

TECHNIKI EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ

Efektywne uczenie to maksymalna zdolność do przyswajania danej, potrzebnej wiedzy, a także prawidłowe jej wykorzystanie w określonym czasie.

Etapy czasu nauki: w szkole i w domu.

Przyswajanie wiedzy nie powinno ograniczać się tylko do efektywnego „pobierania” wiadomości, ale także do:

- tworzenia materiałów pomocniczych (notatek),
- powtarzania przyswojonego materiału,
- zapamiętywania,
- wykorzystania nabytej wiedzy.

UCZENIE SIĘ W SZKOLE

Efektywne uczenie się w szkole maksymalnie wykorzystujące czas poświęcony na naukę można podzielić na cztery czynności:

- przygotowywanie się do nauki np. lekcji, wykładów;
- aktywne słuchanie;
- dobre notowanie;
- powtarzanie przyswojonych wiadomości.

Najważniejszym czynnikiem wpływającym na łatwość przyswajania informacji jest **koncentracja**. Bez umiejętności skupienia się żadna z powyższych czynności nie przyniesie wymaganych rezultatów.

Czynniki negatywnie wpływające na koncentrację można podzielić na:

- **zewnętrzne**: złe oświetlenie, zła temperatura, zgiełk za oknem, rozpraszające przedmioty, radio, TV, telefon, impreza w pokoju obok, zbyt wygodny fotel lub nieodpowiedni klimat miejsca, w którym się przebywa itp.
- **wewnętrzne**: złe samopoczucie, brak motywacji, przemęczenie psychiczne, fizyczne oraz nieodpowiednie zaplanowanie czasu nauki.

O ile na czynniki wewnętrzne wpływu przeważnie nie mamy, to czynniki zewnętrzne raczej można wyeliminować.

Przygotowując się do nauki starajmy się zadbać o:

- **dobre oświetlenie** – w szkole raczej nie ma się na to wpływu, w domu powinniśmy zaopatrzyć się w mobilną lampkę z regulowanym kątem padania światła;
- **odpowiednią temperaturę** – czyli tak dobraną, żeby nie zwracała na siebie uwagi;
- **usunięcie rozpraszających przedmiotów** – np. rzucające się w oczy plakaty itp.;
- **wyłączenie radia, TV, telefonu** – **TV musi być bezwzględnie wyłączony**, muzyka co najwyżej spokojna, relaksująca, ustawiona odpowiednio cicho; w telefonie najlepiej wyłączyć sygnał dźwiękowy;
- **pracę przy biurku** – zbyt wygodny fotel lub łóżko rozleniwia.

Poza tym należy odpowiednio rozplanować czas nauki - **odpowiednio dla organizmu dobrać porę dnia i właściwie dostosować przerwę.**

PRZYGOTOWANIE SIĘ DO LEKCJI

W opinii uczniów pokutuje przekonanie, że lekcje należy lekceważyć, iść na nie (lub lepiej nie) tylko po to, aby przesiedzieć, przepisać z tablicy „co leci”, ściągnąć na kartkówkach itd. Jeśli traktować by lekcje jako czas na zdobycie maksymalnej ilości wiedzy, można oszczędzić czas (na douczanie się w domu), a także znacząco podnieść efektywność swojej nauki. Jeśli spojrzeć na to z innej strony, to i tak trzeba „odsiedzieć” te ok. 45 minut. W tym czasie nie można bawić się tak, jakby się chciało, uprawiać swojego ulubionego hobby, ani nawet rozmawiać z kolegami (bo nauczyciel „przeszkadza”). **Jedyne, co naprawdę można dobrze robić w tym czasie, to maksymalnie przyłożyć się do nauki tak, aby potem mieć więcej czasu na inne zajęcia.**

Lekcję należy rozpocząć od rozwinięcia nastroju do słuchania.

I tu może się pojawić pierwszy problem, jeśli lekcja dotyczy tematu, który kompletnie nas nie interesuje. W tym przypadku trzeba sztucznie wywołać swoje zainteresowanie.

Na początek możemy przejrzeć pobieżnie materiał przeznaczony na daną lekcję, aby mieć już wstępne pojęcie, o czym będzie mowa na tej lekcji, zapoznać się z nowymi terminami, pojęciami itd. Takie wstępne zapoznanie się z tematem jest bardzo dobrym sposobem na skuteczne zapamiętanie danego materiału.

Działa tutaj jedno z praw pamięci – powtarzanie. Im częściej mamy do czynienia z daną informacją, tym lepiej ją zapamiętujemy. Taki wstępny przegląd jest pierwszym kontaktem z nowym materiałem. Daje ogólne pojęcie o tym, co będzie na lekcji. Dzięki temu sama lekcja będzie wówczas właściwie powtórką, uzupełnieniem informacji, o których już wiemy sprzed lekcyjnego wglądu. Inną zaletą takiego „przedwglądu” jest to, że łatwiej notować taką lekcję, ponieważ wiemy już ile miejsca przydzielić na dany punkt, co jest ważne, a co mniej.

