

JAK UCZYĆ SIĘ EFEKTYWNIIE ? – WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW I RODZICÓW.

1. Sporządzanie notatek na lekcji lub w domu:

- **śluchaj uważnie wypowiedzi nauczyciela** – jeśli nie zdążyłeś zanotować wypowiedzi nauczyciela poproś go grzecznie o powtórzenie lub na przerwie uzupełnij notatki z pomocą kolegi/koleżanki,
- **wychwytyj słowa „sygnały”** – podczas wykładu nauczyciel często używa specjalnych słów lub wyrazów sygnalizujących ważne informacje, które trzeba zanotować i zapamiętać. Są to właśnie słowa sygnały np.
 - po pierwsze/pierwszy,
 - po drugie/drugi,
 - następny/kolejny,
 - w końcu.
- **wychwytyj zdania „sygnały”**
 - powinniście to wiedzieć,
 - na waszym miejscu zapamiętałbym to,
 - zapamiętajcie to,
 - zapiszcie sobie, że,
 - to jest szczególnie ważne,
 - jest pięć rzeczy, które powinniście wiedzieć,
- **skracaj słowa** – dobrym sposobem na przyspieszenie pisania jest skracanie słów. Skrót to krótsza forma zapisu jakiegoś wyrazu np. angielski → ang. Skracaj tak, aby po pewnym czasie móc odkodować wyraz,
- **skracaj całe wyrażenia** – np. Polski Związek Piłki Nożnej → PZPN.
- **stosuj symbole** – zamiast słów lub całych wyrażen np. procent → %, \$, @, &, €, ∞,
- **stosuj jak najmniejszą liczbę słów (nie notuj wszystkiego, co mówi nauczyciel)**, nie omijając jednak kluczowych informacji przekazywanych przez nauczyciela np. „Wraz ze spadkiem temperatury powietrze traci zdolność do zatrzymywania pary wodnej.” → Zimne powietrze zatrzymuje mniej pary wodnej.”
- **unikaj ponownego przepisywania swoich notatek i drukowania ich** – jest to proces czasochłonny, zamiast tego napisz notatkę w formie mapy myśli,
- **redaguj notatki** - w domu przeczytaj jeszcze raz swoje notatki i dopisz to czego nie zdążyłeś w czasie lekcji, rozwiń skróty, popraw błędy oraz podkreśl najważniejsze rzeczy,
- **zostaw ok. 2 cm marginesy** – dopisuj ważne informacje na marginesie, jeśli nauczyciel wyrazi na to zgodę. Zapisuj tam inne ważne informacje, wstawiać znaki zwracające twoją szczególną uwagę, znaki zapytania (jeśli coś jest niezrozumiałe).

2. Techniki zapamiętywania informacji/mnemotechniki:

- **czytanie abstrakcyjne** – pomaga w zrozumieniu nowych definicji, idei, zasad, praw.

Jak powinno przebiegać czytanie abstrakcyjne:

- Na początku przeczytaj tylko temat rozdziału, jego podrozdziały, słowniczek pojęć i definicji znajdujących się w rozdziale, przyjrzyj się zdjęciom, rysunkom i wykresom.
 - Staraj się zmienić tytuł rozdziału i podrozdziały na konkretne pytania.
 - Czytaj tekst w średnim tempie. Jeśli czegoś nie rozumiesz odwołaj się do słownika pojęć lub definicji.
 - Wyraż informacje przekazane przez autora swoimi słowami lub wytłumacz te informacje swoimi słowami innej osobie np. mamie lub rodzeństwu.
 - Stwórz ogólne obrazy myślowe tego co czytasz.
 - Podziel materiał, który jest dla Ciebie niezrozumiały na mniejsze części np. rozdział na podrozdziały lub podrozdział na akapity.
- **powtarzanie** – polega na *wielokrotnym czytaniu lub powtarzaniu na głos informacji lub pisaniu*. Stosuj tą technikę, jeśli chcesz zapamiętać *kilka faktów – nie więcej niż 4 lub 5* (np. nazwiska czterech prezydentów Polski, daty: 1914, 1939, 1952, 1989).

Jak stosować powtarzanie:

- Przeczytaj informacje.
- Zapisz je (stosuj kolory wzmacniające pamięć: **pomarańczowy**, **żółty**, **niebieski**, **różowy**, **zielony**).
- Powtórz informacje.
- Powtórz powyższe kroki trzy lub więcej razy.

