanie zegara np. „pamiętam coraz lepiej, pamiętam coraz lepiej, pamiętam coraz lepiej.....” lub podobną afirmację.

Ćwiczenia powyższe mają zaprogramować naszą podświadomość na sukces.

Słowa podobnie jak myśli wpływają na nasze życie.

Uczeń który powie sobie: „spróbuję się tego nauczyć” – sugeruje sobie samemu, iż może to zrobić, a może nie. Zamień „spróbuję” na „zrobię to”, „nauczę się”.

Uwagi:

- afirmacje nie zwalniają cię od podejmowania wysiłku, od nauki, ale pomagają w tym,
- afirmacje nie mogą być skomplikowane,
- afirmacje nie mogą być wygórowane do granic absurdu, bo wtedy pojawi się myśl której nie można przewyciężyć np. „...ja w to nie wierzę...”,
- w wypowiedzianych zdaniach nie powinno być negacji np. zamiast „nie jestem tępą z matematyki” - „nauka matematyki idzie mi coraz lepiej” , albo „z dnia na dzień będę osiągał lepsze wyniki z matematyki”,
- można afirmować w myślach, ale lepiej jest je wypowiadać (albo zapisywać),
- ważna jest systematyczność. By afirmacje były skuteczne, trzeba stosować je systematycznie, jak najczęściej. Wymaga to wytrwałości.
- na przebudowę negatywnego sposobu myślenia potrzeba nieco czasu. Negatywne obrazy powstawały najczęściej przez wiele lat. Na pewno nie znikną po jednym dniu.

Pracując nad swoją motywacją, nad swoim pozytywnym myśleniem warto pamiętać, że zbieramy plon tylko pod warunkiem, iż wcześniej zasiejemy.

Pracując nad swoją motywacją do nauki możemy przyjąć np. taki punkt widzenia:

- wyznaczamy sobie cel
- pamiętamy, że nie istnieje cel, który możemy osiągnąć bez przeszkód,
- do celu dochodzimy walcząc z przeszkodami (pamiętając o pozytywnym myśleniu)
- cele dobrze jest zapisać. Sporządzenie listy celów ułatwi nam dobór metod, budowanie planów itd.
- jeśli pojawią się problemy nie możemy się zniechęcać. Człowiek jest zaprogramowany na ich rozwiązywanie. Jeśli problem przerósłby wyznaczony cel, nigdy nie nauczyłbyś się kiedyś chodzić, jeździć na rowerze itp. Gdybyś po pierwszym upadku zrezygnował z nauki jazdy na rowerze, do dziś zapewne nie potrafiłbyś jeździć.

Najprostszą receptą na to, by uczyć się dobrze jest:

MOTYWACJA + DYSCYPLINA + PRACA (WYSIŁEK) + CZAS = SUKCES

Jeśli chcemy się dobrze uczyć potrzebne jest nasze zaangażowanie. Nie bez znaczenia jest nasz stosunek do wysiłku. Powinniśmy wkładać w coś wysiłek, bo tego chcemy. Ponieważ praca i nauka jest naszym przywilejem i przyjemnością. Mając taki stosunek do wysiłku będziemy wytrwali. Będziemy pamiętać, że rezultaty wymagają czasu. Olbrzymie dęby nie wyrastają przez jeden dzień. Potrzeba czasu aby zbudować pewność siebie, poprawić pamięć, osiągnąć lepsze wyniki w szkole itd.

Jeśli jesteś uczniem który zainteresował się tematem który tutaj poruszam – odsyłam Cię do bogatej literatury dotyczącej technik i sposobów uczenia się i zapamiętywania (patrz bibliografia). Poniżej przedstawiam tylko bardzo skrótowo podstawowe informacje na temat technik i metod uczenia się. Na koniec: sama znajomość technik i metod uczenia się będzie mało użyteczna jeśli nie znajdzie praktycznego zastosowania.