Innym jeszcze lepszym sposobem jest przejrzanie pobieżne materiału na nadchodzącą lekcję i wynotowanie kilku pytań związanych z tym materiałem.

Te pytania mogą:

- wynikać z zainteresowania;
- być przerobionym tytułem rozdziałów, całej lekcji.

Takie stawianie pytań przed lekcją sprawia, że w czasie lekcji umysł jest zorientowany na cel uzyskania dokładnej odpowiedzi na frapujące pytania. **Stawianie celów to bardzo silna technika.** Ma ona bardzo dużo dobrych efektów bezpośrednich i pobocznych. W tym przypadku przez **postawienie sobie wyraźnych pytań przed lekcją i szukanie odpowiedzi na nie w czasie lekcji sprawia, że automatycznie z łatwością koncentrujemy się, a uwaga jest skupiona na poszukiwaniu odpowiedzi. Powyższa metoda jest metodą aktywną, podczas gdy tradycyjna - jest pasywną.** Lekcja zamienia się w konkretne załatwianie, odhaczanie małych celów - pytań, które postawiliśmy sobie przed lekcją.

Mały test (sam dla siebie), czy pamiętam materiał z poprzedniej lekcji.

Przed lekcją możemy zrobić małą szybką powtórkę materiału z poprzedniej lekcji. Powinniśmy to robić bez zaglądania do notatek - jest to o wiele lepszy sposób, niż po prostu przeglądanie notatek. W ten sposób możemy sprawdzić, na ile skutecznie zapamiętaliśmy materiał. Po wykonaniu tej czynności, możemy dopiero zajrzeć do notatek, i powtórzyć czytając je pobieżnie.

Zawsze odrobione zadane lekcje - zarówno co było zadane do przeczytania, jak i zadania pisemne. O wiele lepiej zrobić to wcześniej - w domu, na spokojnie. Wówczas przed lekcją można spokojnie przygotować się, a nie na kolanie, w stresie, przepisywać z czyjś zeszytu, albo nerwowo czytać pobieżnie zadany tekst.

Przychodzenie do klasy na czas ze wszystkimi niezbędnymi materiałami, to duże ułatwienie organizacyjne. Standardowe, głupie i śmieszne błędy typu „zapomniałem zeszytu, nie wzięłem książki, zapomniałem przyborów” , to tylko niepotrzebne zawracanie głowy sobie i innym.

AKTYWNE SŁUCHANIE

Opanowanie tej umiejętności pozwala maksymalnie wykorzystać słowne informacje podawane przez nauczyciela. **Słyszenie i słuchanie to dwie różne rzeczy.**

Słyszenie jest pasywne i automatyczne. **Słuchanie** wymaga aktywnego udziału, jest świadomym mentalnym wysiłkiem, którego celem jest zapamiętanie/zapisanie i praca/analiza/stosowanie wysłuchanych informacji, to umiejętność - im więcej i uważniej się ją praktykuje, tym lepsze rezultaty można osiągnąć.

Podstawową radą jest, aby nie spóźniać się i przebywać na lekcji do samego końca. Sam początek i koniec lekcji, to miejsca, w których nauczyciele często podają ważne wskazówki dotyczącego bieżącej lekcji. Na początku podają ważne organizacyjne uwagi, na koniec - podsumowania zawierające wskazówki, co jest z całej lekcji „najważniejsze” (innymi słowy - co będzie sprawdzane).

Siadać powinno się w miejscu z dala od zakłóceń i naprzeciwko nauczyciela. Przeciętny uczeń nie chcąc być brany przez kolegów za „kujona”, trzyma się jak najdalej pierwszej ławki (tej przy biurku). Ale

prawda jest taka, że w ostatnich ławkach siadają zazwyczaj „klasowe rozrabiaki”, a koncentracja i aktywne słuchanie w ich towarzystwie jest raczej niemożliwe. Poza tym nauczyciel w czasie prowadzenia lekcji zwraca głównie uwagę na ucznia siedzącego przed biurkiem i do niego dostosowuje tempo prowadzonej lekcji, a także szybkość dyktowania. Zatem siadając w pierwszej ławce ma się ten luksus, że nauczyciel „dopilnuje”, żeby w notatkach ucznia znalazło się to, co znaleźć się powinno i powtórzy to, co uczeń nie usłyszał lub nie zdążył zanotować.

