

SPOSOBY NA SKUTECZNE UCZENIE SIĘ I ZAPAMIĘTYWANIE

Co warunkuje lepsze zapamiętywanie?

Lepiej zapamiętujemy, gdy:

- powtarzamy materiał ze zrozumieniem,
- podejmujemy naukę częściej i przyswajamy materiał mniejszymi porcjami,
- recytujemy na głos,
- ilość powtórzeń jest większa niż konieczna do nauczenia się materiału,
- powtarzamy raczej całość niż części,
- powiemy sobie, że możemy (zaufanie we własne możliwości),
- unikamy zakłóceń w nauce.

Koncentrację na zadaniach ułatwi:

- **Woda.** Odpowiednie nawodnienie zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ma to bezpośredni związek z koncentracją; odwodnienie automatycznie obniża zdolność koncentracji (zanim jeszcze dziecko poczuje, że jest spragnione);
- **Sen.** Jest niezbędny do regeneracji ciała i umysłu. Dziecko, które się nie wyspało, będzie mieć problemy z koncentracją uwagi;
- **Prawidłowe odżywianie.** Należy dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, minerałów, witamin i przeciwutleniaczy. Owoce, ziarna zbóż, orzechy i migdały są źródłem niezbędnych witamin, minerałów i kwasów tłuszczowych. Pokarmy dziecka powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Unikamy cukru, słodkich napojów, dbamy o regularne posiłki.
- **Stan zdrowia dziecka.** Pamiętajmy, że choroby (katar, kaszel, swędząca wysypka, ugryzienia np. komarów, ból głowy) mają bardzo negatywny wpływ na możliwości dziecka w zakresie skupiania uwagi;
- **Optymalna temperatura;**
- **Przewietrzone pomieszczenie;**
- **Cisza.**

O czym warto wiedzieć, by uczyć się skuteczniej?

1. Pamięć asocjacyjna - skojarzeniowa.

Człowiek zapamiętuje przez **skojarzenia**. Każdy rodzaj informacji w naszej pamięci jest połączony z innymi informacjami. Na przykład, jakie skojarzenia wywołuje słowo „jabłko”?
czerwone, zielone, kwaśne, słodkie, ugryzione, Apple, drzewo, sad, jabłoń, niedaleko pada jabłko od jabłoni

Aby dobrze przyswoić sobie informacje i móc ją bez problemu przypomnieć sobie, warto:

- w chwili jej otrzymania **powiązać ją z czymś znajomym;**
- słysząc nowy materiał kojarzyć go z informacjami, które już są nam znane;

Ważne, by uczniowie przed daną lekcją, czy nową lekturą zastanowili się, **co na ten temat już wiedzą.**

Skojarzenia – **ze sobą i z własnym doświadczeniem**. Każdy z nas poznaje świat, zbierając osobiste doświadczenia. **Najlepiej zapamiętujemy to, co się wiąże z nami**, bo wpływa na naszą zdolność przetrwania. **Dobrze jest poznawaną wiedzę odnosić do tego, co najważniejsze na świecie, czyli do siebie i wykorzystywać własne doświadczenia**.

Osobiste doświadczenia pomagają w zapamiętaniu informacji i ułatwiają wydobycie tych informacji z pamięci.

2. Wizualizacja.

Polega na **kojarzeniu obrazu z nową informacją**. Wyobraźnia jest niczym nieograniczona i można z niej czerpać do woli. Nie musi być logiczna i zwykle nie jest. Uruchamia prawą półkulę mózgu, z której w szkole generalnie rzadko się korzysta, a szkoda. Można jej użyć do **zapamiętywania i lepszego rozumienia materiału, odwołując się do metafor i wizji**. Np. **wyobrażając sobie daty, które się poruszają i maszerują gęsiego robiąc śmieszne miny**.