Techniki i strategie uczenia się.

Technik i strategii uczenia się to świadome działania służące uczeniu się.

Technik i strategii jest bardzo wiele. Różnią się one czasem od siebie bardzo istotnie. Mają wszakże jedną cechę wspólną – ich zadaniem jest pomoc, zwiększenie efektywności i tempa nauki.

Każdy uczeń sam dobiera sobie metody które są według niego najlepsze. Można dokonać podziału technik i strategii, opisać je, poznać. Sama jednak znajomość metod uczenia się nie musi wpływać na zwiększenie naszych „mocy umysłowych”. Jeśli dowiemy się, że tabliczka mnożenia może nam pomóc w liczeniu, to nic jeszcze stąd dla nas nie wypływa. Dopiero kiedy jej się nauczymy, możemy ją wykorzystać praktycznie np. do działań sposobem pisemnym itd. - przez co znacznie poprawimy swoją sprawność matematyczną. Techniki i strategie można podzielić na wiele grup np. :

- techniki i strategie konwencjonalne i niekonwencjonalne (np. techniki mnemoniczne, uczenie się pod hipnozą, tzw. szybkie uczenie się itd.),
- słowne (werbalne) → nazywanie obrazów, powtarzanie, odszukiwanie sensu, streszczanie tekstu itd.
- bezsłowne (niewerbalne) → podkreślenie istotnych informacji, wykreślanie schematów, wyobrażanie sobie itd.
- krótkoterminowe → „zakuć, zdać, zapomnieć”
- długoterminowe → wymagają czasu i energii (chcemy zapamiętać pewne informacje na dłużej,
- strategie magiczne → np. maskotka
- strategie jasnowidza → uczymy się wyłącznie wówczas gdy sądzimy, że nas zapytają itd.

Po krótkim przeglądzie metod i strategii łatwo się domyśleć, że niektóre z nich nie są warte uwagi i poważnego traktowania. Ograniczony charakter niniejszego opracowania nie pozwala na przedstawienie wszystkich godnych uwagi technik, metod i strategii uczenia się. Zainteresowanych odsyłam do listy lektur zamieszczonych na końcu opracowania. Tutaj przedstawię tylko niektóre wybrane sposoby uczenia się, by zainspirować uczniów do samodzielnych poszukiwań najbardziej wartościowych technik.

Techniki mnemoniczne.

Wykłada się na kursach doskonalenia pamięci (np. IBM, NASA, ATaT itd.)

Za twórcę podstawowego systemu mnemonicznego tzw. systemu umieszczania „loci” uważa się greckiego poetę Symonidesa (500 rok przed Chrystusem).

Jak głosi legenda → Symonides bawił na uczcie u Skopasa. W czasie biesiady musiał wyjść. W tym czasie zawalił się dach zabijając i masakrując wszystkich biesiadujących. Nawet najbliżsi krewni nie mogli rozpoznać ciał ofiar. Symonides rozpoznał wszystkie zwłoki ponieważ miał w pamięci obraz – gdzie siedział każdy z gości.

Po tym zdarzeniu Symonides rozwinął swój system umieszczania (lokacji).

Założenia:

1. Techniki te opierają się na wyobraźni i skojarzeniach (ułatwiają zapamiętywanie i usprawniają proces pamięci),
2. Polegają na tworzeniu umysłowych obrazów przedmiotów i idei (zapamiętuje to prawa strona naszego mózgu „myśląca obrazami”),
3. Efektywność tych metod jest siedmiokrotnie większa, niż metod pamięciowych tradycyjnych,
4. Umożliwiają przede wszystkim zwiększenie tempa kodowania,
5. Metody te są uniwersalne – można je wykorzystywać do zapamiętywania rozmaitych informacji (zapamiętywanie dat, przemówień itd. itp.)