Koncentracja. Uczeń powinien podjąć świadomą decyzję, że będzie się koncentrował na lekcji i nie będzie pozwalał uciekać myślom na inne tematy. Koncentracja jest szczególnie ważna, jeśli przedmiot jest nudny lub trudny. Nie należy dopuścić do tego, aby umysł skoncentrował się na jakimś jednym punkcie z lekcji, który jest akurat szczególnie interesujący. Zamiast tego można zanotować pytanie dotyczące właśnie tego zagadnienia, które zada się potem nauczycielowi lub omówi z kolegami. Następnie powinno się z powrotem skoncentrować na dalszej części lekcji. Jeśli nauczyciel wyraża na to zgodę, można zadać pytania od razu.

Słuchać należy tego, co jest mówione, a nie jak jest mówione.

W czasie lekcji nie można dopuścić, aby umysł koncentrował się na manierach nauczyciela, jego częstych osobistych zwrotach, itd. Ale powinno zwracać się uwagę na to jak przedstawia swoją lekcję, ponieważ swoim body language - językiem ciała - ujawnia i sygnalizuje ważność poszczególnych punktów. Jeśli często podkreśla ten punkt zwalniając słowa i mówiąc wyraźnie, lub mówiąc wprost - to jest bardzo ważne - znaczy, że to najprawdopodobniej będzie wymagane na sprawdzianie/kartkówce.

Trzeba wyodrębnić rzeczy najważniejsze. Należy słuchać głównych idei, koncepcji pomiędzy nimi, ważnych szczegółów.

Rozróżniać, co jest ważne, co mniej, a co jest tylko ilustracją do punktu lub niezwiązaną z tematem uwagą nauczyciela. Notatka również musi odzwierciedlać ten schemat. Słuchając, uczeń powinien szukać podczas lekcji odpowiedzi na jasno określone pytania - Kto, Gdzie, Kiedy, W jaki sposób, Ile ... itd. Szukać odpowiedzi na przygotowane przed lekcją pytania. Powinien słuchać i wyszukiwać informacji, które nawiązują do poprzednich lekcji, materiałów, które znalazł w książkach, uwag do wniosków, ze swego osobistego doświadczenia z tym tematem.

Wielu nauczycieli polega na pytaniach i reakcjach uczniów, aby ulepszyć swoje lekcje. Poza tym, nauczyciel może czegoś do końca nie wyjaśnić lub po prostu zapomnieć o czymś. **Należy zadawać pytania nauczycielowi, jeśli się czegoś nie rozumie.** Jeśli nie zadaje się pytań nie rozumiejąc czegoś, traci się znaczną część lekcji.

Aktywne uczestniczenie w lekcji jest dobrym zwyczajem - dzięki niemu uczeń o wiele lepiej zapamięta, niż np. gdy będzie miał siedzieć cicho w kącie i notować. Lepsze zapamiętywanie osiąga się dzięki większej aktywności - jeśli uczeń zgłasza się, zadaje pytania, podchodzi do tablicy i coś próbuje rozwiązać, - to wszystko sprawia, że w jego pamięci zostaje więcej śladów. Dobrym przykładem jest to, jak np. któryś z uczniów durną uwagą skomentuje wypowiedź nauczyciela. Ta „durna uwaga” zostanie lepiej zapamiętana przez pozostałych uczniów, niż cała lekcja danego nauczyciela.

Pozytywne nastawienie do lekcji

Pozytywne nastawienie do lekcji oznacza, że uczeń zakłada, że lekcja jest warta uczenia się i uczestniczenia w niej. Nie zakłada z góry, że lekcja będzie nudna, temat nieinteresujący i w dodatku trudny. Przekonywanie siebie, że np. chemia jest b. trudnym i niepotrzebnym przedmiotem niczemu dobremu nie służy i w niczym nie pomaga. Taka postawa jest tylko utrudnieniem i przeszkadza w maksymalnym wykorzystaniu danej lekcji. Jeśli jednak lekcja faktycznie jest nudna i jest trudna, a uczeń w ogóle nie interesuje się tym przedmiotem (co w większości przypadków ma miejsce), to w najgorszym razie może postawić sobie cel, że będzie się starał wyciągnąć z tej lekcji maksymalną ilość wiadomości chociażby po to, aby był to jego ostatni kontakt z tym tematem w tym dniu. Aby miał to już za sobą i nie musiał na to marnować więcej czasu w domu (Chociaż mała, krótka powtórka z pewnością nie zaszkodzi).

