

Temat: Sztuka robienia notatek.

Cel główny:

- rozwój umiejętności tworzenia wartościowych notatek przez uczniów.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wymienia właściwości poznanych metod robienia notatek,
- na miarę swoich możliwości wykorzystuje metody podczas codziennej nauki.

Drogi Uczniu!

Na początku naszych zajęć z technik uczenia mówiliśmy o sposobach, które pozwalają nam na szybsze i skuteczniejsze zapamiętywanie. Jednym z nich była właśnie sztuka robienia notatek. Wspomniałam wtedy, że osoby, które koncentrują się na kartce, którą mają przed sobą, robią rysunki, a nawet „bazgroła” po marginesach, zapamiętują o 30% lepiej materiał od osób, które tego nie robią. Dzisiaj poznamy dwa różne sposoby robienia notatek. Jedną z nich znasz doskonale. To mapa myśli (mind mapping). Drugim sposobem natomiast jest metoda Cornella. Zaczynamy! ☺

1. Notatki

Wielu ludzi narzeka, że po intensywnym notowaniu (np. na wykładzie lub podczas czytania książki) boli ich ręka. Na pewno widziałeś kiedyś notatkę stworzoną bolącą ręką. Zapisane maczkiem sterty kartek, które straszą swoją długością, a do tego konieczne jest bycie grafologiem, by cokolwiek odczytać. Nauka z takich notatek nie jest przyjemna. Jeśli Tobie też zdarza się pisać z bólem, oznacza to, że prawdopodobnie **przepisujesz zbyt duże fragmenty** podczas notowania. Notowanie nie powinno boleć. Notowanie uruchamia myślenie, nie mięśnie.

Czym jest notowanie?

„Notowanie to strategia wyszukiwania najważniejszych informacji oraz nadawania im znaczenia poprzez połączenie nowych informacji z już istniejącymi”.

Z tego ważnego zdania wynika, że notowanie:

- pomaga Ci wybrać **najważniejsze informacje**
- sprawia, że **informacje są zrozumiałe**
- ułatwia ich **zapamiętanie**

2. Cel robienia notatek

Aby móc z łatwością wybrać najważniejsze informacje, zastanów się chwilę nad celem notowania. Efektywne notowanie wystąpi wtedy, gdy będziesz wiedzieć, po co i dlaczego to robisz.

Po co chcesz robić notatkę? Bądźmy szczerzy. Robienie notatki dla zabicia czasu, nudy? Nie sądzę. Chęć zaangażowania się w lekcję i konstruktywne spędzenie 45 minut? A może chęć wyłapania podstawowych pojęć, by lepiej orientować się w temacie? Brzmi lepiej? Odpowiedz sobie szczerze, jaki masz cel.

Do czego ona mi się przyda? Zastanów się, jak wykorzystasz tę notatkę. Czy przyda Ci się podczas powtórek do egzaminu ósmoklasisty? Do nauki na sprawdzian? A może zamierzasz podzielić się swoją notatkę z kolegami?

Powtarzaj informacje w notatce najszybciej po jej zrobieniu – przeglądanie i powtórka notatek powoduje mocne utrwalenie nowych informacji i przyspiesza późniejszą naukę.

Dobre notatki i umiejętność notowania ułatwiają naukę. Zapisywanie jest dla nas naturalne i wydaje się banalnie proste. Niestety, przeważnie robimy to mało efektywnie i niezgodnie z tym, w jaki sposób nasz mózg przetwarza informacje. Pora to zmienić!

3. Metoda Cornella

Obejrzyj krótki film znajdujący się pod linkiem.

https://www.youtube.com/watch?v=1sP1_2TgZAI

Dowiedziałeś się, na czym polega ta metoda i dlaczego jest ona skutecznym sposobem na efektywną naukę. Sprawdza się ona w sytuacjach, kiedy do opanowania mamy szeroki materiał, który wymaga od nas połączenia wiedzy i wyciągnięcia z niej najważniejszych informacji. Z uwagi na swoje sztywne ramy, może nie sprawdzić się w przypadku robienia notatek bardziej kreatywnych.

W odróżnieniu od zwykłego zapisywania po kolei wszystkiego, metoda Cornella może okazać się skuteczniejszą metodą, ponieważ ma aż trzy elementy przewagi:

- Kilkukrotna synteza - wypisując kluczowe myśli i później podsumowanie musisz na bieżąco analizować zdobywane informacje i wybierać z nich najważniejsze rzeczy.
- Podsumowanie, które powinno mieć charakter objaśniania tematu innym, zmusza do tego, żeby najpierw samemu całość dobrze zrozumieć. Notowanie ma przecież prowadzić do nauki nowych rzeczy, a nie przepisywania tego, co słyszymy na papier.
- Tworzony materiał jest uporządkowany i poukładany od ogółu do szczegółu, co doceni na pewno każdy, kto musiał się przekopywać przez stosy własnych przypadkowo zabazgranych notatek.

