

ORGANIZOWANIE PROCESU NAUKI.

Powtórki i przerwy w nauce

Słowa kluczowe: Czy powtórki i przerwy w uczeniu się są nam potrzebne?

❖ ROLA I CEL POWTÓREK

Powtórka jest **nieodzownym** elementem każdej lekcji . Inaczej większość wiadomości zostanie zapomniana

- 1. Niestety trwałość pamięci po zakończeniu sesji gwałtownie spada i czy w to wierzysz czy nie - możesz zapomnieć nawet 80% przyswojonych informacji.*
- 2. Osoba, która nie daje sobie czasu na powtórki, marnuje wysiłek włożony w trakcie nauki!*
- 3. Rośnie niechęć do nauki ze względu na jej słabą efektywność.*
- 4. Brak wzmocnień i powtórzeń, spychają informację do obszaru pamięci, do którego nie mamy świadomie dostępu.*
- 5. Stosuj już powtórki w trakcie sesji nauki.*

❖ AKTYWNE POWTÓRKI

Powtarzanie informacji może mieć różny charakter. Niektórzy uczniowie jedynie przeglądają notatki, inni po raz kolejny czytają rozdział w podręczniku. *Jednak czytanie jest jednym z najmniej efektywnych sposobów wpływających na zapamiętanie informacji. A to właśnie ten sposób, poprzez wielokrotne czytanie tych samych tekstów, można nazwać „bierną powtórką”.*

Badania wykazały, że:

- powtórne czytania zwiększają stopień zrozumienia jedynie o 7 %,
- a już przy trzecim czytaniu – zaledwie o 1 %.

Stopień przyswajania wiedzy przez nasz umysł najczęściej wygląda tak:

- czytanie - 10 %
- oglądanie - 20%

- słuchanie - 30%
- oglądanie i słuchanie - 50%
- wspólna praca - 70%
- samodzielna praca - 80%

CZYLI: Aktywna - Samodzielna praca uważana jest za najlepszy sposób nauki, gdyż najlepiej zapamiętujemy rzeczy samodzielnie wykonane.

Kiedy robić powtórki i jak długie?

I powtórka: 15-minutowa - w tym samym dniu

II powtórka: 10-minutowa - następnego dnia

III powtórka: 5-minutowa - po 24 godzinach

Kolejne powtórki: 2-3 minutowe - przez 3-4 kolejne dni.

PAMIĘTAJ ! Każde powtórzenie jest wzmocnieniem utrwalania i wyraźnym sygnałem dla mózgu, że dana informacja jest ważna.

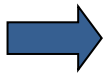
❖ **ROLA PRZERW W NAUCE**



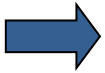
Częste przerwy w nauce są niezmiernie ważne dla podtrzymania odpowiedniej koncentracji. Osoby zdekoncentrowane działają nieefektywnie.



Im trudniejszy jest materiał, tym krótsze powinny być przerwy.



Im dłużej trwa uczenie się, tym większa powinna być następująca po nim przerwa.



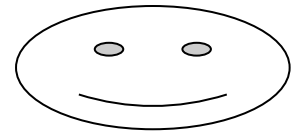
Osoby szybciej zapominające powinny stosować krótsze przerwy.

Zdolność zapamiętywania materiału spada **po 30 minutach uczenia się**, dlatego pojedyncze sesje nauki nie powinny być zbyt długie, gdyż umysł potrzebuje wypoczynku.

- **Po 30 minutach nauki wystarczy 5-minutowa przerwa, która przywróci początkowy stan koncentracji,**
- **po 2 godzinach nauki wskazana jest przerwa 15-20 minutowa,**
- **po 3 godzinach konieczny jest już 60-90 minutowy wypoczynek.**

CO ROBIĆ W PRZERWIE np. odrabiając lekcje w domu ?

- Pospaceruj po pokoju lub mieszkaniu
- Poćwicz (skłony, przysiady, wymachy rąk i nóg, krążenie szyją, pompki...)
- Umyj ręce i twarz
- Pożongluj
- Porzucaj kostkami
- Napij się wody



PODSUMOWANIE

Ucząc się rób powtórki i przerwy, a efekty będą na pewno.

Zadanie (dla chętnych). Korzystając z podpowiedzi w scenariuszu zaplanuj dzień nauki robiąc grafik : czas nauki i przerwy. Możesz go to zrobić wieczorem lub rano.

POWODZENIA!!

Opracowanie Wiesława Płóciennik na podstawie

:http://jakzdacmaturezmatematyki.pl/files/TECHNIKI_EFEKTYWNEGO_UCZENIA_SIE.pdf