DOBRE NOTOWANIE

Dobre notatki prowadzone na lekcji są esencjonalnym czynnikiem jej dobrego zapamiętania

Wracając do wcześniejszych zagadnień: po wcześniejszym zapoznaniu się z treścią lekcji uczeń będzie w stanie lepiej zorganizować swą notatkę. Będzie widział, jak duży jest dany punkt, ile ich w ogóle jest itd. Posiadanie ogólnych informacji o tym, co będzie na lekcji, jest bardzo dobrym czynnikiem - nie tylko z organizacyjnych względów, ale również ułatwia zapamiętanie – w ten sposób lekcja, na której wykładany jest materiał, nie jest już pierwszym spotkaniem z nim, ale jest już pewnego rodzaju powtórką.

Umiejętność pisania skrótami

Należy wypracować sobie zestaw swoich osobistych skrótów, których zawsze będzie się używać do określenia jednej i tej samej rzeczy, zjawiska, słowa.

Niektóre długie słowa są kłopotliwe do notowania, więc powinno zamieniać się je na odpowiednie skróty. Tym sposobem powstały wszelkie skróty typu: np., itd., itp., n/t, m. in. Jeśli ma się opanowany jakiś język obcy (np. angielski), można zauważyć, że wiele zachodnio-języcznych odpowiedników polskich słów jest od nich o wiele krótsza: próbować - try, samochód - car, porozmawiać - talk, rozwiązywać - solve.

Stosując ten system notowania korzysta się podwójnie: szybciej się notuje i jednocześnie powtarza wiadomości z danego języka obcego.

Aby zapisywać uwagi, natchodzące myśli, idee, pomysły, pytania itd., **należy zostawić uprzednio na kartce margines**. Dzięki temu elementy niepowiązane bezpośrednio z lekcją nie będą zakłócały treści głównej notatki.

Układ notatki powinien odzwierciedlać:

- ważność elementów przedstawionych na lekcji;
- ich związki, relacje między sobą i ewentualnie między informacjami już znanymi;
- kolejność, w jakiej zostały przedstawione, itd.

Jeśli zachowany zostanie taki układ, będzie on pomocny podczas przeglądu tych notatek w czasie powtórek. Szczególnie ważnym jest: **uwypuklenie ważności i relacji poszczególnych informacji**.

Można to osiągnąć używając:

- WIELKICH GRUBYCH LITER;
- kolorów;
- podkreśleń;
- strzałek.

Te wszystkie elementy sprawiają, że taka notatka jest również ciekawsza, przez co łatwiej zapada w pamięć. Uczeń może próbować parafrazować to, co powiedział nauczyciel swoimi własnymi słowami. Przedstawiony punkt można przetłumaczyć sobie i zapisać w notatce bardzo prostym, z życia wziętym przykładem, skojarzeniem – pamiętając o tym, aby znaczyło to dokładnie to samo. Ten moment, który poświęca się na przemyślenie - co, to co powiedział nauczyciel oznacza i jak można zapisać to swoimi słowami - jest jednocześnie szybką małą powtórką - co od razu pomaga w lepszym zapamiętaniu tego punktu. Dodatkowo własne słowa są bardziej przyjazne i łatwiej jest później w trakcie indywidualnej nauki "strawić" informację nimi zapisaną. Ten sam sposób można wykorzystywać czytając książki, w których często pseudonaukowymi zawijasami zapisana jest jedna prosta informacja. Zawsze lepiej jest, aby w notatce było więcej słów, niż miało by ich być za mało. Na lekcji mogą paść informacje, które nie są dostępne w żadnym innym miejscu. Ale nie należy przesadzać. Celem jest, by zrozumieć i zapamiętać informacje podane na lekcji, a nie dokładnie przekopiować je do zeszytu. Jeśli lekcja odbywa się wolno, to można sobie na to pozwolić. Ale jeśli przekazywanych informacji jest zbyt dużo - wówczas powinno się notować tylko ekstrakt z tych wszystkich informacji - ale w ten sposób, aby ta notatka i tak przypominała o całym punkcie, na którego temat usłyszano taki wielki potok słów, a których nie zdążyłoby się zapisać.

Należy zapisywać rysunki i ilustracje

Kompletność ich zapisu jest ważniejsza, niż ich estetyka. Powinno się notować nie tylko to, co pojawiło się na tablicy, ale wkomponować w to również słowne uwagi dodane przez nauczyciela. Notatka powinna zawierać jak najwięcej elementów graficznych, co jest ważne szczególnie dla wzrokowców.

POWTARZANIE PRZYSWOJONYCH WIADOMOŚCI

Przeciętny uczeń po pierwszych 10-ciu minutach zaczyna gwałtownie zapominać przyswojone wiadomości. Po 24 godzinach zapomina 80% szczegółów nowego materiału.

Aby skutecznie zapamiętać nowo poznany materiał na lekcji, należy go powtórzyć.