Stożek Dale'a: zapamiętujemy około:

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 robimy, samodzielnie wymyślimy.

- **obraz myślowy** – tworzenie w umyśle jednego lub więcej obrazów odnoszących się do treści i wiadomości, definicji, które chcemy zapamiętać (np. wyobrażamy sobie budowę serca, lasu).

Cechy obrazu myślowego: obraz powinien być: pozytywny, kolorowy, śmieszny, dziwaczny lub oryginalny. Powinien zawierać ruch i akcję oraz dużo szczegółów - liczby, nazwy, imiona. Możesz umieścić w nim siebie.

Jak stosować obraz myślowy:

- Powtórz informacje na głos.
 - Stwórz sobie (używając wyobraźni) w głowie jeden lub więcej obrazów ukazujących wszystkie informacje.
 - Skup uwagę na obrazie i powtórz głośno informacje.
 - Przywołaj z pamięci obraz lub obrazy, gdy musisz sobie przypomnieć informacje.
- **grupowanie** – polega na scalaniu w grupy/ kategorie informacji, które wiążą się w jakiś sposób ze sobą (np. przedmioty, którymi się pisze: ołówek, długopis, kreda, pisak; przedmioty, na których się pisze: papier, tablica, karton; przedmioty do czytania: książka, czasopismo, ulotka).

Jak stosować grupowanie:

- Pomyśl, w jaki sposób można pogrupować informację, które mają być zapamiętane.
- Nazwij każdą stworzoną przez siebie grupę.
- Dopisz do każdej grupy pasujące informacje.
- Przydatny w nauce języka obcego.

- **rymowanie** – zapamiętywanie informacji poprzez tworzenie prostych rymów. *Stosuj tę technikę, jeśli informacje, które musisz zapamiętać, zawierają podobnie brzmiące słowa.*

Jak stosować rymowanie:

- Napisz wers kończący się wyrazem, który ma być zapamiętany.
- Napisz kolejny wers kończący się wyrazem rymującym się z wcześniejszym wyrazem (z pierwszego wersu).
- Powtórz powyższe kroki dla kolejnych słów do zapamiętania.

Przykładowe rymowanki, znalezione w internecie:

„Moi drodzy przyjaciele, najpierw w nawiasach liczymy wiele. Potem mnożymy i dzielimy, a na koniec nam zostanie dodawanie i odejmowanie.”

„1492 - jeden, cztery, dziewięć, dwa, Kolumb Amerykę zna.

„753 r. p.n.e. - na siedmiu (7) wzgórzach piętrzy (5 3) się Rzym.”