4. Mapa myśli

W sieci znajduje się mnóstwo porad o tworzeniu map myśli. Moim zdaniem najważniejsze w tej metodzie jest to, żeby dopasować ją do siebie i do swojego stylu myślenia i uczenia. To największe wyzwanie, wymagające dużej ilości czasu.

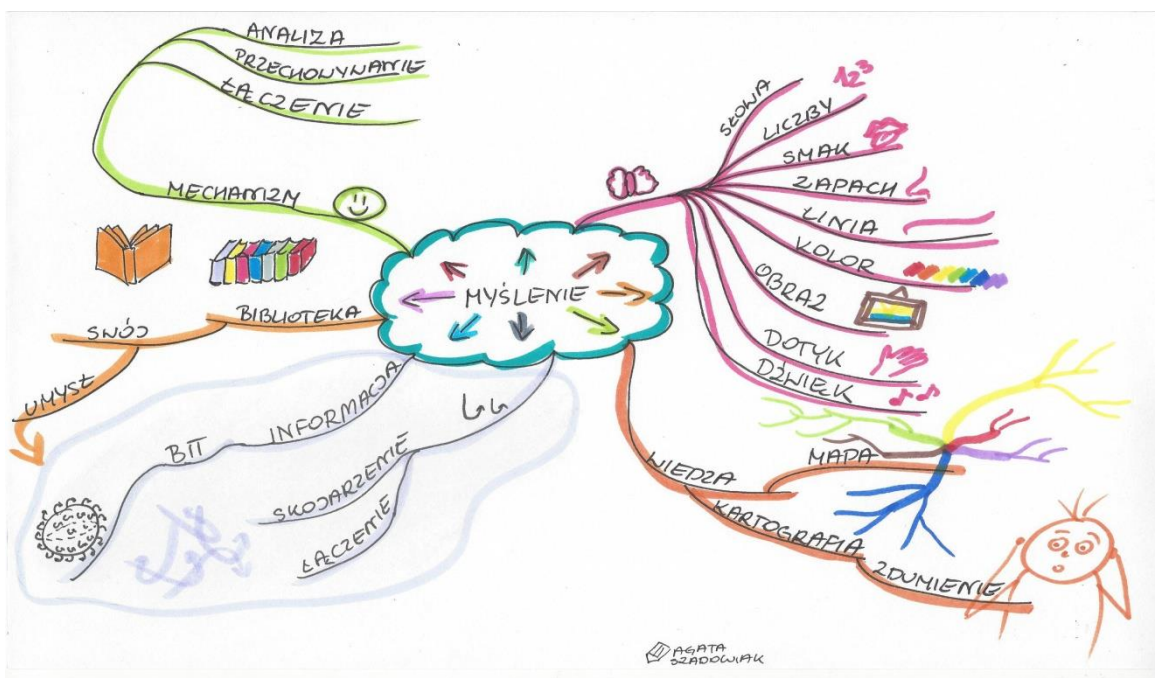
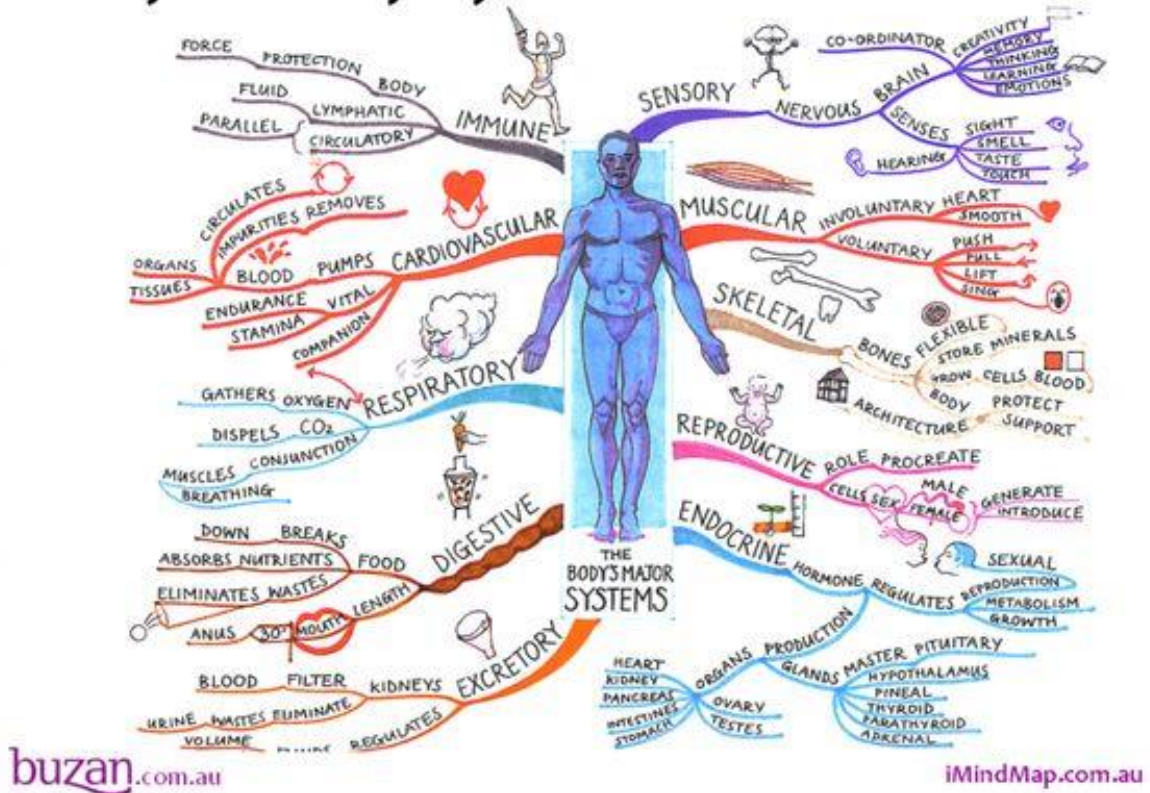
Metoda ta posiada jednak pewne uniwersalne zasady, których warto się trzymać:

- Mapy tworzymy zgodnie z zasadą „**od ogółu do szczegółu**” – na środku kartki wypisujemy ogólny temat, główne zagadnienie. Następnie bezpośrednio od niego, promieniście tworzymy rozgałęzienia, do których dalej będziemy dopisywać kolejne rozszerzenia tematu i podgałęzie.
- Kolejne gałęzie muszą powstać systematycznie i tak należy je czytać – czyli jedna gałąź oddaje zagadnienie, które chcesz lepiej zapamiętać i zrozumieć. **Każda podgałąź to dalsze zagłębienie się** dany temat.
- Mapy myśli warto robić w **poziomie** – dzięki temu łatwiej zachować strukturę i zapanować nad rozrostem.

- **Im bardziej wizualna forma, tym lepiej.** Dlatego często spotkasz się z zaleceniami, żeby korzystać z różnych kolorów, różnicować wielkość napisów i ilustrować swoje gałęzie (obrazki, ikonki, graficzne numery).

Spójrz na poniższe przykłady:

Study of Body Systems



W jakich sytuacjach mapy myśli się sprawdzają?

To świetna metoda dla wszystkich osób, które **mają trudności w nauce pamięciowej i zawsze potrzebują kontekstu**. Tworzenie map myśli wymaga od nas przetwarzania i grupowania zagadnień, a dzięki wizualnej formie łatwiej jest przywołać w pamięci konkretne tematy (np. daty, nazwiska i miejsca). Dobrze sprawdzi się więc np. w przypadku uczniów, którzy mierzą się z dwoma sprawdzianami jednego dnia.

Mapy myśli przydają się też przy bieżącym notowaniu pomysłów, np. podczas burzy mózgów. Decydując się na rozwijanie jakiegoś pomysłu, łatwo dorysować kolejne poziomy zagłębienia. Ogólnie to sprawdzony sposób na pobudzenie naszej kreatywności. Jest to jednak technika dużo bardziej wymagająca i mniej uniwersalna niż opisana wyżej metoda Cornella. Wymaga sporo praktyki i stworzenia własnego systemu notowania.

Zakończenie

Mam nadzieję, że udało mi się przybliżyć Wam metody tworzenia notatek. Mogą one okazać się bardzo przydatne podczas nauki w szkole średniej, a jeszcze bardziej w przyszłości, podczas studiów. Spróbuj przy najbliższej okazji, gdy będziesz musiał przyswoić nowy materiał lub będziesz chciał zrobić sobie powtórkę np. przed egzaminem skorzystać z jednej z tych metod. Gwarantuję, że dużo szybciej i skuteczniej przyswoisz potrzebną wiedzę. Powodzenia! ☺

Maja Pussak – psycholog szkolny