- w sposób zorganizowany taki, w którym określa się dokładnie liczbę i czas powtórek, rodzaj powtarzania, itd. Szczegółowo, konkretnie i konsekwentnie.

Niestety, ten sposób jest rzadko praktykowany przez uczniów, ponieważ mało kto podchodzi do szkoły aż tak poważnie.

- niezorganizowany sposób odzwierciedla postawę - jakby się tu nauczyć, ucząc się jak najmniej i „olewając” szkołę?

Sposób niezorganizowany składa się mniej więcej z:

- powtórki zaraz po lekcji;
- powtórki po drodze ze szkoły;
- powtórki tego samego dnia wieczorem (szczególnie ważnej);
- powtórki nazajutrz po drodze do szkoły;
- powtórki zaraz przed lekcją z danego przedmiotu.

Mimo, że sposób wygląda groźnie i „czasozernie” – wcale taki nie jest. Powtarzanie może być bardzo krótkim przeglądem notatek, krótkim przebiegnięciem myślami po zapamiętanym materiale, szybkim przeczytaniem odpowiedniego rozdziału w książce. Główną kwestią powtórek jest to, aby ją w ogóle zrobić, a im lepszej jakości ona będzie, tym oczywiście lepiej.

JAKOŚCIOWY SYSTEM POWTÓREK POWINIEN WYGLĄDAĆ MNIEJ WIĘCEJ TAK:

POWTÓRKA ZARAZ PO LEKCJI

Powtórka bezpośrednio - a maksymalnie 10 minut po lekcji jest bardzo ważna. Dzięki niej zatrzymujemy w głowie większość informacji, które w przeciwnym przypadku straciłyby się. Dzięki tej powtórcie można ogólnie spojrzeć na temat - co było na lekcji, co jest do nauki, co zapamiętaliśmy, co jest zrozumiałe, a co nie itd.

Można nawet zaraz po lekcji zapytać kolegę o jakiś szczegół - jeśli czegoś się nie zrozumiało - co będzie również następną powtórką. Jeśli stworzyło się sobie test-notatkę, należy spróbować odpowiedzieć na zanotowane pytania. Celem tej powtórki jest złapanie uciekających informacji i jeszcze raz silniejsze ich związanie, dzięki czemu ich powtórna ucieczka będzie utrudniona i już z pewnością nie tak skuteczna. Ta powtórka pozwala również uzmysłwić sobie jak efektywnie chłonęło się wiedzę podczas lekcji, jak uważnie się słuchało, jak dobrze notowało, innymi słowy, jak obecność na tej lekcji była efektywna dla pamięci.

POWTÓRKA PO DRODZE ZE SZKOŁY

Do powtórki w drodze ze szkoły można wykorzystać każdy moment, w którym akurat siedzi się w miejscu, czekanie na przystanku na autobus, jazda w autobusie itd.

POWTÓRKA TEGO SAMEGO DNIA WIECZOREM

Już na spokojnie, w swoim pokoju do nauki, można przejrzeć jeszcze raz to, co było na lekcjach. Zresztą najprawdopodobniej i tak trzeba będzie to zrobić z racji domowych zadań. Taka podsumowująca dzień powtórka pomaga ułożeniu się nowej wiedzy w głowie tak, że po przebudzeniu się następnego dnia, będzie się mieć jasny obraz tego, co było na lekcji, co się z tego zapamiętało/zrozumiało.

POWTÓRKA NAZAJUTRZ W DRODZE DO SZKOŁY I PRZED LEKCJĄ

Zazwyczaj odbywa się to w trakcie przepisywania zadań domowych na kolanie przed szkołą lub w autobusie. Wykonując powtórkę w taki sposób, raczej nie ma szans na efektywne powtórzenie potrzebnego materiału. Można to zrobić lepiej - odrobić zadania domowe w domu, wyjść wcześniej do szkoły, aby w drodze do niej mieć stres z głowy i spokojnie sprawdzić jak „się mają” informacje nabyte na wczorajszej lekcji. Można zrobić mały przegląd zeszytu, książki, krótkiej notatki lub nawet spróbować odpowiedzieć sobie na pytania testowe, których stworzenie zalecana było w trakcie tworzenia notatek. Ten test-sposób jest jak najbardziej polecany, zwłaszcza, jeśli wiadomo, że na lekcji będzie „odpytywanie”.

UCZENIE SIĘ W DOMU

Efektywne uczenie się w domu polega na szybkim i łatwym zapamiętywaniu przerobionego materiału. Temu celowi służą nowoczesne sposoby, pozwalające zwielokrotnić szybkość i skuteczność nauki.