Przykłady:

1. Akronimy.

Akronim – słowo utworzone z pierwszych liter wchodzących w skład całej grupy. Zapamiętanie akronimu jest łatwiejsze niż całej grupy wyrazów. Np. PKO (Polska Kasa Oszczędności, PWN – Państwowe Wydawnictwo Naukowe itd.

Odmianą akronimów są tzw. twórcze zdania. Np. aby zapamiętać kolejność planet Układu Słonecznego licząc od najbliższej położonej od Słońca można zapamiętać takie zdanie:

<u>M</u>oja	→ Merkury
<u>W</u>iecznie	→ Wenus
<u>Z</u>apracowana	→ Ziemia
<u>M</u>ama	→ Mars
<u>J</u>utro	→ Jowisz
<u>S</u>ama	→ Saturn
<u>U</u>smaży	→ Uran
<u>N</u>am	→ Neptun
<u>P</u>lacki	→ Pluton

2. Rymonimy.

Zapamiętanie krótkiego wiersza, aby zapamiętać ważne informacje.

Np.:

- „uje się nie kreskuje” – dla zapamiętania zasady ortograficznej,

- „nie dziel cholero przez zero” – dla zapamiętania prawidła matematycznego
- „pola trójkąta nie licz na oko
mnoż pól podstawy przez jego wysokość” – dla zapamiętania wzoru na pole trójkąta ($1/2a \times h$)
- „jeden, cztery, dziewięć dwa,
Kolumb swe rzemiosło zna” – dla zapamiętania daty 1492 (odkrycie Ameryki)
- „Łódka płynie, księżyc świeci,
trójgraniasty groszek leci.
W każdym kącie i kąciku,
wisi główka na haczyku” – uczą się tego wierszyka powszechnie studenci pierwszego roku medycyny by ułatwić sobie zapamiętanie kości śródreźcza - kości: łódeczkowatej, półksiężycowej, trójgraniastej, groszkowatej, czworobocznej większej, czworobocznej mniejszej, główkowatej, haczykowatej.

3. System umieszczania LOCATION

LOCI - z greckiego oznacza miejsce. Twórcą tego systemu jak już wspomniano był Symonides. Technika ta była niezwykle popularna w starożytnej Grecji i Rzymie, szczególnie wśród studentów retoryki (musieli oni się uczyć niezwykle długich przemówień). Wielu greckich czy rzymskich mówców w celu zapamiętania przemówień posługiwało się miejscami publicznymi, inni używali do tego swoich domów. Wygłaszając mowę, kojarzono znaczące wyrazy, idee czy myśli z poszczególnymi pomieszczeniami czy przedmiotami w tych pomieszczeniach. Dla przykładu myśl rozpoczynająca mowę mogła być skojarzona z drzwiami wejściowymi, następna z marmurowym stolikiem w holu, kolejna z figurką stojącą za stolikiem itd.

Chcąc używać tej metody należy najpierw zapamiętać 20 przedmiotów z własnego domu, lub 20 charakterystycznych miejsc np. na trasie ze szkoły do domu. Następnie należy bardzo dobrze się ich nauczyć tak by bez zastanawiania można je było podawać od pierwszego do ostatniego i od 20 do 1 czyli w odwrotnej kolejności. Nie należy wybierać dwóch takich samych przedmiotów np. jeśli wybraliście stół w kuchni to nie należy wybierać stołu z pokoju itp. Należy wybrać duże przedmioty, jeśli to są przedmioty w twoim domu dobrze byłoby aby najpierw zapamiętać kolejność pomieszczeń, a następnie w każdym pomieszczeniu po kilka przedmiotów. Trzeba być konsekwentnym w zachowaniu kierunku poruszania się w wyobraźni od przedmiotu do przedmiotu (np. najpierw w przedpokoju zgodnie ze wskazówkami zegara, następnie w kuchni zgodnie ze wskazówkami zegara itd.). Następnie należy „przebyć w pamięci” naszą trasę wizualizując (ujrzeć w pamięci) każdy przedmiot – przynajmniej kilka razy. Dopiero teraz miejsc tych czy przedmiotów możemy użyć jako „pamięciowych haków” do zaczepiania informacji. Robimy to „zaczepiając” w pamięci daną informację na „pamięciowym haku”.

