

JAK EFEKTYWNIENIE SIĘ UCZYĆ?

„NASZ MÓZG JEST JAK ŚPIĄCY OLBRZYM”

TOMASZ BUZAN

Na efektywne uczenie wpływa:

- przestrzeń podczas uczenia się;
- motywacja i koncentracja;
- efektywne zapamiętywanie;
- indywidualny styl uczenia się.

Przestrzeń podczas uczenia się.



Przestrzeń podczas uczenia się.



- uporządkowanie przestrzeni;
- oświetlenie w pomieszczeniu
(najlepiej światło dzienne z lewej strony lub z prawej jeżeli jesteś leworęczny);
- dźwięki z otoczenia;
- wietrzenie pomieszczenia;
- temperatura pomieszczenia;
- stonowana muzyka w tle.

Przestrzeń podczas uczenia się.



- indywidualna dla każdego
(najbardziej efektywna
do godziny 3.00 nad ranem).

Przestrzeń podczas uczenia się.



- postawa ciała swobodna i luźna
(jest kodowana w mózgu jako pozytywna);
- najlepiej pozycja siedząca
(wygodna, ale raczej na krześle, a nie w fotelu)
- książkę trzymaj 25-30 cm od oczu, pod kątem 45° .

Przestrzeń podczas uczenia się.



- zorganizowany czas nauki
(co 1-1,5 godziny przerwa 10-minutowa);
- przerwę poświęć na relaks
(spacer, ruch, pozycje relaksacyjne itp.);
- wypoczęty organizm
(odpowiednia ilość snu).

Motywacja podczas uczenia się.

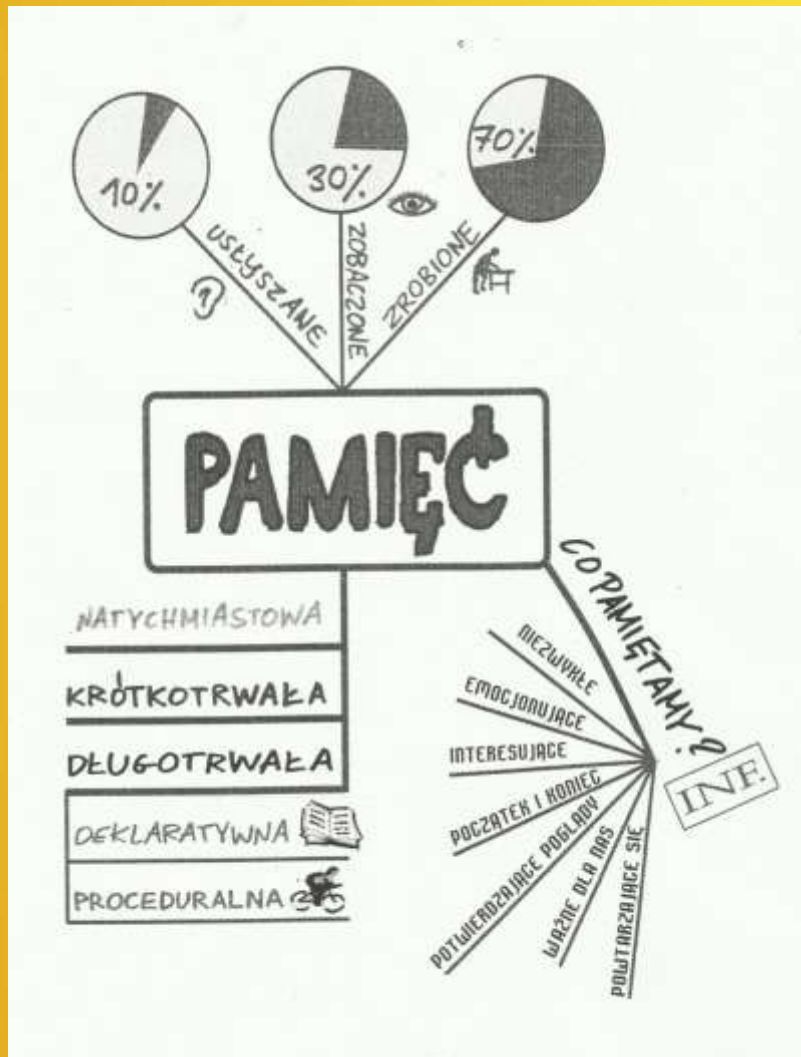
Potrafisz jeśli myślisz, że potrafisz!