METODY ZAPAMIĘTYWANIA

- **Mnemotechniki** to połączenie trzech składników. Metody te, bardzo skuteczne techniki zapamiętywania, nie są niczym nowym dla ludzkości. Słowo "mnemotechniczny" pochodzi od imienia greckiej bogini Mnemozyny. Metod tych bardzo często używali starożytni Grecy w zapamiętywaniu elementów przemówień i dysput logicznych, jakie między sobą toczyli.

Budowa mnemotechnik opiera się na trzech fundamentalnych zasadach:

- **asocjacja;**
- **wyobraźnia;**
- **lokalizacja.**

Współpracując razem, te zasady mogą być używane do tworzenia bardzo potężnych systemów mnemotechnicznych.

Asocjacja jest to metoda, poprzez którą łączy się elementy do zapamiętania z elementem mnemotechniki, na których są zapamiętywane. Każda mnemotechnika ma swoje miejsca, w których zapamiętuje się potrzebne elementy. Aby połączyć te dwa elementy, należy je ze sobą **skojarzyć**. Pomimo że można zasugerować pewne asocjacje, własne asocjacje są o wiele lepsze i odzwierciedlają sposób, w jaki pracuje mózg.

Rzeczy mogą być asocjowane poprzez:

- umieszczenie na górze obiektu;
- łączenie i przenikanie się nawzajem;
- tańczenie wokół siebie;
- bycie w tym samym kolorze, zapachu, formie kształcie.

Cokolwiek jest używane do połączenia rzeczy do zapamiętania z obiektem używanym do przypominania, to jest właśnie obraz asocjacji.

Wyobraźnia jest używana do tworzenia połączeń i asocjacji niezbędnych do zapamiętania elementów w mnemotechnice. Innymi słowy, wyobraźnia jest to sposób, w jaki **używa się swego umysłu do budowania połączeń, które mają jak największe znaczenie. Im silniejsze wyobrażenie, tym skuteczniej pozostanie ono w umyśle dla późniejszego odtworzenia**. Mnemotechniczne skojarzenia mogą być tak żywe, intensywne, jak tylko się chce, jeśli tylko pomagają one w skutecznym zapamiętywaniu.

Lokalizacja oferuje dwie rzeczy:

- spójny system, w którym informacja będzie przechowywana;
- sposób na oddzielenie jednej mnemotechniki od innej.

Mnemotechniki to innymi słowy system mentalnych miejsc, w których zapamiętuje się informację.

Lokalizacja odnosi się do różnego typu miejsc, w jakich można to robić.

Poprzez używanie tych trzech fundamentalnych zasad, można stworzyć obrazy, skojarzenia łączące elementy do zapamiętania z elementami mnemotechniki ubranymi w system, dzięki któremu z wielką łatwością będzie można przypomnieć je sobie, kiedy się tylko zachce.

- **metoda obrazowa** - nie jest to może tak dobra technika, jak mnemotechniki, ale jej działanie doskonale sprawdzało się w praktyce zapamiętywania bezsensownych wyliczeń typu np. z czego zbudowane jest dane urządzenie. Podstawą tej metody jest przetworzenie informacji tekstowej na obrazowo-rysunkową. **Po prostu rysuje się to, co ma się zapamiętać.**

Dzięki temu, że rozrysowało się dany element, widzieć go realnie swoimi oczami, a przez to łatwiej jest go zapamiętać. Niestety metoda ma swoje ograniczenia polegające przede wszystkim na trudności w oddaniu abstrakcyjnych idei. Stosuje się ją przede wszystkim przy zapamiętywaniu realnych, namacalnych informacji np. wyliczanek, że dane urządzenie składa się z...

Na zakończenie warto dodać, że **Wiedza to w 10% nauka a w 90% wykorzystanie nabytych informacji.**

Wykorzystanie nabytej wiedzy to w znacznym stopniu różne egzaminy i odpytywanie. Oprócz sposobów pozyskiwania wiedzy warto wiedzieć coś o przygotowaniu się do wykazania się tą wiedzą w sytuacjach stresowych. Często zdarza się, że uczeń znakomicie przygotowany z danego tematu, na

sprawdzanie/egzaminie nie potrafi odpowiedzieć ani słowa na zadane mu przez nauczyciela pytania. Dla nauczyciela taka „wypowiedź” jest jednoznaczna – uczeń nie przygotował się do egzaminu.

Na szczęście jest kilka sposobów na radzenie sobie ze stresem, i to takich, które można stosować bezpośrednio w trakcie uczenia się.

