

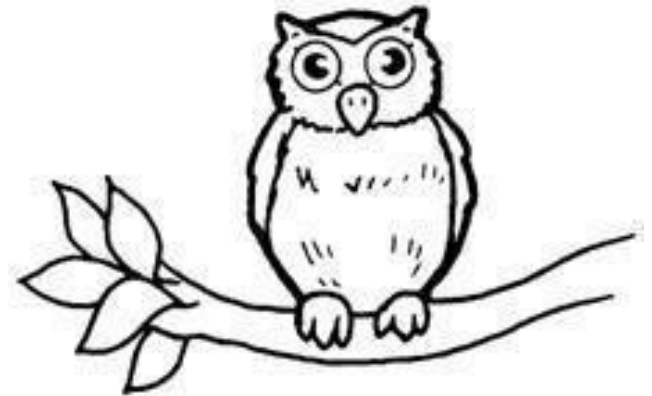
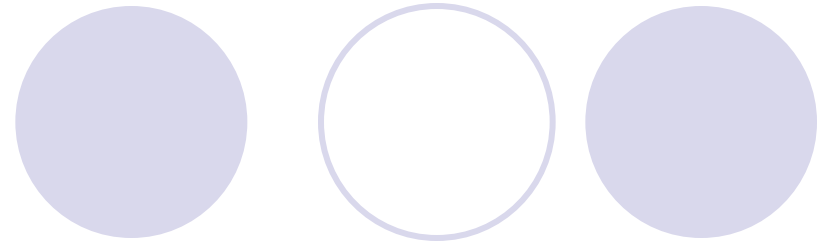
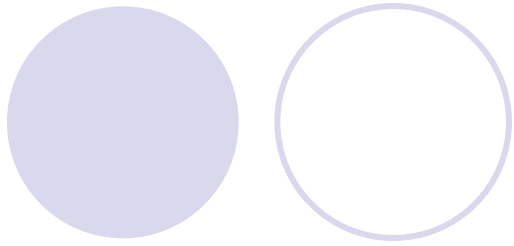
Jak uczyć się efektywnie.





Spis treści.

- Czynniki wpływające na rozwój uzdolnień dziecka.
- Wyniki badań.
- Gdzie się uczyć?
- Kiedy się uczyć?
- Typy ludzi.
- Zasady skutecznego uczenia się i powtarzania.
- Test na preferowane style uczenia się.
- Ćwiczenia gimnastyki mózgu.



- Na rozwój uzdolnień dziecka mają wpływ zarówno czynniki wrodzone, jak i nabyte.



Predyspozycje wrodzone i dziedziczne:

- Informacja genetyczna, zawarta w kwasach nukleinowych organizmu,
- Doświadczenia z okresu ciąży matki – sygnały głosowe i mechaniczne, odbierane przez korę mózgową płodu. (Nerwice i stresy przeżywane przez matkę w tym okresie mają duży wpływ na psychikę dziecka).



Czynniki nabyte, środowiskowe.

- **Wpływy nieuświadomione:**
 - zdrowe odżywianie,
 - atmosfera w domu dająca poczucie bezpieczeństwa,
 - różnorodne bodźce stymulujące, wrażenia doświadczenia.



Czynniki nabyte, środowiskowe.

- **Wpływy świadome:**

- Akceptacja dziecka w domu rodzinnym, zaspokajanie jego potrzeb emocjonalnych i uczenie bycia z ludźmi, korygowanie egoizmu, agresji. Wsparcie psychiczne w chwilach niepowodzeń, uczenie relaksu.
- Wspomaganie przez rodziców rozwoju umysłowego i zainteresowań dziecka, poświęcenie czasu na rozmowy. Dostrzeganie prac i pomysłów dziecka, wyrażanie akceptacji bądź konstruktywnej krytyki, zachęcanie do twórczej pracy.
- Korzystna, stymulująca rozwój intelektu i zainteresowań atmosfera w szkole.