Motywacja jest główną siłą napędową stanowiącą o możliwości odniesienia sukcesu.

Motywacja podczas uczenia się.

1. Stawiaj sobie konkretne, realistyczne cele.
2. Nastaw się pozytywnie – chcę, a nie muszę.
Im mniej entuzjazmu – tym potrzebny większy wysiłek.
3. Wierz w swoje możliwości, nie słuchaj
„wewnętrznego podtruwacza”.
4. Opanuj stres – stres to hamulec uczenia się.
5. Wyobraź sobie swój sukces.

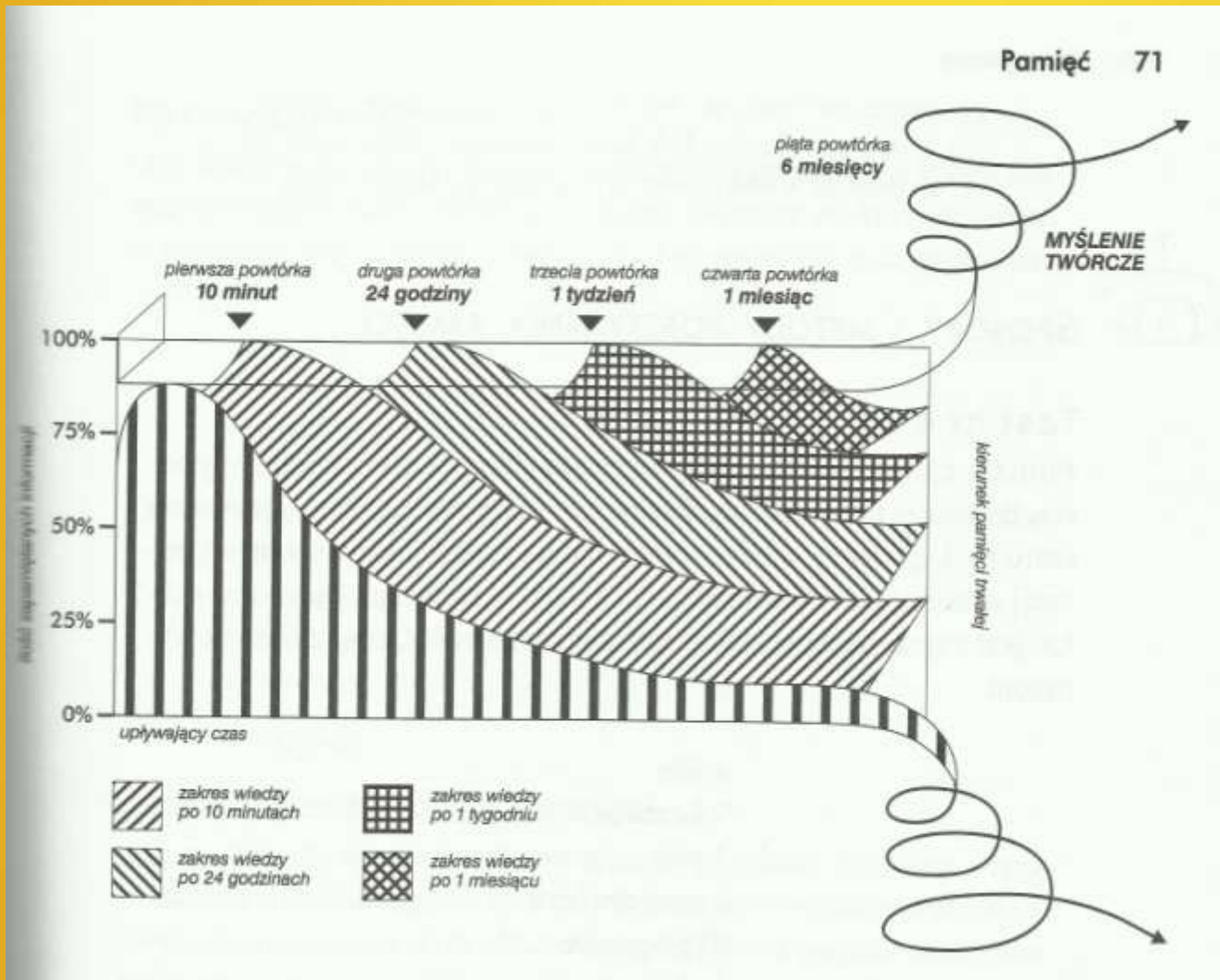
Pamięć – jak efektywnie zapamiętywać?