SYMULACJA

Metoda nie jest tak odkrywczą, nową i pewnie w małym stopniu każdy ją stosuje, ale jest ona na tyle ważna i skuteczna, że warta jest mocnego uwypuklenia i zastanowienia się nad nią. Technika ta nazywana jest **role-play**, a jej mutacja nosi nazwę - **symulacji**. Symulacja naturalnych warunków, w jakich wiadomości, których się uczymy, będą musiały wyjść na światło dzienne. **Można zorganizować sobie z kimś wspólną naukę i razem zasymulować klasowe środowisko.**

Symulacja/role-play to bardzo potężna technika, jej efektywność potwierdzają setki i tysiące treningowych instytucji, które wykorzystują ją w swej metodyce treningowej. Niektórych umiejętności - np. sprzedaży, prezentacji itp., a w tym przypadku opanowywania stresu w klasie wręcz nie można sobie inaczej przyswoić, niż właśnie tym sposobem.

Patrząc z dalszej, ogólnej perspektywy, ten typ uczenia się jest właściwie całkowicie innym podejściem do nauki. Zamiast uczyć się, czytać, kując i mając nadzieję, że zostanie to w głowie, uczymy się mając na celu to, że rezultatem uczenia się ma być udzielenie poprawnej odpowiedzi lub rozwiązanie danych zadań podczas odpytywania, sprawdzania tych wiadomości.

WIZUALIZACJA

Jest to technika, która proponuje właściwie to samo, co poprzednia – **symulację**, z tą jednak różnicą, że **można ją przeprowadzić samemu** – bez pomocy drugiej osoby. **Metoda ta polega na wizualizowaniu obrazów, scen, których się obawiamy, boimy, w których nie wiemy, co może się stać, w których stres może całkowicie unieruchomić i zablokować wszelkie normalne reakcje.**

Technika ta stosowana jest m. in. przez grupy antyterrorystyczne, profesjonalnych policjantów, którzy wizualizują sobie sceny napaści, interwencji, działania w nieobliczalnych warunkach i ćwiczą w wyobraźni ruchy i akcje, które powinni w tym czasie podejmować. Efektem tych ćwiczeń jest to, że w czasie, kiedy natkną się na nie w rzeczywistych warunkach, będą już wiedzieli, jak reagować i co robić. Mogą być nawet zaskoczeni, ponieważ pomimo tego, że oni sami świadomie mogą nie wiedzieć, co robić w danej sytuacji, to ich mózg - wyćwiczony w tych sytuacjach wcześniejszymi ćwiczeniami - będzie wiedział, co zrobić i zrobi dokładnie to, do czego był przyzwyczajony / nauczony.

Z powyższego materiału wynika, że metod efektywnego uczenia się jest dużo. Wydawałoby się, że jest ich tak dużo, że niemożliwym jest ich wykorzystanie w praktyce. Jednak nie jest to prawdą. Wszystko to jest możliwe do wykorzystania. Wystarczy dobra organizacja własnego czasu oraz **samodyscyplina. Należy sobie rozplanować swój czas tak, aby znalazło się miejsce na naukę, wypoczynek i inne czynności związane z codziennym życiem. Planując czas zajęć trzeba wziąć pod uwagę, ile realnie czasu poszczególne czynności będą nam zajmować i starać się trzymać planu.** Potrzebna w tym jest samodyscyplina. Jeżeli nie będziemy przekładać sobie poszczególnych czynności „na później”, bo „teraz mi się nie chce” lub „mam ciekawsze rzeczy do zrobienia”, to uda nam się zrobić wszystko, co zaplanowaliśmy. Wykonując poszczególne czynności należy maksymalnie się na nich skoncentrować i nie rozpraszać się drobiazgami. Trzeba sobie powiedzieć: „zajmę się tym, kiedy skończę to, co zacząłem”. Taka postawa pozwala na jak najbardziej efektywne wykorzystanie własnego czasu. Oczywiście jest wiele sytuacji, niezależnych od nas, kiedy nasz plan zajęć ulega zburzeniu. Wtedy trzeba umiejętnie przesunąć poszczególne punkty naszego planu, tak, aby były możliwe do realizacji.

Wielu z nas wydaje się, że nauka jest nudna i szkoda marnować na nią życie. Jest ona jednak konieczna. Dlatego jeśli będziemy stosować zasady efektywnej nauki, będzie ona dla nas mniej uciążliwa i będzie zajmować mniej czasu.

Efektywne uczenie się pozwala na osiągnięcie dobrych wyników w nauce i wygospodarowanie większej ilości czasu na zajęcia, które nas interesują.

Teraz trzeba się zastanowić, która z metod jest najbardziej skuteczna. Nie ma jednej metody. Sposobów na przyswajanie wiedzy jest zapewne tyle, ile uczących się, nie mniej jednak można wskazać pewne grupy, dla których jedna metoda nauki jest wskazana bardziej, a inna mniej.

