

**Temat:** Dlaczego nie pamiętamy, co przeczytaliśmy?

**Cel główny:**

- rozwój świadomości uczniów dotyczący wpływu efektywnego czytania na proces zapamiętywania.

**Cele szczegółowe:**

Uczeń:

- wymienia sposoby pomagające w skutecznym czytaniu,
- zdobytą wiedzę na miarę swoich możliwości wykorzystuje podczas codziennej nauki.

**Drogi Uczniu!**

**Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że czytając notatki z różnych przedmiotów lub książkę, podręcznik jeden po drugim, nagle uświadomiłeś sobie, że kompletnie nie pamiętasz, o czym czytałeś w poprzednim? I mimo tego, że jesteś skupiony, masz wielkie chęci, to sytuacja wciąż się powtarza? Nie martw się, nie jesteś sam. A co najważniejsze, możesz to zmienić! O tym, jak to zrobić, przeczytasz poniżej. Zapraszam! ☺**

Jednym z najpopularniejszych problemów wśród ludzi nie jest to, że nie czytają. Trudność polega na tym, że po lekturze nie pamiętają, o czym przed chwilą przeczytali. Takie czytanie jest stratą czasu. Skuteczność tego działania możemy porównać z sytuacją, gdy cały dzień jesz zdrowo, owoce, warzywa, pijesz wodę, a wieczorem, na późną kolację, udajesz się do McDonald'a, by zjeść hamburgera, frytki i wypić colę. Zdecydowanie jest to bezsensu.. W kilku punktach wyjaśnimy sobie, co możesz zrobić, aby więcej i na dłużej zapamiętać wiedzę, którą przeczytasz.

### **1.Odpowiednie przygotowanie**

Spróbujmy porównać książkę do podróży. Przed każdą podróżą przygotowanie do niej odgrywa kluczową rolę. Nikt nie wyjeżdża bez przemyślenia, dokąd jedzie oraz co musi ze sobą zabrać. Przed czytaniem też należy się przygotować i jest to jeden z najważniejszych etapów. 99% ludzi właśnie w tym momencie popełnia błąd. Zaczynają czytać bez zastanowienia, po co w ogóle zabrali się za tę konkretną lekturę. Zdarza się, że ktoś poleca Ci książkę i zaczynasz ją czytać bez większego namysłu? A może szukasz rozwiązania danego problemu i czytasz wszystko, co według Ciebie powinno zawierać jego rozwiązanie? Brak określonego celu i mnożenie informacji znacząco utrudnia zapamiętywanie przeczytanego tekstu. Na początku zastanów się, po co chcesz tę konkretną książkę przeczytać. Odpowiedz sobie jak najbardziej szczegółowo na poniższe pytania:

**Czego chcę się dowiedzieć?** – określ to konkretnie. Dzięki temu zwrócisz uwagę na fragmenty, które Cię interesują. Może okazać się, że na pierwszych 15 stronach znalazłeś odpowiedź na swoje pytanie i dalsze studiowanie lektury nie będzie konieczne.

**Tak tego nie rób:** Chcę się dowiedzieć więcej o pewności siebie.

**Spróbuj tak:** Co to jest pewność siebie? Jak się ją definiuje? Od czego zależy pewność siebie? Co muszę zrobić, by być bardziej pewny siebie? W jaki sposób mogę pomóc w tym innym?

**Jaki problem chcę rozwiązać i co chcę osiągnąć?** – zdarza się, że czytamy o tym, jak polepszyć jakość naszego życia. Chcemy rozwiązać problem, z którym się borykamy. Warto wypisać te trudności i szczegółowo je opisać.

**Tak tego nie rób:** Jestem niepewny siebie i chce być pewny siebie.

**Spróbuj tak:** Problem z pewnością siebie. Gdy rozmawiam z nieznanymi, nie wiem, co mówić, na jakie tematy rozmawiać. Chciałbym się wyluzować i porozmawiać bez zdenerwowania. Natomiast w pracy, podczas spotkań w dużym gronie, pojawia się u mnie stres i zaczynam się jąkać. Obawiam się dyskusji w sytuacji, gdy ktoś podważa moje zdanie i opinię. Chciałbym nie czuć strachu przed konfrontacjami z innymi ludźmi.

**Co będę umiał, gdy skończę czytać książkę? Jak wiedza, którą zdobędę wpłynie na moje życie?** – analogicznie do poprzedniego punktu, na te pytania należy odpowiedzieć bardzo dokładnie i konkretnie.

**Co muszę wiedzieć na ten temat?** – podczas nauki do sprawdzianów skorzystajcie z NaCoBeZu. Jeśli nie jest ono podane, spiszcie zagadnienia z celów lekcji. Może się okazać, że wcale nie jest ich tak dużo, jak nam się wydawało. Dzięki temu spisowi możemy kontrolować, co już umiemy, a czego jeszcze nie.

