

Uczniowski samouczek:

I. Efektywna nauka w 7 krokach

Krok 1 – Zastanów się nad swoją strategią nauki.

Poświęć parę minut na to aby samemu sobie odpowiedzieć na dwa pytania:

Po co się uczyć? / Jaki jest cel do którego chcę dojść dzięki nauce?

*Odpowiedź napisz dużymi literami na dużej kartce – przecież to TWÓJ DUŻY CEL ☺ Umieść w widocznym miejscu.

Czy umiem uczyć się skutecznie ?

* Jeśli odpowiesz – TAK – przejdź do dalszych kroków –może potrafisz uczyć się jeszcze efektywniej !

*Jeśli odpowiesz – NIE- przejdź do dalszych kroków –możesz nauczyć się uczyć!

Krok 2 – Określ swój styl uczenia się i wykorzystaj swoje predyspozycje na lekcji.

Jeśli masz wątpliwości co do uzyskanego wyniku, porozmawiaj z nauczycielem lub pedagogiem szkolnym.

Link do przykładowego testu:

https://www.quizme.pl/q/pedromatteo/jaki_jest_twoj_styl_uczenia_sie

*możesz też sprawdzić „kolor osobowości” - <https://testhartmana.pl/>

Krok 3 – Opracuj własny sposób użytkowego notowania.

Twoje własne notatki z lekcji są najcenniejszą pomocą w twojej nauce więc zadбай o to aby były czytelne, uporządkowane i uwzględniały twoje predyspozycje do uczenia się.

Poszukaj swojego własnego sposobu notowania – Sprawdź rodzaje notatek użytkowych - metodę Cornella, notatkę w tabeli, metodę zdaniową, mapę myśli i nie daj się zwieść „pierwszemu wrażeniu” bo ono często jest mylne.

Na początek – wybierz jeden przedmiot z którego będziesz robić notatki wybraną metodą.

Twoje preferencje mogą się zmienić więc sprawdzaj nowe rozwiązania.

Krok 4- Stwórz plan nauki.

Używaj kalendarza do notowania np. sprawdzianów. Możesz wydrukować np. plan tygodniowy , uzupełnić go w cele edukacyjne i powiesić w widocznym miejscu. Nie zapomnij wpisać do swojego planu przerw i ...nagród za wykonanie zadań. Mózg lubi wiedzieć, że dostanie w nagrodę np. godzinkę ulubionej gry.

Zobacz- czasu wolnego jest całkiem dużo ☺

Krok 5 – Zorganizuj swoją przestrzeń do nauki.

Znajdź najlepszą miejscówkę, postaw obok, coś co lubisz aby to miejsce kojarzyło się pozytywnie. Poproś aby domownicy ci nie przeszkadzali, jakoś wytrzymają godzinkę bez ciebie.

Nie ucz się na leżaco, mózg skojarzy to z odpoczynkiem i szybciej wyłączy ci uwagę lub zaprosi do snu ☺

Krok 6 – Poznaj techniki efektywnego uczenia się.

Poszukaj informacji o technikach koncentracji, mnemotechnikach i każdego dnia przetestuj jedną z nich. Wybierz swoją ulubioną i staraj się stosować w czasie nauki.

A przede wszystkim – POWTARZAJ (po godzinie, po dniu, po tygodniu, po miesiącu, po pół roku) aby twój mózg miał możliwość włożyć to czego się uczysz do pamięci długotrwałej.

Krok 7 – Zadbaj o własne zdrowie.

Efektywna nauka potrzebuje częstych przerw, odpowiedniej ilości snu, aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i myśli pozytywnie.

Ostatni krok da ci bonus- ładny wygląd i dobre samopoczucie więc zyskasz nie tylko naukowo ale i towarzysko ☺

To tylko 7 kroków a może początek ciekawej drogi do realizacji marzeń

„Kluczem do szczęścia jest posiadanie marzeń; kluczem do sukcesu jest ich realizacja”

II. Metody zapamiętywania:

1. Gdy masz zaplanowane odpowiednio dużo czasu na naukę:

- Otwórz okno, wykonaj kilka ćwiczeń fizycznych i wydaj polecenie swojemu mózgowi aby wszedł w tryb pracy. Przygotuj szklankę wody, aby uzupełniać płyny.
- Najpierw przeczytać całość tekstu, staraj się skupiać na ogólnym sensie tego co czytasz.
- Ponownie przeczytać całość tekstu, ale teraz zaznacz np. podkreśl najważniejsze treści. Zwracaj uwagę na logiczne powiązania. Zapamiętasz szybciej jeśli zrozumiesz to czego się uczysz.
- Wykonaj notatkę użytkową.