Techniki tradycyjne.

1. Metoda Buzana.

Technika ta jest popularna wśród studentów Europy Zachodniej. Składa się z następujących elementów:

(1) Wyznaczenie czasu.

Pracujemy lepiej mając do wykonania pracę w konkretnym czasie.

(2) Ilość materiału.

W ten sposób przyczyniamy się do wyraźnego nakreślenia ram tego, co mamy wykonać.

Poprzez zastosowanie się do punktu 1 i 2 zmniejszamy niejako strach przed książkami, gdyż dokładnie określamy rodzaj oraz ilość pracy do wykonania.

(3) Ustalenie podłoża informatycznego (najwyżej kilka minut).

Należy dokonać w myśli szybkiego przeglądu tego, co już wiemy na ten temat. Zapisujemy na kartce kluczowe myśli, hasła, pojęcia. → Przypomnienie sobie posiadanych już wiadomości na konkretny temat powoduje, że umysł nasz nastawia się na odbiór informacji, jakie spodziewamy się spotkać - „wchodzimy na odpowiednie fale”.

(4) Pytania (kilka minut).

Definiujemy cel przedsięwzięcia (czego chcemy się dowiedzieć np. przez sformułowanie kilku pytań do danego tekstu).

(5) Ogólne rozeznanie

Ogólne rozeznanie obejmuje zapoznanie się z :

- tekstem na tylnej okładce
- spisem treści
- tytułem, podtytułami
- nazwami rozdziałów
- streszczeniami
- podsumowaniami na końcach poszczególnych rozdziałów
- diagramami
- tabelami itd.

(6) Lektura pobieżna

Mając rozeznanie przechodzimy do lektury pobieżnej. Przekartkowujemy całą książkę, koncentrując się na pierwszych i ostatnich akapitach (są tam zawarte najczęściej najważniejsze informacje). Etap ten rozwija zdaniem Buzana umiejętność dokonywania wyboru tego co jest naprawdę ważne.

(7) Lektura uważna.

Polega na dokładnym czytaniu całego tekstu. Czasem nie jest to już potrzebne.

(8) Powtórka.

Umożliwia utrwalenie i integrację ogólnych tematów i treści z istotnymi szczegółami

2. Metoda SQRRR (metoda używana przez studentów w USA).

Ogólna orientacja.

(1) Sformułowanie pytań (jakich informacji szukamy, czego chcemy się dowiedzieć itp.).

(2) Przeczytanie.

(3) Zrelacjonowanie (opowiedzenie, odtworzenie).

(4) Kontrolne przejrzanie zawartości.

3. Metoda zapamiętywania (lansowana w literaturze polskiej).

(1) Przeczytać całość.

(2) Przeczytać całość podkreślając najważniejsze treści.

(3) Podzielić tekst na kilka sensownych całości (o ile jest długi)

(4) Powtarzać każdą część osobno aż do zapamiętania. Powtarzać należy zawsze od końca poprzedniej !

(5) Po dniu przerwy powtarzamy raz jeszcze całość.

4. Metoda zapamiętywania dosłownego (na pamięć).

Zaczynamy trzy dni wcześniej → po 2, 3 dniach pamiętamy najlepiej. Staramy się wzbudzić zainteresowanie tym czego mamy się nauczyć. Czynności:

- (1) Przeczytać dwa razy po cichu.
- (2) Po krótkiej przerwie – przeczytaj dwa razy głośno. Jeśli jest to wiersz – w odpowiednim rytmie. Jeżeli jest to długi tekst, należy go podzielić na kilka części i robić tak jak w poprzedniej metodzie
- (3) Po godzinie przerwy powtarzać głośno z zaglądaniem do tekstu
- (4) Po godzinie przerwy bez (z) zaglądania do tekstu.