Ustalono, że:

- ze słuchu pochodzi 20-50 % naszej wiedzy,
- pamięci sprzyja koncentracja: mówić do siebie: uwaga, to muszę zapamiętać! Zapamiętamy tym trwalej, im większa jest nasza świadomość konieczności zapamiętania,
- im mniej entuzjazmu - tym potrzebny większy wysiłek,

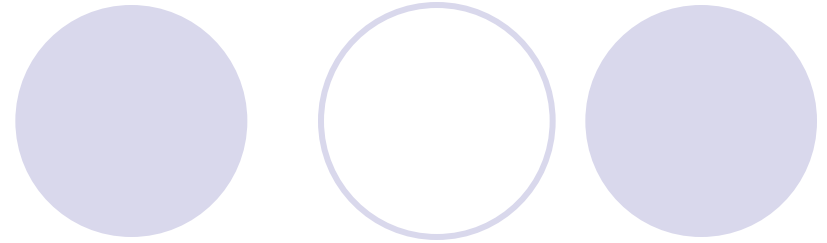


Ustalono, że:

- stres zabiera 30 % energii potrzebnej do uczenia się,
- im więcej zmysłów uczestniczy w nauce lepszy efekt.



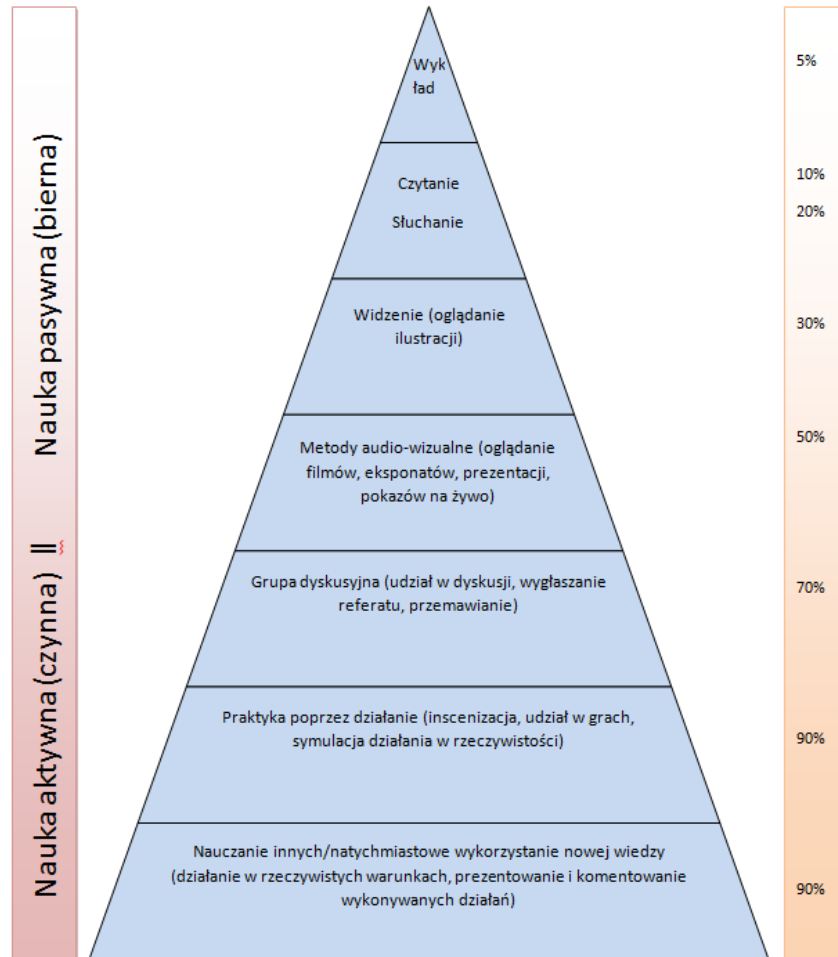
Ustalono, że:



- Zapamiętujemy 10 % tego, co czytamy.
- Zapamiętujemy 10 % tego, co słyszymy.
- Zapamiętujemy 30 % tego, co widzimy.
- Zapamiętujemy 50 % tego, co widzimy i słyszymy.
- Zapamiętujemy 70 % tego, co mówimy i piszemy.
- Zapamiętujemy 90 % tego, co mówimy podczas wykonywania.