Instrukcja obsługi pamięci.

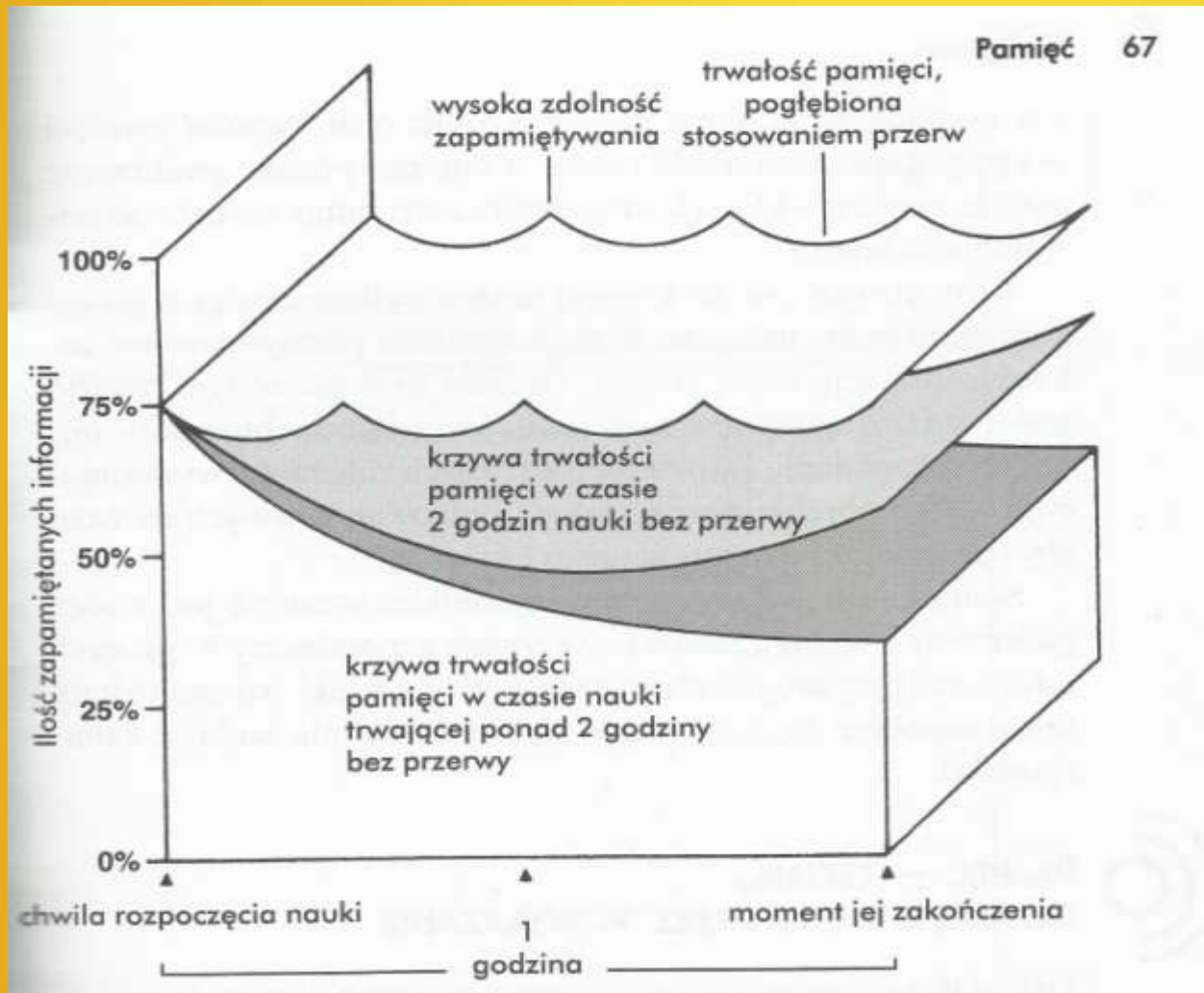
1. Powtarzaj aktywnie: sprawdzaj, ile zapamiętałeś.
2. Pierwszą powtórkę zrób zaraz po uczeniu się, odczekaj pół godziny i sprawdź ponownie.
3. Staraj się zrozumieć to, czego się uczysz. Wytłumacz komuś, to czego się nauczyłeś.
4. Ucz się na głos definicji, regułek, wierszy.
5. Pamiętaj, że twojej pamięci pomoże wyobraźnia i poczucie humoru.