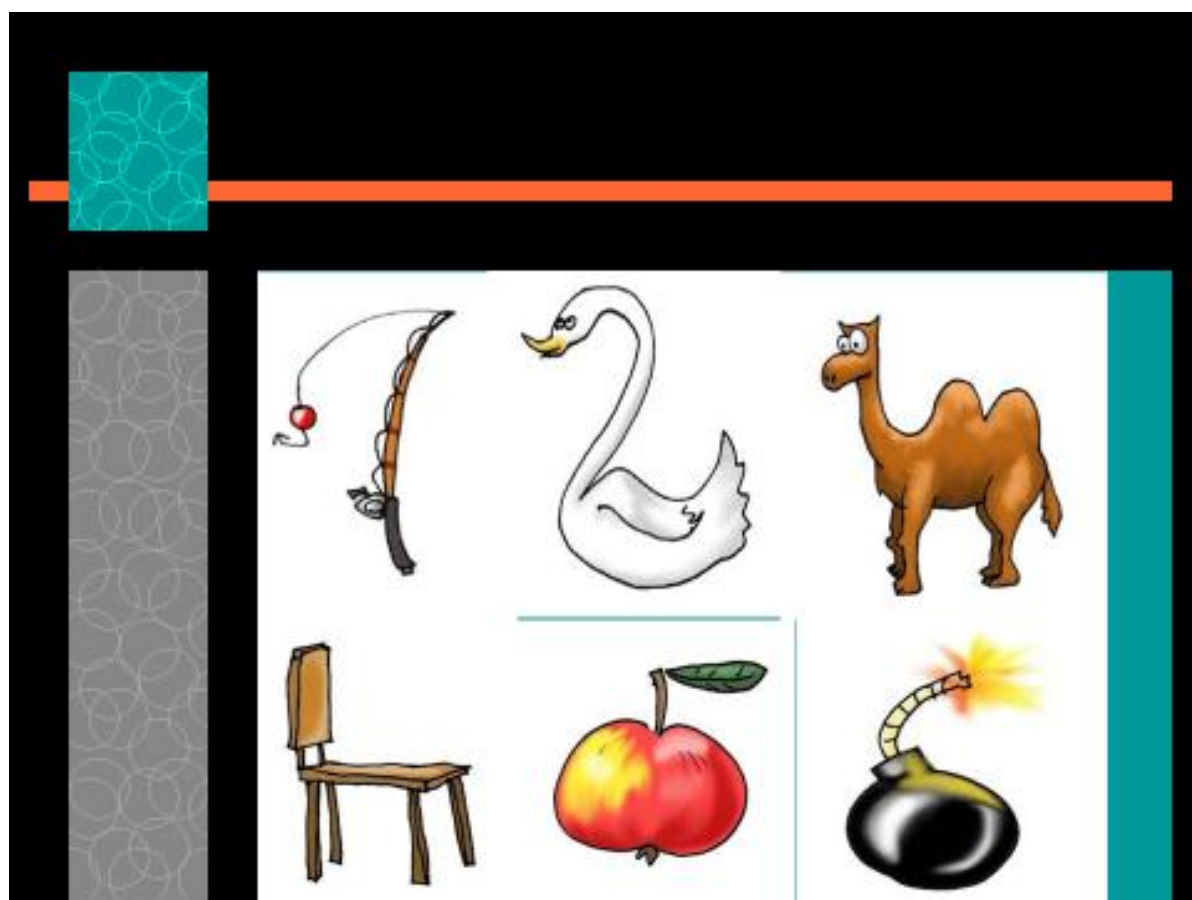
„972 – dziewięć, siedem oraz dwa bitwa pod Cedynią trwa.”

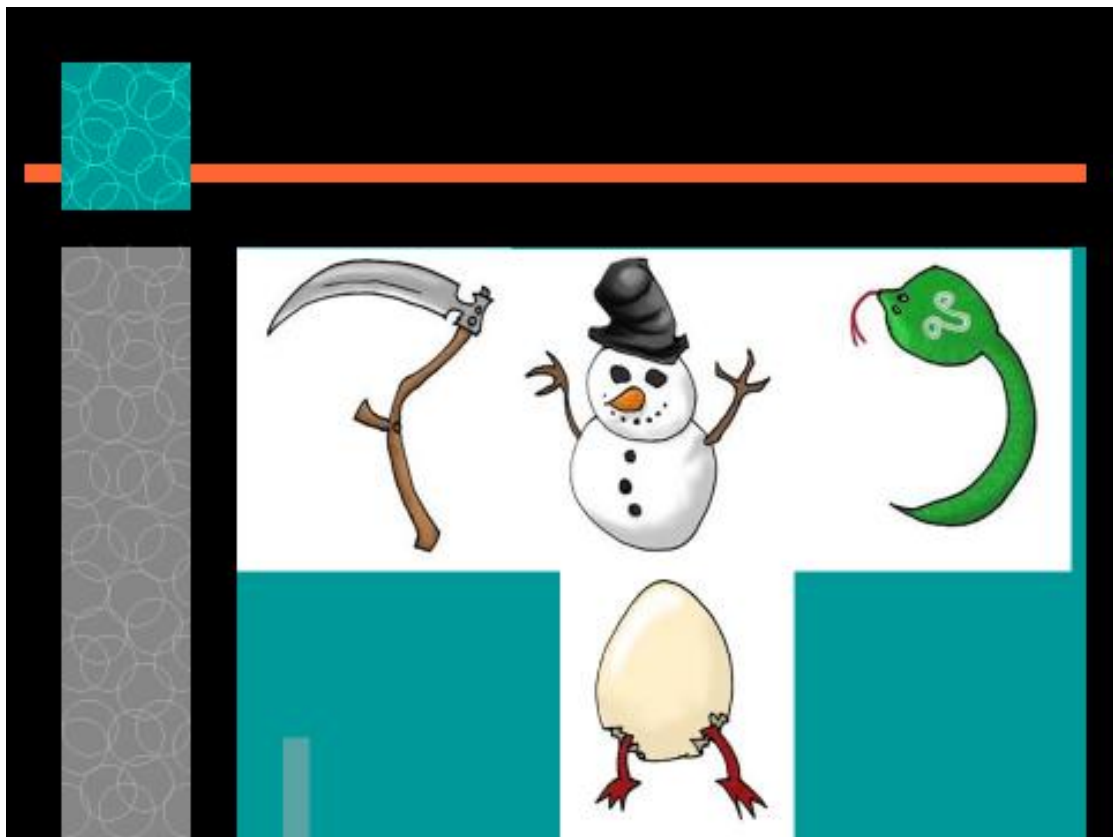
- **akronimy** – polegają na tworzeniu słowa z pierwszych liter wyrazów, które mają być zapamiętane. Stosuj tę technikę, jeśli z pierwszych liter wyrazów, które musisz zapamiętać da się utworzyć słowo istniejące lub nawet bezsensowne, ale dające się łatwo wymówić i zapamiętać (np. KROWA to akronim utworzony z nazw ptaków: kormoran, rybitwa, orzeł, wrona, albatoros). Aby utworzyć akronim nie możesz dodawać lub opuszczać literki (w akronimie jest tyle liter, ile słów do zapamiętania).
- **haki pamięciowe** – każda kolejna cyfra (od 0 do 10 lub) ma przyporządkowany do siebie obrazek, który jest podobny kształtem do danej cyfry np. 1– świeca, 2- łabędź, 3- jabłko, 4 – krzesło, 5 - hak, 6 - baran, 7 – wanna z prysznicem lub kosa, 8 - bałwan, 9 – balon na sznurku, 10 - rycerz z mieczem i tarczą). Następnie daną informację lub datę którą chcemy zapamiętać kojarzymy z jednym z 10 obrazków i tworzymy śmieszna, dziwną historię.