**Co już wiem na ten temat?** – często zdarza się, że ludzie mają już wiedzę dotyczącą określonego tematu np. z lekcji, jednak o niej zapomnieli. To pytanie zmusi Cię do przypomnienia jej sobie. Dzięki temu dużo szybciej będziesz czytał zagadnienia, które już znasz, a więcej czasu będziesz mógł poświęcić na nowe treści. Dodatkowo, jeśli będziesz czytał całkiem nowe lub odmienne informacje niż te które do tej pory posiadałeś, to lepiej zrozumiesz temat i na dłużej go zapamiętasz. Dlaczego? Bo zestawienie nowej wiedzy z tą, którą już posiadasz i wyszczególnienie różnic to świetna i efektywna metoda uczenia się.

## **2. Czytanie wybranych, najbardziej interesujących treści, czyli jak poprawić pamięć przez selekcję informacji**

Próbowaliście kolorowym zakreslaczem, zaznaczyć najważniejsze informacje w swoich notatkach? Zdarzyło Wam się kiedyś, że wszystko, co znajdowało się na stronie było kolorowe? Jeśli nie, to uwierzcie, że wszystko przed Wami. Każdy student popełnił kiedyś ten błąd. Wszystko jest ważne i wszystkiego muszę się nauczyć. Nie tędy droga. Po to wyznaczyłeś cele czytania, wypisałeś zagadnienia, by teraz móc poszukać tylko tego, co Cię interesuje. Bo przecież idąc do restauracji z zamiarem wypicia kawy i zjedzenia deseru, nie czytasz całego menu, tylko otwierasz stronę i skupiasz się na kategorii gorące napoje oraz desery. Podczas czytania jest podobnie. Wybieraj najważniejsze informacje dla siebie, a resztę niepotrzebnych treści opuść, bo i tak nie uda Ci się ich zapamiętać.

## **3. Podsumowanie i sprawdzenie celów, czyli jak poprawić pamięć przez podnoszenie efektywności pracy**

Po przeczytaniu fragmentu lub całej książki poświęć kilka minut na to, aby sprawdzić czy Twoje cele zostały zrealizowane. Podsumuj to, czego się do tej pory dowiedziałeś. Dzięki temu przemyślisz to, co przeczytałeś. Przy okazji zrobisz sobie powtórkę materiału.

## **4. Czytanie całych książek w krótkim okresie czasu**

Rozbijasz czytanie książek na długi okres czasu? Czytasz lekturę przez 2-3 tygodnie, a później jesteś zdziwiony, że nic z tego nie pamiętasz? Porównajmy tę sytuację do oglądania filmu. Po 15 minut dziennie, przez tydzień. Ma to sens? Nie.. Nie będziemy pamiętać, jak zaczął się film, co działo się wcześniej i o co tak naprawdę chodzi. Tak samo jest z książką.

## **5. Powtarzanie materiału – poprawa pamięci dzięki utrwaleniu wiadomości**

Już we wcześniejszych opracowaniach wspominałam, jak ważną rolę w procesie uczenia odgrywają powtórki. Nie ma innej możliwości, byś na dłużej zapamiętał materiał.

Musisz go powtarzać. To podstawa efektywnego procesu zapamiętywania. Po godzinie pamiętamy 44%, a następnego dnia już jedynie 33%! Dlatego, nie ma co się dziwić, że jak raz przeczytasz książkę, to niewiele zapamiętujesz. Bardzo ważne jest to, by zrobić powtórkę pierwszy raz od razu po czytaniu oraz drugi raz następnego dnia. Następnie regularnie, ale już nie codziennie.

## **6. Wykorzystywanie zdobytej wiedzy – jak poprawić pamięć przez praktyczne działanie.**

Niewykorzystywanie zdobytej wiedzy w praktyce, jest najpoważniejszym błędem, jaki można popełnić ucząc się czegośkolwiek. Zadaj sobie dwa proste pytania i zastanów się nad nimi. **Gdzie mogę wykorzystać ją w praktyce? Jak mogę wykorzystać ją w praktyce?** Na pewno wpadniesz na pomysł, jak i gdzie, bo to nie jest takie trudne, jak się może wydawać. Pomoże Ci w tym wcześniej określony cel. Samo w sobie czytanie nie jest przecież naszym celem. Jest nim pozyskiwanie wiedzy, którą możemy wykorzystać w życiu. Dlatego „szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów” i lepiej przeczytać mniej, ale wdrożyć zdobytą wiedzę w życie, niż pochłonąć stosy książek, które nie zmieniają naszych działań.

### **Zakończenie**

Mam nadzieję, że przedstawiony przez mnie materiał pomoże Ci efektywniej czytać, a co za tym idzie skuteczniej się uczyć. Spróbuj wykorzystać podane przeze mnie sposoby podczas nauki powtórkowej przed np. Egzaminem Ósmoklasisty 😊