Pamięć – jak efektywnie zapamiętywać?



Jak skutecznie powtarzać przyswojony materiał?!

Pamięć – jak efektywnie zapamiętywać?



Jaki sens ma stosowanie przerw w uczeniu się?!

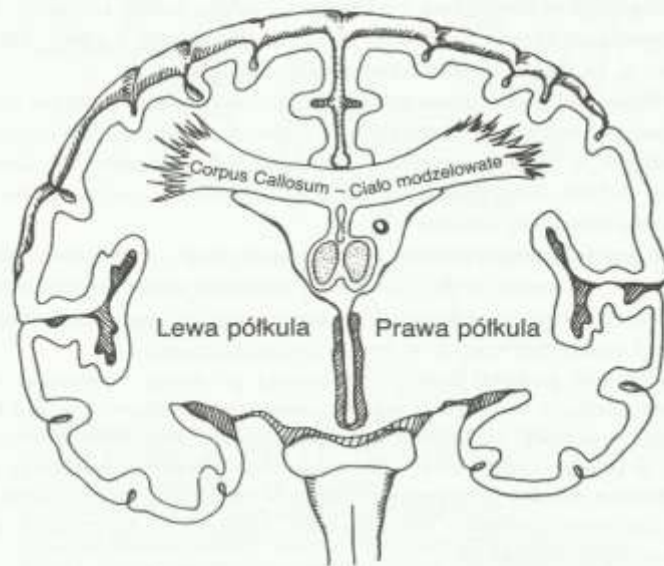
Pamięć – jak efektywnie zapamiętywać?



Stożek
doświadczenia
Dale'a.

Pamięć – jak efektywnie zapamiętywać?

Dwie półkule naszego mózgu



Lewa półkula odpowiada
za:
Mowę
Logiczne myślenie
Liczenie
Zdolności matematyczne
Szeregowanie

Prawa półkula odpowiada
za:
Rymy
Rytm
Muzykę
Obrazy
Wyobraźnię

Ciało modzelowate łączy obie półkule.

Wykorzystuj w uczeniu się
specyficzne właściwości
swojego mózgu.

Style uczenia się.

Człowiek odbiera informacje ze świata zewnętrznego korzystając ze wszystkich zmysłów, z czasem u wielu osób jeden ze zmysłów wykształca się bardziej niż pozostałe.



Cztery główne style uczenia się.

Style uczenia się.