Przykłady haków pamięciowych:



lub





Np. chcąc zapamiętać listę zakupów: chleb, mleko, baterie, proszek do prania, pasta do zębów, każdy z tych elementów kojarzymy w myślach z kolejnym obrazkiem z listy haków pamięciowych. I tak:

- 1 - świeca z chleb - robimy tosty z chleba nad płonąca świeczką
- 2 - łabędź z mleko - mlecznobiały łabędź pływa po wielkim jeziorze mleka
- 3 - serce z baterie - w Walentynki zorganizowano akcję, w której za oddanie do punktu zbiórki baterii, można było otrzymać lizaka w kształcie serca
- 4 - krzesło z proszek do prania - na różowym krześle stoi ogromna paczka pachnącego proszku do prania
- 5 - hak z pasta do zębów - hak dźwiga ogromnych rozmiarów tubę pasty do zębów.

Data (dzień, miesiąc i rok) utworzona z haków. Czy uda Ci się ją odgadnąć?



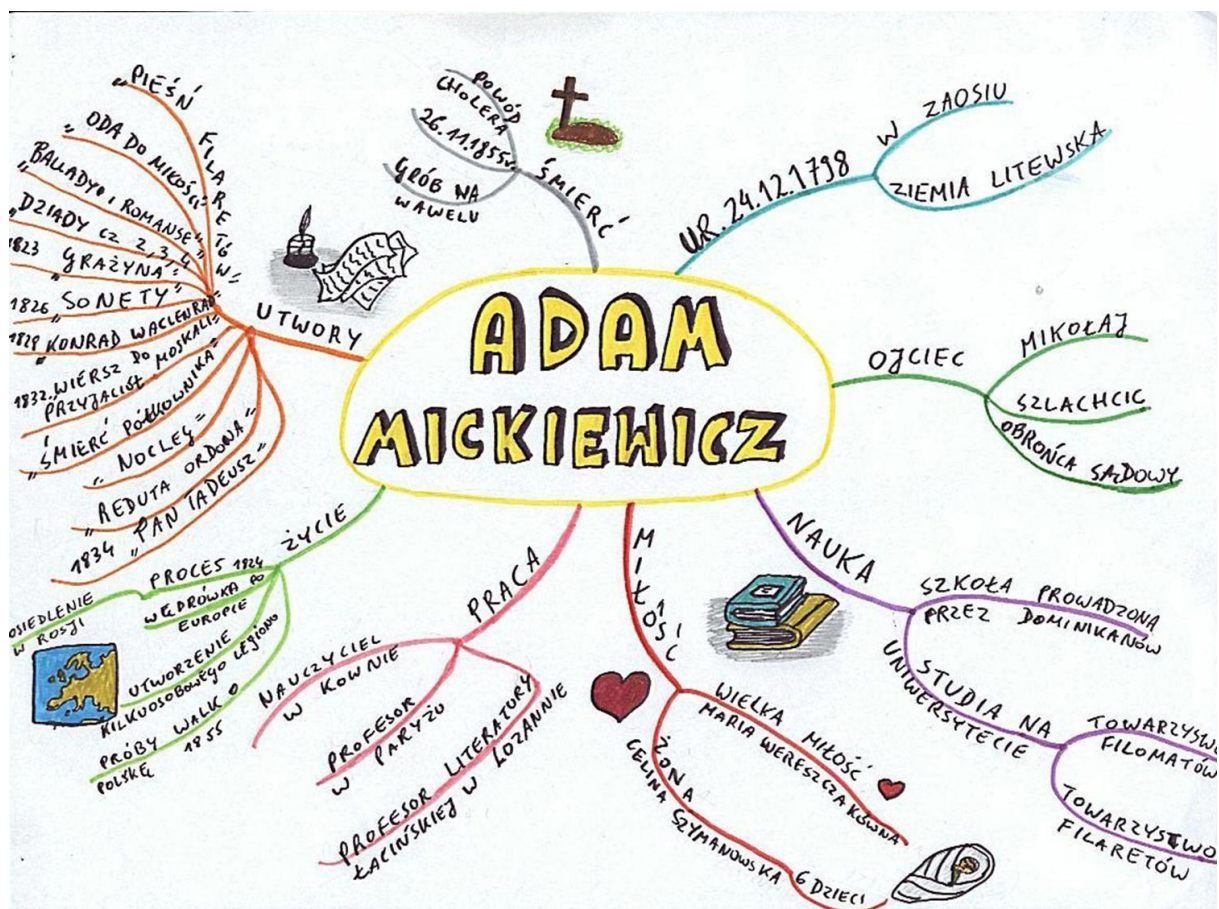
- **pałac myśli** – zestaw elementów, które chcemy zapamiętać, "zahaczamy" z pomocą wyobraźni o charakterystyczne przedmioty znajdujące się dowolnym budynku, pojedynczym pokoju (realnie istniejącym Twoim pokoju lub wymyślonym) lub w drodze pokonywanej z domu do szkoły. Następnie spacerujemy w myślach po pokoju, budynku i patrzymy na dany przedmiot przypominając sobie o przypisanej mu informacji np. słowie, dacie.
- **mapa myśli** – to wizualna metoda sporządzania notatek i zapamiętywania informacji, zawierająca temat główny, podtematy i szczegóły. Stosuj tą metodę, jeśli chcesz pokazać, w jaki sposób temat główny, podtematy i szczegóły są ze sobą powiązane.

Cechy mapy myśli: zawiera dziwne/oryginalne rysunki i symbole; jest kolorowa; litery drukowane, linie i rysunki są różnej wielkości; jest przejrzysta; strzałki łączą obszary mapy, które są ze sobą powiązane; zawiera numerację.

Jak stosować mapę myśli:

- Na środku kartki napisz lub narysuj temat główny, który chcesz zapamiętać.
- Napisz podtematy do tematu głównego.
- Dopisz szczegóły każdego podtematu.
- Przedstaw graficznie związki między tematem głównym, podtematami i szczegółami (stosuj strzałki lub te same kolory).
- Stosuj kolory wzmacniające pamięć: pomarańczowy, żółty, niebieski, różowy, zielony).

Przykładowe mapy myśli:





Ucząc się nie musicie stosować wszystkich mnemotechnik. Wybierzcie te, które są dla Was atrakcyjne lub łatwe (nie każdy lubi rysować lub potrafi wymyślać rymowanki).

3. Przygotowanie do sprawdzianów i testów:

- **pięciodniowy plan przygotowań do sprawdzianu** – przygotowania do „dużego” sprawdzianu i testu należy rozpocząć 5 dni wcześniej.