Piramida zapamiętywania:





Ustalono, że:

- **Wiedza człowieka kończącego studia:**
 - przed I wojną światową – wystarczała mu na prawie całe życie,
 - bezpośrednio po II wojnie światowej dezaktualizowała się w połowie jego kariery zawodowej,
 - obecnie – jest już przestarzała w momencie, gdy zaczyna on karierę.



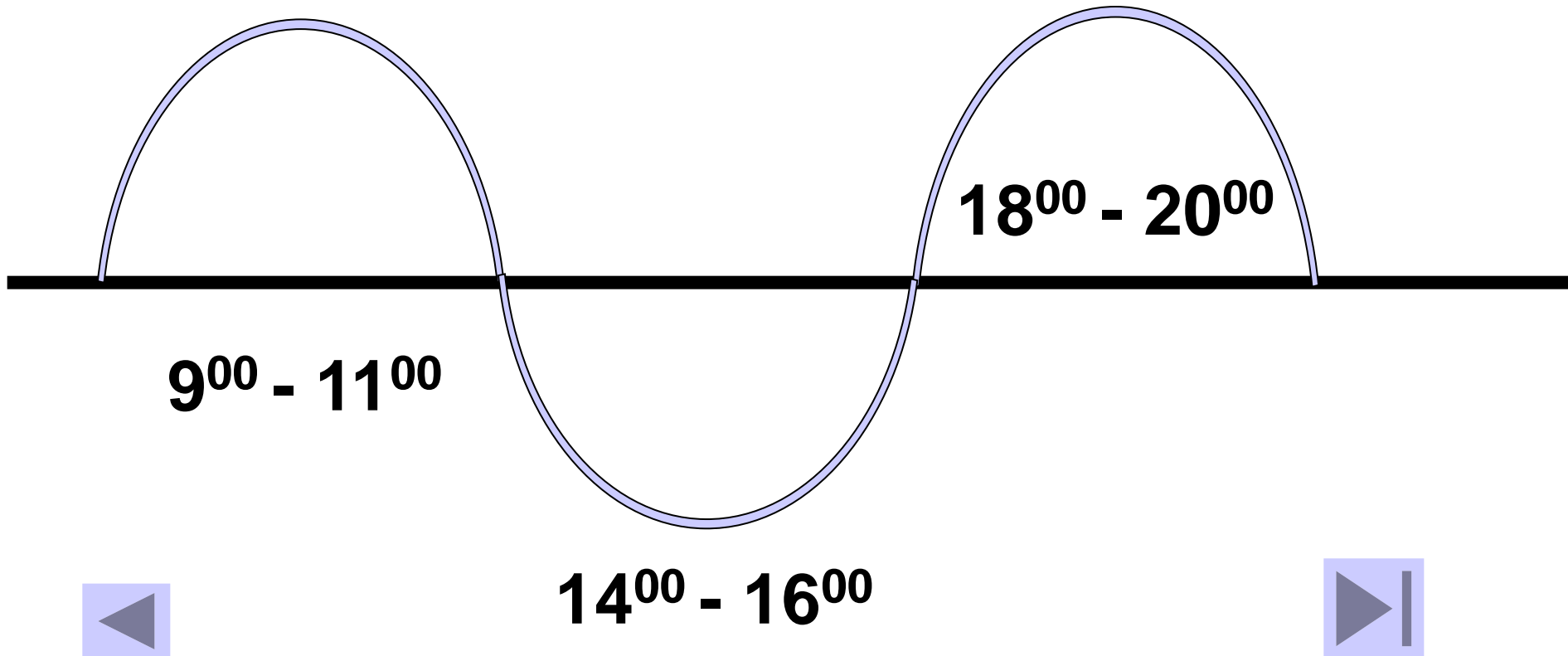
Gdzie się uczyć?

- W kącie nauki warto mieć porządek i tylko niezbędne rzeczy,
- Rozluźnienie mięśni osłabia wolę – lepiej nie siedzieć zbyt wygodnie na fotelu, łóżku tylko na odpowiednim krześle,
- Muzyka (np. radio) wpływa na spadek koncentracji,
- Ważne jest wietrzenie - mózg pochłania 20 % tlenu zużywanego przez organizm.