Wzrokowcy - uczą się, patrząc.

Słuchowcy - uczą się, słuchając, słysząc samych siebie w rozmowie oraz dyskutując z innymi.

Dotykowcy - uczą się, dotykając, doznając wrażeń na powierzchni skóry, używając rąk i palców, łącząc to, czego się uczą, ze zmysłem dotyku i emocjami.

Kinestetycy - uczą się, poruszając dużymi mięśniami ruchowymi w przestrzeni, angażując się aktywnie w proces uczenia się poprzez stymulacje, odgrywanie ról, eksperymenty, badanie i ruch oraz uczestnicząc w czynnościach z życia codziennego.

Wybrane mnemotechniki wspomagające uczenie się.

Mnemotechnika, mnemonika (gr. mneme: pamięć)

ogólna nazwa sposobów ułatwiających zapamiętanie,
przechowywanie i przypominanie sobie informacji.

Techniki te umiejętnie programują nasz umysł, by mógł
szybko i skutecznie zapamiętać określone informacje.

Wybrane mnemotechniki wspomagające uczenie się.

Do najbardziej znanych mnemotechnik zaliczamy:

proste mnemotechniki: akronimy, metodę pierwszych liter, rymowanki, cyfry reprezentowane przez słowa;

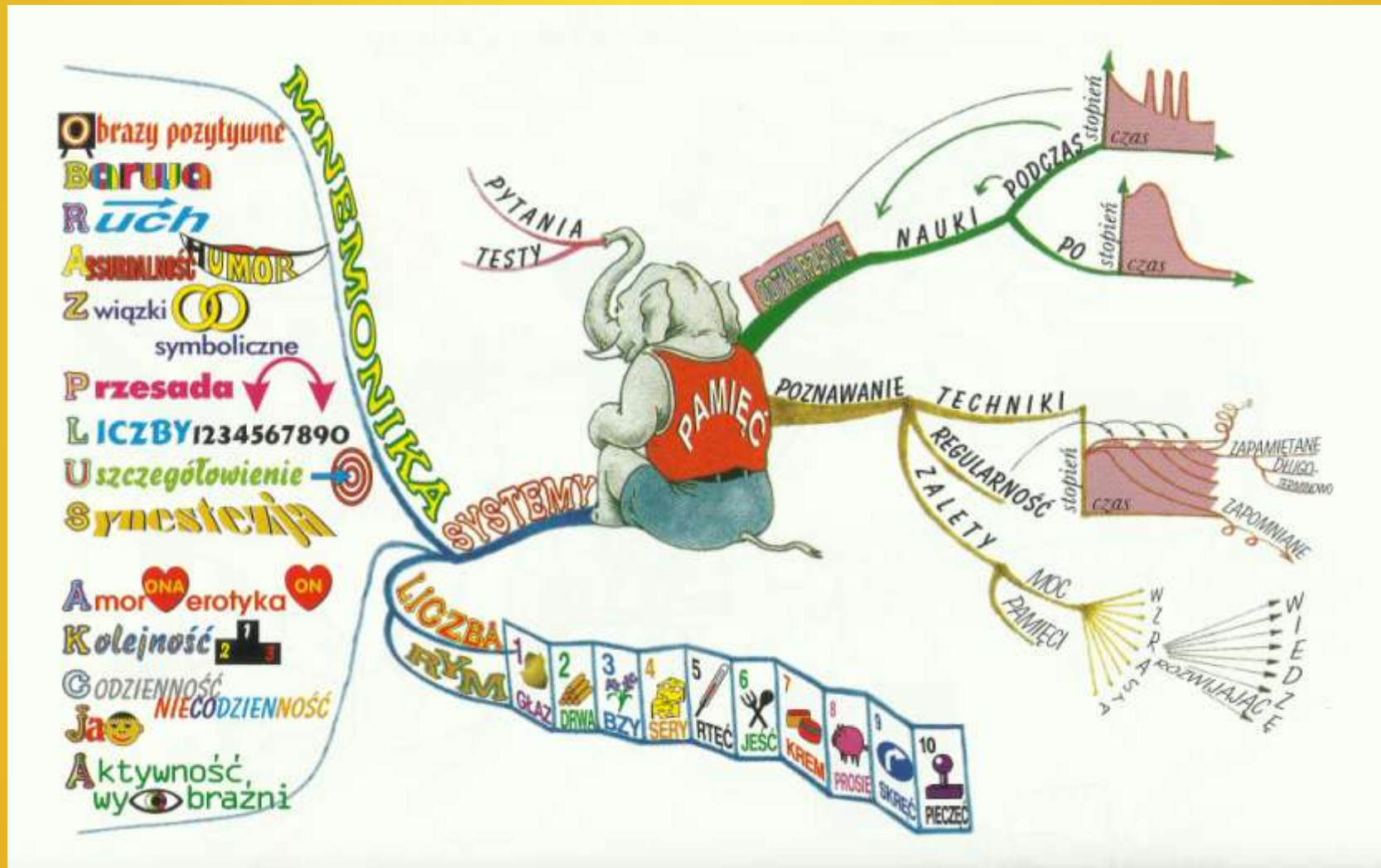
złożone mnemotechniki: łańcuchową metodę skojarzeń, zakładkową metodę zapamiętywania (haki), mapy myśli, metodę umiejscawiania (pałac pamięci), główny system pamięciowy.

