

Temat: Co pomaga w zapamiętywaniu?

Cel główny:

- zapoznanie uczniów z efektywnymi sposobami na zapamiętywanie.

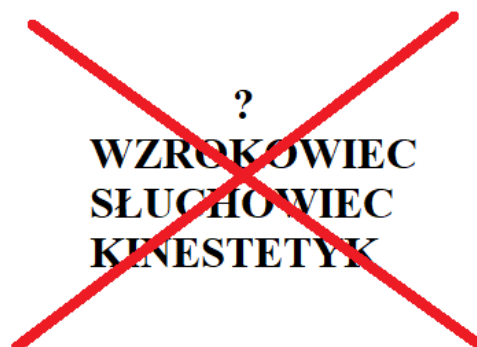
Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego nauka wg metod stylów uczenia może się nie sprawdzać,
- wymienia skuteczne sposoby na zapamiętywanie i stara się wykorzystywać je w codziennym życiu,
- wyjaśnia, czym są mnemotechniki.

1. Style uczenia się.

Na pewno choć raz słyszeliście o tym, że ludzie dzielą się na wzrokowców, słuchowców i kinestetyków. Czy wypełnialiście kiedyś testy, których wynik miał pokazać, do której grupy się zaliczacie? Teoria dotycząca stylów uczenia się jest szeroko rozpowszechniona. Nauczyciele z wielu krajów zgadzają się, że uczniowie uczą się lepiej, jeśli zdobywają informacje w sposób przez siebie preferowany. Co to oznacza? Wzrokowcy zapamiętują więcej, jeśli informacje zostaną im pokazane wizualnie (np. w formie wykresów, tabel, map, demonstracji, kolorowych notatek, rysunków). Słuchowcy natomiast zdecydowanie bardziej wolą usłyszeć nowe informacje, niż jakby mieli je przeczytać. Łatwiej im się uczy, kiedy powtarzają na głos słówka, nagrywają się, a następnie odtwarzają, słuchają audiobooków. Kinestetycy to osoby, które uczą się przez działanie i dotyk. Lubią praktyczne zadania, np. budują modele budynków, malują farbami czy utrwalają wiadomości poprzez gry. Podczas nauki poruszają się, notują, podkreślają najważniejsze informacje, ale potrzebują też licznych przerw. Czy ta teoria sprawdza się w praktyce? Oczywiście może się sprawdzić, ale badania przeprowadzone w 2015 roku pokazują, że nie do końca tak jest. Badani wypełniali test, który podzielił ich na dwie grupy: wzrokowców i słuchowców. Następnie przeprowadzono kolejne testy: czytania ze zrozumieniem i rozumienia ze słuchu. Okazało się, że osoby, które uważały się za słuchowców, zdecydowanie gorzej poradziły sobie z zadaniem wymagającym słuchania. W kolejnym etapie badano proces zapamiętywania nowych informacji metodą wzrokową i słuchową dobierając osoby do metod losowo. I tutaj wzrokowcy osiągnęli wyższe wyniki od słuchowców w obu przypadkach – metodzie wzrokowej i słuchowej. Badanie udowodniło, że preferowane style uczenia nie sprawdzają się, a nauka metodami wzrokowymi, słuchowymi, skierowanymi na działanie może nie przynieść oczekiwanych efektów (Rogowsy i inni, 2015).



2.Szybsza nauka i lepsze zapamiętywanie

Dobrze, wiemy już, co w nauce może się nie sprawdzać. Dla nas ważniejsze jest jednak to, co nam ułatwi zapamiętywanie. Przejdźmy teraz do praktycznych wskazówek, które przynoszą pozytywne rezultaty podczas procesu uczenia się. Niestety muszę Was zmartwić, bo rady, które znajdują się poniżej to nie są magiczne sztuczki, które sprawią, że w jeden dzień nauczycie się dwumiesięcznego materiału np. z historii. Nie liczcie na cud. Niestety, nie ma dróg na skróty. Większość z tych sposobów, pewnie stosujecie od dawna, ale cały efekt tkwi w szczegółach. Okazuje się, że to czym piszecie, na co patrzycie, a nawet to, ile dokładnie odpoczywacie ma ogromny wpływ na cały proces nauki. Dobrze, przejdźmy teraz do konkretów.



Rada 1 – UCZENIE SIĘ POPRZEZ POWTARZANIE

Wyobraźcie sobie sytuację, w której kolega zaprasza Was do swojego domu, byście razem wykonali plakat z fizyki. Podaje Wam adres: ulica Kwiatowa 8a/8. Stwierdzasz, że bardzo łatwo go zapamiętasz i nie powtarzasz go dla utrwalenia, bo to przecież banal, prawda? Idziesz do kolegi i okazuje się, że pamiętasz tylko, że ten adres był łatwy, ale nie potrafisz przypomnieć sobie, jaki był dokładnie.