Kiedy się uczyć?

- Sprawność psychofizyczna człowieka a pora dnia:





Typy ludzi:

- 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,
 - ruchowcach - kinestetykach.





- Znając swój typ łatwiej jest dobrać odpowiednią metodę nauki, dzięki której informacje przyswajane są szybciej, skuteczniej i przyjemniej.



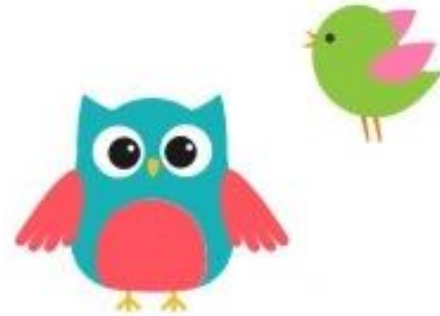
Wzrokowcy:

- lubią demonstracje lub pokazy,
- lubią wykresy i tabele,
- lubią opisy,
- pamiętają twarze i imiona,
- lubią robić notatki,
- lubią patrzeć, rysować,
- preferują sztuki wizualne.



Słuchowcy:

- lubią dialogi i rozmowy,
- powtarzają głośno to, co napisali,
- rozmawiają ze sobą,
- lubią słuchać,
- lubią wykłady,
- lubią długie wypowiedzi własne,
- lubią muzykę,
- wolą mówić o działaniach niż je oglądać,
- dobrze pamiętają twarze,
- lubią czytać głośno, lub półgłosem.



Ruchowcy – kinestetycy:

- uczą się przez wykonywanie czynności i bezpośrednio zaangażowanie,
- lubią emocje, ruch,
- nie lubią czytać,
- pamiętają, co sami wykonali,
- muszą się poruszać, wiercić, coś trzymać,
- tupią, gestykulują,
- nie lubią słuchać.



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 – np. slajdy,
- pracować w ciszy.



Słuchowcy powinni:

- głośno powtarzać rzeczy 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 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.



Zasady skutecznego uczenia się i powtarzania:

- Ucz się polisensorycznie, czyli za pomocą wielu zmysłów.
- Stosuj zasadę przemienności, czyli kontra – stu, więc ucz się różnych przedmiotów jednego po drugim, np. humanistyczne przedzielaj ścisłymi i odwrotnie.
- Zaczynaj naukę od najtrudniejszego dla Ciebie materiału.
- Dobrze zapamiętasz, jeżeli chcesz zapamiętać.



Zasady skutecznego uczenia się i powtarzania:

- Myśl pozytywnie zarówno o sobie, jak efekcie nauki i nie dopuszczaj do świadomości myśli o braku zdolności, lenistwie, tępcie, słabej pamięci, złym nauczycielu.
- Ucz się o tej porze dnia, w której nauka najlepiej wchodzi Ci do głowy, pamiętając, że przez noc mózg uporządkuje informacje, które rano odtworzysz bez trudu.
- Ucząc się twórz logiczne powiązania między częściami materiału. Ucząc się słówek z języka obcego, zapamiętuj je tematycznie.



Zasady skutecznego uczenia się i powtarzania:

- Powtarzaj - bez tego zmarnujesz trud uczenia się.
- Ucz się i powtarzaj metodą syntetyczno – analityczno - syntetyczną: przeczytaj całość, potem jeszcze raz z podkreśleniem ważnych kwestii, podziel tekst na sensowne części i powtarzaj każdą z nich aż do pełnego zrozumienia i zapamiętania. Po opanowaniu pierwszej części przechodź do następnej, tworząc pomosty logiczne między partiami materiału – przy powtarzaniu następnej zawsze zaczynaj od końcówki poprzedniej. Po dniu przerwy, kiedy dasz swojemu mózgowi szansę na uporządkowanie materiału, powtórz całość.