Informacje docierają do mózgu za pomocą pięciu zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, zapachu

i smaku. Jednak w naszym sposobie odbierania świata dominuje jeden, czasem dwa lub trzy zmysły. Dlatego mówimy o wzrokowcach, słuchowcach i ruchowcach, czyli kinestetykach. Znając swój typ, łatwiej jest dobrać odpowiednią metodę nauki, dzięki której informacje przyswajane są szybciej, skuteczniej i przyjemniej.

WZROKOWCY POWINNI:

- używać kolorowych pisaków i długopisów;
- podkreślać, rysować, tworzyć schematy i tabele;
- układać krzyżówki z najważniejszych słów do zapamiętania;
- kluczowe słowa, wzory, daty, wnioski zapisywać na małych karteczkach i umieszczać na wysokości oczu;
- stosować wizualne pomoce naukowe – slajdy, kasety wideo, płyty CD;
- pracować w ciszy

SŁUCHOWCY POWINNI:

- głośno powtarzać najważniejsze do zapamiętania;
- jeżeli to możliwe śpiewać, rymować, deklamować, wykorzystując rytm i rym;
- ułożyć krótki wiersz lub piosenkę złożoną z najważniejszych słów do zapamiętania;
- wykorzystać dialogi, rozmowy, dyskusję w grupie, minidebatę;
- najważniejsze informacje nagrywać na kasetę audio a potem odtwarzać

KINESTETYCY (RUCHOWCY) POWINNI:

- uczyć się wykorzystując dynamikę całego ciała;
- demonstrować pojęcia za pomocą ruchów i gestów (kalambury);
- powtarzając materiał chodzić po pokoju;
- konstruować modele przestrzenne, wycinać, lepić z plasteliny.

Ponieważ nigdy nie poznajemy za pomocą jednego zmysłu, warto podczas nauki łączyć powyższe metody. Po ustaleniu typowego dla siebie sposobu zapamiętywania należy opracować strategię nauki, zaczynając od najtrudniejszych partii materiału, pamiętając o przerwach w nauce i powtórkach. **Ważne jest również nastawienie psychiczne.** Dobrze się zapamięta, jeśli się chce zapamiętać. Nie można wmawiać sobie, że to nudne i głupie, bo wtedy w głowie nie pozostanie nic. Trzeba też myśleć pozytywnie zarówno o sobie, jak i o efekcie nauki i **nie dopuszczać do świadomości myśli o braku zdolności, lenistwie, słabej pamięci.** Należy też uczyć się o najbardziej odpowiedniej porze dnia. **Przez noc mózg uporządkuje informacje, które rano odtworzy bez trudności.** Dlatego trzeba uczyć się wieczorem przed sprawdzianem, ale rano zostawić książki w spokoju. Umysł musi mieć czas, by posegregować dane.

Ucząc się, należy tworzyć logiczne powiązania między częściami materiału. Słówka z języków obcych zapamiętywać tematycznie np. wizyta u przyjaciół, zakupy, pogoda. Nigdy nie należy uczyć się czegoś, czego się nie rozumie – to kompletna strata czasu. Ucząc się i powtarzając trzeba zastosować metodę syntetyczno – analityczno – syntetyczną tzn.: **Przeczytać Całość, Potem Jeszcze Raz Przeczytać Podkreślając Ważne Informacje, Podzielić Tekst Na Niewielkie Części I Powtarzać Każdą Z Nich Aż Do Pełnego Zrozumienia I Zapamiętania.**

Jedna „dawka” nauki powinna się zmieścić w przedziale od pół godziny do godziny. Więcej niż godzina nauki sprawi zbyt szybkie zmęczenie. Ucząc się, należy robić przerwy, nie dopuszczając do znużenia, złości i przemęczenia. Przerwy krótkie trzeba wypełnić aktywnością fizyczną, dłuższe przeznaczyć na relaks i sen. Stosując powyższe zasady, nauka nie będzie już przykrym obowiązkiem, może nawet stać się przyjemnością, a dobre wyniki w nauce będą zachęcać do jeszcze większego wysiłku.

Materiały pomocnicze:

- „Kurs koncentracji uwagi” – Krzysztof Klimaj - WWW.eBookEdit.com
- „Szybkie i skuteczne notowanie” - Krzysztof Klimaj - WWW.eBookEdit.com
- „Kurs szybkiej nauki” - Krzysztof Klimaj - WWW.eBookEdit.com
- „Opanuj szkolny stres” - Krzysztof Klimaj - WWW.eBookEdit.com
- „Wyciągnij z lekcji MAX” - Krzysztof Klimaj - WWW.eBookEdit.com
- „Panowanie nad umysłem” - Tag i Judith Powell
- „Superpamięć” – John Brown
- „Jak uczyć się szybko i skutecznie” – Bożena Cioch i Ewa Misiura - Kolejko