5. Mało czasu – wyjście awaryjne.

- (1) Przeczytać całość (nastawiając się od razu na zapamiętani)
- (2) Słowa, pojęcia, kwestie niezrozumiałe – wyjaśniamy po przeczytaniu.
- (3) Przerwa (kilka minut).
- (4) Nie zaglądając do tekstu powtórzyć krótko z pamięci przeczytaną wcześniej treść.
- (5) Przeczytać drugi raz – podkreślając najważniejsze zagadnienia.
- (6) Napisać krótką ściągę – daty, nazwiska, definicje – piszemy innym kolorem.
- (7) Przerwa - kilka minut.
- (8) Głośno powtarzamy całość swoimi słowami
- (9) Zajrzeć do ściągę – powtórzyć jeszcze raz → zwrócić uwagę na to co wcześniej zapomnieliśmy
- (10) Następne powtórzenie dopiero po kilku godzinach – bez zaglądania
- (11) Ostatnie powtórzenie – następnego dnia rano.

6. Notatki w procesie uczenia się.

Notatki bardzo ułatwiają naukę i pomagają w powtarzaniu materiału powodując lepsze zapamiętywanie. Więcej informacji o notatkach znajdziesz w dalszej części opracowania tutaj poprzestaniemy tylko na najważniejszych kwestiach.

→ Przed sporządzeniem notatek z tekstu należy go najpierw uważnie przeczytać.

→ Dokonać należy wyboru informacji ze względu na ich ważność (selekcja), następstwa logiczne, główne myśli, wynikanie, zależności przyczynowo – skutkowe, powiązania między zjawiskami itp.

→ Notatkom należy nadać skondensowaną treść (zmiany językowe – równoważniki zdań zamiast zdań rozwiniętych. Np. „.....Procesy wewnętrzne i zewnętrzne oraz ich niewątpliwy wpływ na kształtowanie powierzchni Ziemi...” zanotujemy „kształtowanie powierzchni Ziemi”.

→ Należy stosować skrutowy język, grafikę, barwę.

→ Nadawać prostą formę, „oszczędność w słowach”

→ Notatka jest mapą tekstu który mamy zapamiętać.

JAK SIĘ UCZYĆ?

HIGIENA UCZENIA SIĘ:

- Siadając do nauki **bądź wypoczęty**, wyspany, nie głodny i nie przejezdony,
 - Pamiętaj o **świeżym powietrzu** (wietrzyj pomieszczenie w którym będziesz się uczył),
 - Pamiętaj o **wygodnym krześle**, biurku lub stole,
 - **Oświetlenie nie za jasne i nie za ciemne** – najlepiej z lewej strony,
 - Ważny jest Twój komfort psychiczny, im mocniej **będziesz mógł skupić się** na nauce tym lepiej
-

ORGANIZACJA NAUKI:

- Wybierz do nauki **miejsce ciche i spokojne** (bez towarzystwa które utrudnia koncentrację),
- Konieczne **wyłącz TV**, radio (możesz **włączyć cichą muzykę** - ale bez słów),
- Zachowaj **porządek** w miejscu nauki (albo przynajmniej taki bałagan, który nie przeszkadza),
- Zgromadź w pobliżu potrzebne Ci **pomoce**,
- W racjonalnej nauce pomaga **planowanie nauki**, nie warto uczyć się nocą,
- Zrób plan wg. którego chcesz się uczyć

SPOSOBY UCZENIA SIĘ:

- **Powtarzanie** jest najlepszym sposobem na zapamiętywanie,
- **Powtóżać należy: głośno, często**, ostatnie powtórzenie ostatniego dnia wieczorem,
- **Przepytuj** sam siebie,
- **Rób notatki** – używając kolorowych pisaków do podkreślenia zasadniczych kwestii oraz kartek do oddzielania partii materiału,
- **Rysuj** wykresy i ilustracje na dany temat,
- Wykorzystuj **inne formy aktywności** aby lepiej zapamiętać – używaj atlasów, leksykonów, encyklopedii, słowników itd. Wyjaśnij komuś, przedyskutuj, opowiedz, pomóż słabszemu w nauce,
- Jeżeli Ci to pomaga spaceruj albo chociaż **wystukuj rytm podczas zapamiętywania**,

- **Zaczynaj uczyć się zawsze od najtrudniejszych przedmiotów** (lub najnudniejszych). Zaczynanie od najłatwiejszych powoduje, że „zawsze coś jeszcze wisi nad głową”,
- **Przeplataj przedmioty** ścisłe, humanistycznymi np. po historii ucz się matematyki, potem polskiego, potem fizyki itd.
- Reaguj na objawy przemęczenia się (trudności w skupieniu uwagi) – **rób przerwy** po przyswojeniu ksażdej partii materiału,
- **Ucz się systematycznie** nie zrywami,
- Jeśli masz zadana lekcję pamięciową we wtorek (a masz jej nauczyć się na czwartek) to lepiej uczyć się jej we wtorek – w środę powtarzać.
- Lekcje z dnia na dzień – uczymy się na początku, a jeśli jest bardzo trudna, wracamy na końcu (dobrze jest powtórzyć – rano),
- **Najpierw czytamy.** Pierwszy raz bez podkreślania itp., drugi raz podkreślając lub notując najważniejsze rzeczy. Powtarzać należy najpierw zaglądając do tekstu, potem bez zaglądania. Przerwa i ponownie powtarzamy. Po dniu przerwy (mózg pracuje porządkując materiał – nawet jeśli o tym nie myślimy) powtarzamy jeszcze raz – lepiej kilka razy.

ZASADY SPRZYJMUJĄCE ZAPAMIĘTYWANIU:

ROZUMIENIE

- Próbuj **zrozumieć jak najwięcej** z materiału którego uczysz się,
- **Pamiętamy lepiej to co rozumiemy,**
- **Uważaj na lekcjach** (szczególnie kiedy jest nowy materiał),
- **Uzupełniaj** na bieżące **lekcje** na których nie byłeś obecny,
- **Poproś** kogoś o **wyjaśnienie,**
- Korzystaj z leksykonów, słowników dla wyjaśniania np. niezrozumiałych wyrazów

ROZŁOŻENIE NAUKI W CZASIE

- Oznacza, że **lepiej uczyć się codziennie pół godziny**, niż raz w tygodniu 3,5 godziny.
- Pamiętaj o **planowaniu i systematyczności**

UCZENIE SIĘ NA GŁOS

- **Angażuje wzrok, słuch.**
- **Sprzyja koncentracji**
- Zamiast powtarzać czytanie, lepiej po przeczytaniu próbować to **opowiedzieć**

UTRWALANIE

- **Powtarzamy lekcje po cichu lub na głos**, aż do momentu kiedy potrafimy powtórzyć materiał bez pomyłek

ZASADA CAŁOŚCI

- Lekcji nawet długiej (6 – 8 stron) **zaczynamy uczyć się od przeczytania całości**,
- Jeśli **nie jest długa nie dzielimy** jej na fragmenty,
- **Jeśli podzielimy materiał** do nauczania na fragmenty, **uczymy się każdego „z kawałkiem”** który już wcześniej opanowaliśmy

ZAUFIANIE DO SWOICH MOŻLIWOŚCI

- **Lęk, niepewność, trema – obniżają** sprawność naszej pamięci,
- Należy mieć **wiarę** w to, że wszystkiego można się nauczyć,
- Pamiętaj o **pozytywnym myśleniu**,
- Wykorzystaj **afirmacje**.