Jak przygotować się do sprawdzianu i testu:

- dzień 5 – przeczytaj notatki z podręczników i lekcji lub konspekty rozdawane przez nauczycieli. Zaznacz w notatkach i konspektach ważne informacje, które musisz zapamiętać.
- dzień 4 – stosując techniki zapamiętywania informacji (patrz punkt 2) postaraj się zapamiętać informacje zaznaczone przez siebie w 5 dniu.
- dzień 3 – przepisz te informacje w krótkiej formie lub przygotuj mapę myśli posługując się jak najmniejszą ilością słów. Tam gdzie to możliwe stosuj skróty i symbole oraz rysunki. Przeglądaj te przepisane informacje *przynajmniej dwa razy* w ciągu dnia posługując się technikami zapamiętywania.
- dzień 2 – pomyśl, jakie pytania może zadać na sprawdzianie, teście nauczyciel. Zapisz je oraz odpowiedź na nie.
- dzień 1 (w tym dniu piszesz sprawdzian, test) – rano przejrzyj notatki napisane w 3 dniu oraz pytania i odpowiedzi napisane w 2 dniu. Przed samym sprawdzianem przejrzyj jeszcze te informacje, które było Ci najtrudniej zapamiętać.

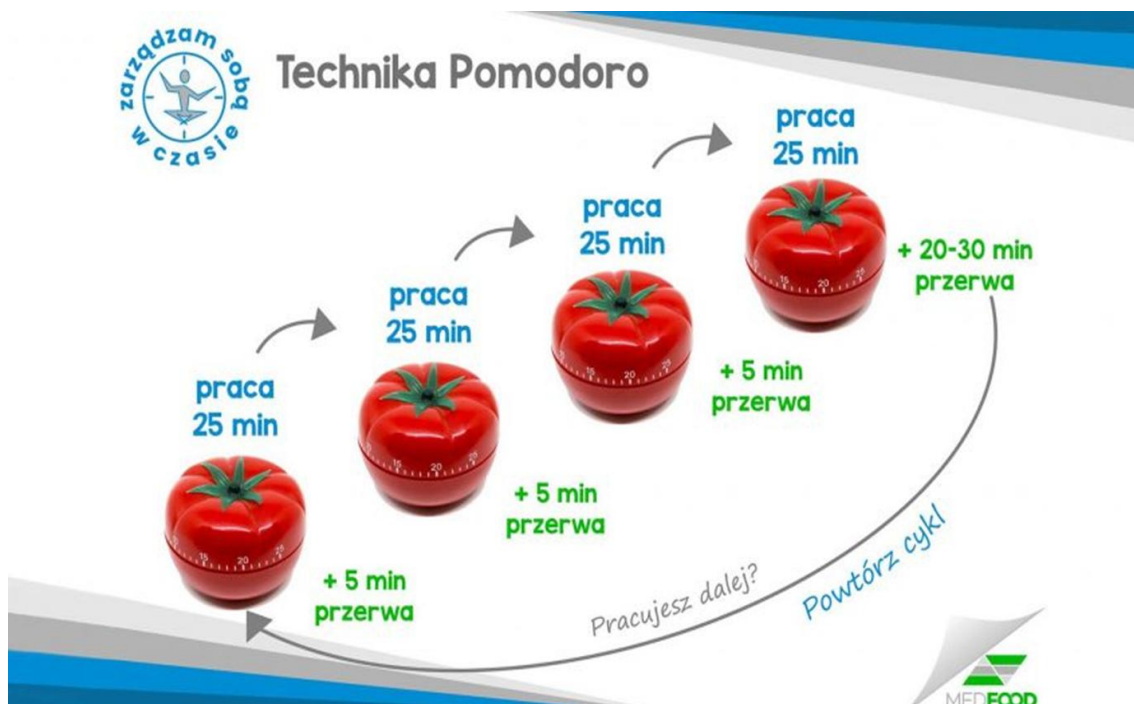
4. Jak rozwiązywać testy:

- czytaj dokładnie pytania i polecenia - dowiesz się o treści i operacjach, które trzeba wykonać (wymenić, opisać, zaznaczyć, połączyć),
- w pytaniach podkreśl słowa kluczowe: **wszystkie, niektóre, każdy, zawsze, nigdy, oprócz, nie** – są one wskazówkami do udzielenia prawidłowej odpowiedzi,