3. Zabawa w nauczyciela.

Język wewnętrzny najbardziej sprzyja przyswajaniu nowych informacji. Aby nauczyć kogoś lub powtórzyć to, czego się nauczyliśmy własnymi słowami, niezbędne jest należyte zrozumienie materiału. Dlatego doskonałą metodą jest stwarzanie uczniom warunków, w których będą mogli swoją wiedzę przekazać innym uczniom (lub rodzeństwu/rodzicom w domu).

4. Krzywa zapamiętywania.

Krzywa zapamiętywania pokazuje, że po kilku miesiącach, jeśli się nie powtarza materiału, to poziom zapamiętywania jest rzędu 20 procent. Natomiast nawet **po krótkim powtórzeniu**, które trwa **kilka minut, następnego dnia**, potem **po tygodniu** i jeszcze **raz w miesiącu** poziom zapamiętywania po sześciu miesiącach osiąga 90 procent. **Pamięć bowiem dla mózgu jest tym czym siła dla mięśni. Należy ją ćwiczyć tak jak siłę mięśni**.

5. Efekt pierwszeństwa i świeżości.

Na zapamiętywanie informacji duży wpływ mają **formy jej przekazywania**. Łatwiej jest zapamiętywać informacje, które podawane są **na początku lub końcu** tzw. „**EFEKT PIERWSZEŃSTWA**” i „**EFEKT ŚWIEŻOŚCI**”.

Dlatego też dobrym sposobem na przyswojenie nowej wiedzy jest **taki podział materiału, aby było w nim możliwie dużo początków i końców** czyli podzielenie treści na mniejsze porcje, które można na przykład oddzielnie zatytułować. Podczas lekcji, czy uczenia się danego materiału zwykle uczeń najlepiej zapamiętuje to, co było na początku i na końcu. **Dzieląc czas nauki na dwie minisesje z kilkuminutowymi przerwami**, można uczynić naukę bardziej skuteczną.

6. Sporządzanie notatek obrazkowych.

Sporządzanie notatek obrazkowych pociąga za sobą konieczność **współpracy obydwu półkul** mózgowych, co pozwala na optymalne zaangażowanie wszystkich możliwości zdobywania wiedzy. Zebranie wielu informacji w kilku rysunkach, wymaga uprzedniego zrozumienia i przyswojenia treści. Ponieważ nasza pamięć wizualna jest lepsza od semantycznej (skojarzeniowej, słownej), **znacznie lepiej przypominamy sobie szczegóły obrazu niż elementy zapisanej treści**.

Opracowując notatki do zapamiętania, wykorzystaj kotwice wzrokowe:

- kolor
- podkreślenia, podświetlenia, wyróżnienia
- pogrubienia
- zmienną wielkość liter
- wykrzykniki
- podpisy
- skojarzenia
- wykresy, ramki, tabelki
- mapy myśli i powiązań.

7. **Przerwy.**

Po co są przerwy? Budowa drogi wymaga czasu. Podłączenie do niej innych dróg w taki sposób, żeby ruch odbywał się płynnie – także. Po kolejnych powtórzeniach i przyswojeniu nowego materiału trzeba zmienić kierunek przepływu ruchu i informacji – na nowo określić, która droga jest główna, a która podporządkowana. To też wymaga czasu i ciągłego eksperymentowania z płynnością ruchu. Niekiedy trzeba dobudować wielokierunkowe ślimaki lub ronda łączące wszystko w całość. Projekty powstają na bieżąco, w miarę potrzeb.

Przerwy nie są wcale stratą czasu.

Poznane wiadomości **muszą się w głowie poukładać, znaleźć swoje miejsce w pamięci, wyłobić nowe ścieżki przepływu informacji w mózgu i powiązać z innymi informacjami.**

To dla umysłu sporo pracy do wykonania, już poza naszą kontrolą.

W czasie przerwy można:

- **zmienić pozycję ciała, dać odpocząć umysłowi, oczom, uszom;**
- **przejsć się, pogimnastykować;**
- **napić się wody, nawadnianie organizmu jest konieczne, a często się o nim zapomina.**

Opracowano na podstawie: „Jak uczyć się szybko i skutecznie?” I. Drapeau