Powtarzanie danej informacji przez 40 sekund sprawia, że istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że zapamiętamy ją znacznie lepiej niż poprzez np. jednokrotne przeczytanie czy wysłuchanie.

Rada 2 – SKUTECZNE POWTARZANIE

Powtarzaj na głos innym

Opowiadanie danej osobie (mamie, tacie, rodzeństwu), czego przed chwilą się nauczyłeś znacznie zwiększa Twoje szanse na zapamiętanie tych informacji na dłużej. Zasada działa nawet wtedy, gdy Twój rozmówca nie do końca Cię słucha ☺ Dlaczego ta metoda działa? Ponieważ Twój mózg musi zaangażować do działania inny swój element, ten który odpowiada za mowę. Dodatkowo będziesz starać się tak przekazać informację, by druga osoba zrozumiała, o czym mówisz. W ten sposób podejmujesz kolejny wysiłek: przetwarzasz i analizujesz informacje.

Rada 3 – ROBIENIE NOTATEK

Nie zawsze mamy obok siebie osobę, której możemy opowiedzieć dane informacje. Podczas lekcji nie mamy możliwości, by szeptać koleżance na ucho, czego właśnie się dowiedzieliśmy. Wtedy postaraj się robić odręczne notatki. Możesz bazgrolić na marginesach, wykonywać rysunki. Okazuje się, że osoby, które to robią zapamiętują 30% lepiej niż ci, którzy tego nie robią. Działanie to pozwala utrzymać wystarczający poziom skupienia, ponieważ cały czas jesteś skoncentrowany na położonej przed sobą kartce. Znajdź swój system notowania. Taki, który będzie Ci pomagał w nauce, nie ją utrudniał. Nad sposobami notowania pochyliły się jeszcze podczas innych zajęć.

Rada 4 – ROBIENIE PRZERW

Jeśli materiał, którego chcesz się nauczyć jest obszerny i wymagający, podziel go na kilka części, pamiętając o przerwach. Będzie to czas, kiedy informacje będą mogły się utrwalić. Ekspresowe wrzucanie wiadomości do głowy nie jest dobrym pomysłem, bo niewiele z nich zostanie tam na dłużej. Przerwa nie oznacza jednak godziny przy grze komputerowej czy odcinka ulubionego serialu. 10 minut w zupełności wystarczy. Polecam włączyć urządzenie do mierzenia czasu ☺

Rada 5 – NATURA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Mówi się o tym, że spacer sprzyja zapamiętywaniu. Mając na uwadze aktualną sytuację, spacerowanie nie jest możliwe. Jeśli możesz to wyjdź do ogrodu, na balkon, przewietrz pokój, w którym się znajdujesz. Może spróbujesz poćwiczyć w domu? Kilka brzuszków, pajacyków, przysiadów na pewno wpłynie korzystnie na Twój proces uczenia się.

Rada 6 – KONCENTRACJA

Coraz trudniej jest Ci się skupić na zadaniu? Masz ochotę przejrzeć Facebooka, Instagrama, odpisać koleżance na Messengerze? Leżący obok nas telefon niestety zmniejsza naszą zdolność koncentracji uwagi. Podziel swój czas na naukę już na samym początku. Zaplanuj od której godziny do której będziesz się uczył, kiedy nastąpi przerwa i na co ją poświęcisz. To pozwoli Ci trzymać dyscyplinę nad swoimi działaniami. Wypracuj stały rytm dnia. Niech to będzie Twój nawyk. Na koniec dnia napisz, co udało Ci się zrealizować. Wypisz rzeczy, które trzeba dokończyć jutro. Pamiętaj o jakości swojego snu.

3.Mnemotechniki

Na koniec coś, o czym wspominałam w opracowaniu poprzednich zajęć. Mnemotechniki to sposoby szybszego zapamiętywania się i uczenia. Pod mnemotechnikami kryje się szereg skutecznych technik pamięciowych, m.in. metody skojarzeniowe, rymowane wierszyki czy akronimy – skrótowce. Dzięki nim łatwiej jest nam zapamiętać daty, numery PIN, numery telefonów, daty urodzin, listy, spisy w określonej kolejności czy treści książek. Ułatwiają też naukę języków obcych. Mnemotechniki powiązane są z pracą obu półkul mózgu. Pamiętajcie, jakie funkcje pełni prawa półkula, a jakie lewa? W mnemotechnikach występuje współpraca obu półkul. Angażują one funkcje kreatywne, wizualne, dźwiękowe z logicznymi i analitycznymi. Na następnych zajęciach poznamy rodzaje i przykłady mnemotechnik.



Powodzenia!

Maja Pussak – psycholog szkolny