- jeśli nie potrafisz wskazać prawidłowej odpowiedzi przejdź do kolejnego pytania (to, z którym masz problem rozwiąż na końcu testu),
- żeby zdanie/twierdzenie było prawdą, **wszystkie jego elementy** muszą być prawdziwe,
- jeżeli jakakolwiek część zdania/twierdzenia jest fałszywa to całe zdanie/twierdzenie jest także fałszywe,
- zdania bezwzględne (zawierające słowa **zawsze, nigdy, każdy, wszystko**) są przeważnie *fałszywe*,
- bądź szczególnie ostrożny na *przeczenie* w pytaniu/twierdzeniu **nie był**, ponieważ zmienia ono sens pytania/twierdzenia,
- jeśli pytanie zawiera dwa przeczenia delikatnie wykreśl je ołówkiem – wtedy łatwiej zrozumiesz to pytanie/twierdzenie,
- w przypadku, kiedy nie ma punktów ujemnych za błędne odpowiedzi rozwiąż wszystkie zadania w teście (zauważ swoją intuicję).

5. Styl życia:

- wysypiaj się – w czasie snu mózg się regeneruje oraz porządkuje zebrane w ciągu dnia informacje. Jeśli jesteś zmęczony zrób sobie przed nauką drzemkę,
- jeśli to możliwe zaraz po nauce lub powtórzeniu informacji idź spać,
- ucz się w godzinach: 9:00 – 12:00 oraz 16:00 – 18:00 – ustal stałą porę odrabiania lekcji,
- najpierw ucz się najtrudniejszych rzeczy, „lekkie”, łatwe przedmioty zostaw na koniec,
- zarządzaj czasem nauki:



dla starszych uczniów:

#MOTYWACJADODZIAŁANIA



ZASADA POMODORO

czyli jak zwiększyć swoją produktywność

1. 50 minut intensywnej pracy

(zadanie nr 1, skup się tylko na nim, by wykonać je dokładnie i jak najszybciej, wyłącz wszystkie urządzenia i programy rozpraszające Twoją uwagę).

2. 10 minut przerwy

(kawa, herbata, krótka aktywność fizyczna, relaks).

3. 50 minut intensywnej pracy

(zadanie nr 2, zupełnie inne - to ważne).

4. 30 minut przerwy

(zupełny relaks, drzemka, posiłek).

Następnie całą serię możesz powtarzać dowolną ilość razy.

TRENERMOTYWACYJNY.PL

- pracuj w dobrze wywietrzonym pomieszczeniu, najlepiej przy świetle naturalnym,
- ucz się przy biurku lub stole (nie ucz się w łóżku i w pobliżu telewizora),
- usuń wszystkie niepotrzebne i rozpraszające twoją uwagę przedmioty z biurka lub stołu (np. figurki, maskotki, zdjęcia bliskich),
- przed rozpoczęciem nauki przygotuj potrzebne pomoce – książki, słowniki, przybory do pisania, cyrkiel, linijkę, kątomierz) – zaoszczędzi to twój czas i utrudni racjonalizowanie przerywania nauki,
- pracuj w ciszy (wyłącz telewizor, komputer, tablet i telefon komórkowy) lub jeśli wolisz pracuj przy cichej ulubionej muzyce,
- można uczyć się w małych 2-3 osobowych grupach koleżeńskich – przed rozpoczęciem nauki w grupie przygotuj się i powtórz materiał samodzielnie,
- odżywiaj się zdrowo, jedz ryby morskie, które są źródłem kwasów omega – 3 (wspomagają pamięć i poprawiają koncentrację uwagi) oraz orzechy (jeśli nie jesteś na nie uczulony), które zawierają cynk (aktywizuje on obszar mózgu odpowiedzialny za powstawanie wspomnień). Zawsze zjedz pożywne śniadanie przed pójściem do szkoły,
- podczas nauki pij dużo wody, soków lub herbaty. Unikaj napojów energetycznych.

Efektywnej nauki, niech moc będzie z Wami !!!!!

Literatura:

Edwin, A., L., (2009) *Jak uczyć się efektywnie. Metody i motywacja*. Poznań. Wydawnictwo: Nakom.

Strichart, S., Mangrum III, Ch., T. (2009) *Dziecko z ADHD w klasie. Planowanie pracy dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi*. Gdańsk. Wydawnictwo: GWP.

<http://www.eioba.pl/a70029/mnemotechniki>