Mapy myśli (Mind Mapps).

Technika mapy myśli pozwala na stworzenie nietypowej notatki, która wymaga zaangażowania lewej i prawej półkuli mózgu.

Wykorzystując tą technikę na czystej kartce papieru tworzy się swoistą mapę: na środku wpisujemy słowo – klucz, od którego prowadzimy szereg łączących się ze sobą linii, wzdłuż których piszemy lub rysujemy kolejne obrazowe słowa – klucze lub znaki – symbole oddające poboczne myśli i wątki.

Przykład zastosowania mapy myśli.



Łańcuchowa Metoda Skojarzeń (ŁMS).

Technika ta polega na zapamiętywaniu łańcuchów informacji składających się z 10 i więcej haseł.

Opiera się na formule pamięciowej: **pamięć – obraz – akcja.**

Obrazowe przedstawienie informacji musi być:

niestandardowe (szokujące, zadziwiające, wywołujące emocje, żywe, przesadne) i plastyczne (umożliwiające odbiór wszystkimi zmysłami, oddziałujące na wyobraźnię, słuch, wzrok, smak, dźwięk).

Zakładkowa Metoda Zapamiętywania.

Technika ta polega na stworzeniu stałej bazy **zakładek pamięciowych**, czyli słów haków, na których zawieszane są informacje do zapamiętania. Haki te to skojarzenia cyfr 1-10 z obrazami przypominającymi kształtem te cyfry.

Elementy, które próbujemy zapamiętać "wieszamy" na hakach, czyli kojarzymy w wyobraźni z kolejnymi obrazami z naszej listy. Skojarzenia powinny być abstrakcyjne, wesołe, o zabarwieniu pozytywnym i osobistym, gdyż takie zapamiętujemy lepiej.

Zakładkowa Metoda Zapamiętywania.



Najczęstsze haki
dla cyfr 1-10.

Bibliografia.

Wiadomości i ilustracje wykorzystano z następujących publikacji:

1. Buzan Tony: Pamięć na zawołanie. Łódź: Wydawnictwo „Ravi”, 1999
2. Buzan Tony: Rusz głową. Łódź: Wydawnictwo „Ravi”, 2007
3. Dryden Gordon, Vos Jeannette: Rewolucja w uczeniu. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, cop. 2003
4. Linksman Ricky: W jaki sposób szybko się uczyć. Warszawa : Diogenes: Bertelsmann Media, 2001
5. Rudniański Jarosław: Jak się uczyć? Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2001