

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

## Temat: **ROLA I CEL POWTÓREK**

Cele: uczeń

- uświadomi sobie znaczenia powtarzania wiadomości;
- dokonuje wyboru terminu i sposobu powtarzania zdobytych wiadomości;
- wie czym różni się aktywna powtórka od biernej.

**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:

- Tylko przeglądanie notatek;
- Czytanie po raz kolejny np. 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.**

### PODSUMOWANIE

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

Opracowanie: Wiesława Płóciennik

Źródło: [http://TECHNIKI\\_EFEKTYWNEGO\\_UCZENIA\\_SIE.pdf](http://TECHNIKI_EFEKTYWNEGO_UCZENIA_SIE.pdf)