Zasady skutecznego uczenia się i powtarzania:

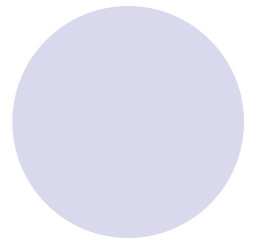
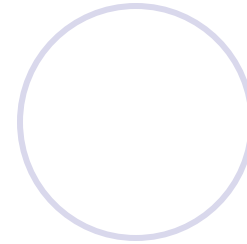
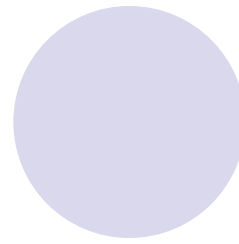
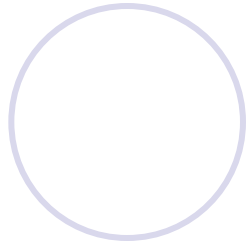
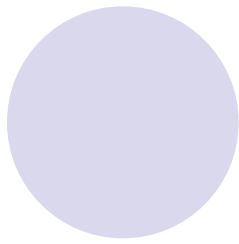
- Zastosuj reżim powtórek; zacznij przeglą – dać materiał tuż przed pierwszym zapomnieniem utrwalonych już informacji. Pierwsza powtórka po godzinie - 5 minut. Druga powtórka po upływie doby – 3 minuty. Po 7 dniach powtarzaj przez 2 minuty, a po miesiącu – przez 1 minutę. W ten sposób wprowadzisz treści do pamięci trwałej.
- Wypróbuj strategię, która składa się z pięciu czynności: przejrzania, zapytania, przeczytania, streszczenia i podsumowania.



Zasady skutecznego uczenia się i powtarzania:

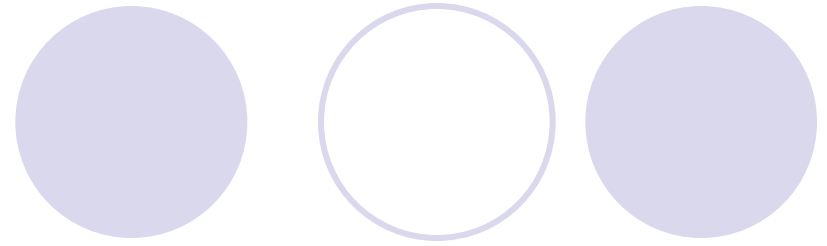
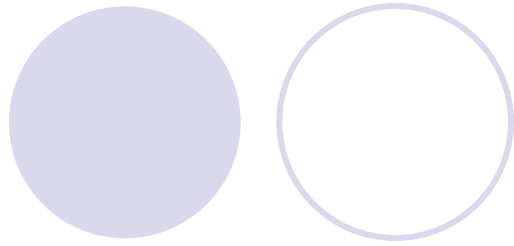
- Ucząc się, rób przerwy, nie dopuszczając do znużenia i przemęczenia. Efekty nauki z zastosowaniem przerw na krótki relaks są znacznie wyższe.
- Jedną „dawkę” nauki postaraj się zmieścić w przedziale od pół godziny do godziny.
- Staraj się kończyć to, co rozpoczynasz.





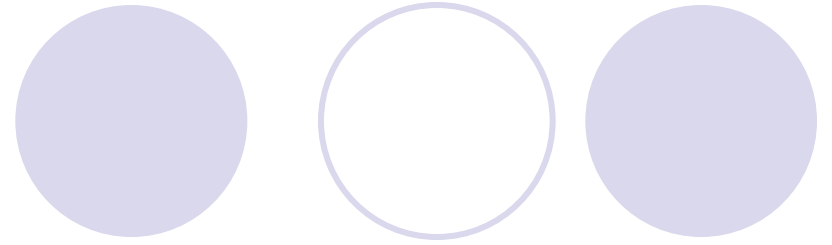
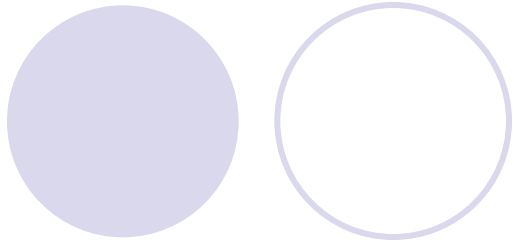
- Test na preferowane style uczenia się.





- Zestaw ćwiczeń gimnastyki mózgu
wspomagających uczenie się według
Paula Dennisona.





● DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.