ZASADA KONTRASTU

- Łatwiej zapamiętujemy to co **wyróżnia się** od tła,
- Dlatego **należy podkreślać, brać w ramki**, używać kolorowych długopisów

ZAANGAŻOWANIE ZMYŚŁÓW

- W procesie nauki używamy i angażujemy **różne zmysły np. wzrok, słuch, dotyk**. Istnieją osoby preferujące w trakcie nauki zaangażowanie wzroku (np. czytanie) – tzw. wzrokowcy, inni preferują słuch (zapamiętują dużo więcej informacji zasłyszanych) –tzw. słuchowcy.
- W psychologii przyjęło się uważać, iż **przyswajanie wiedzy w zależności od zaangażowania zmysłów jest następujące:**
 - słuch – 20%
 - wzrok –30%
 - słuch + wzrok 50%
 - słuch + wzrok + działanie – 90%
- Niezależnie jakie preferujesz w procesie uczenia zmysły – wykorzystuj ich jak najwięcej (czytanie, słuchanie itd.) zwiększy to tempo i ilość zapamiętanych informacji.

PRZYSWAJANIE WIEDZY

Stopień przyswajania wiedzy - Stożek Dejla

- Wykład – 5%
- Czytanie – 10%
- Metody audiowizualne –20 %
- Demonstracja - 30%
- Grupa dyskusyjna –50%
- Praktyka przez działanie 75%
- Nauczanie innych przez działanie z natychmiastowym wykorzystaniem wiedzy 90%

WYKORZYSTANIE WYOBRAŹNI

- Budulcem pamięci są tzw „obrazy pamięciowe”. Obraz myślowy oznacza wyobrażenie sobie rzeczy o której myślimy (np. wyobrażam sobie różę w parku)
- W procesie uczenia się używaj wyobraźni. Możesz ją pobudzić patrząc na rysunki, zdjęcia, diagramy, tabele itp.

BĄDŹ TWÓRCZY

- Szukaj własnych metod efektywnego zapamiętywania ,
- Używaj różnych sposobów uczewnia się np. akronimy, rymowanki, karteczki, metody mnemoniczne np. „słowa haki”, system lokacji

BĄDŹ WYTRWAŁY

- Potrzebujesz czasu na utrwalanie wiedzy,
- Nie rezygnuj, bądź dobrej myśli,
- Pamiętaj, że twój mózg ma zadziwiające możliwości,
- Wielkie drzewa nie wyrstają jednego dnia,
- Proces nauki przypomina żeglowanie, czasem zbaczamy z obranego kursu, ale staramy się płynąć w odpowiednim kierunku i dokonywać korekcji.

Powodzenia !

Bibliografia:

1. J. Rodniański - „Jak się uczyć?”,
2. K. Gozdek – Michaëlis – „ Jak uczyć się trzy razy szybciej?”,
3. Siegfried Lehrl – „Trening pamięci”,

4. B. Angelöw - „Jak się uczyć skutecznie, szybko i przyjemnie”,
5. Z. W. Brzeškiewicz - „Doskonalenie pamięci. Jak uczyć się trzy razy szybciej”,
6. G. A. Dudlmy - „Jak podwoić skuteczność uczenia się. Techniki sprawnego zapamiętywania i przywoływania informacji”,
7. J. de Rotrou - „Pamięć doskonała”,
8. E. Czerniawska, M. Ledzińska - „Ja i moja pamięć”,
9. L. Niebrzydowski - „Wpływ motywacji na uczenie się”,
10. D. R. Greek – „ Psychologia szkolna”,
11. F. Król – „ Sztuka czytania”.
12. A. Matthewes – „ Bądź szczęśliwy. Jak żyć z poczuciem bezpieczeństwa i wiarą w siebie”.

Na podstawie przedstawionej powyżej literatury opracował:

*pedagog – doradca zawodowy PPP w Braniewie – **Roman Michalski***