Uwaga :Jeżeli tekst jest długi możesz podzielić go na kilka części, pamiętając aby podział był sensowny a nie przypadkowy.

- Po kilku godzinach przerwy lub następnego dnia powtórz jeszcze raz całość.
- Postaraj się powiązać to czego się właśnie uczysz z tym co już umiesz. Mózg tworzy wtedy połączenia w pamięci długotrwałej a o to właśnie chodzi w efektywnym uczeniu się.
- Uzupełnij lub popraw notatkę, która wcześniej zrobiłeś.
- Przed lekcją czy sprawdzianem, zajrzyj do notatki.

2. Gdy czasu na naukę jest niewiele – wyjście awaryjne:

- Otwórz okno, wykonaj kilka ćwiczeń fizycznych i wydaj polecenie swojemu mózgowi aby wszedł w tryb pracy. Przygotuj szklankę wody, aby uzupełniać płyny.
- Zmobilizuj się dodatkowo – Mam mało czasu ale dam radę!
- Przeczytać całość tekstu od razu zakreślając te stwierdzenia, które wydają się istotne.
- Niezrozumiałe pojęcia wyjaśnij od razu po przeczytaniu tekstu.
- Zrób kilka minut przerwy- napij się wody lub przejdź się po pokoju.
- Nie zaglądając do tekstu, postaraj się powtórzyć w myślach, przeczytaną treść.
- Przeczytaj drugi raz, starając się robić krótką notatkę (zastosuj kolor do wyróżnienia ważnych pojęć , dat , nazwisk itp.)
- Zrób przerwę a jeśli masz jeszcze czas to w myślach powtórz jeszcze raz.
- Przed lekcją czy sprawdzianem, zajrzyj do notatki.

III. Podręczny słowniczek mistrza efektywnej nauki.

- **Pamięć**- zdolność do przechowywania informacji i ich odtwarzania w miarę potrzeby (np. zmysłowa, krótkotrwała, długotrwała) Efektywna nauka pozwala na swobodne przenoszenie informacji pomiędzy pamięcią krótkotrwałą a długotrwałą.
- **Uczenie się** – proces polegający na nabywaniu, przetwarzaniu i wykorzystywaniu powiększającego się zasobu informacji. Wymaga tworzenia nowych połączeń między komórkami nerwowymi. Efektywne uczenie pozwala na szybkie tworzenie takich połączeń i ich długotrwałe utrzymywanie dzięki powtarzaniu, zrozumieniu i uporządkowaniu informacji.
- **Styl uczenia się** –indywidualny styl uczenia się oparty na dominujących zmysłach w odbieraniu świata. Zazwyczaj dominuje jeden, czasem dwa lub trzy zmysły spośród wzroku, słuchu, dotyku, ruchu. Najczęściej wyróżnia się wzrokowy, słuchowy, dotykowy (czuciowy) i kinestetyczny styl uczenia się . Ucząc się zgodnie ze swoim stylem (czyli tak, jak preferuje nasz własny mózg), zwiększamy szanse na efektywne uczenie się. Możesz sprawdzić swój styl uczenia się robiąc test np.on-line.
- **Układ limbiczny**-współpracujące ze sobą różne struktury mózgowia, które kierują emocjami, zachowaniem, motywacją i pamięcią, ale też kontrolują sen i czuwanie. Efektywna nauka wymaga więc pozytywnej motywacji i odpowiedniej ilości snu.
- **Motywacja** – zespół czynników wewnętrznych lub zewnętrznych, które powodują, że podejmujemy określone działanie. Do efektywnej nauki potrzebujemy właściwej motywacji.
- **Półkule mózgowia** – Części mózgowia, u większości z nas lewa półkula odpowiada za logiczne myślenie, właściwe operowanie pojęciami i liczbami a prawa półkula związana jest z wyobraźnią, relacjami w przestrzeni, odbiorem kształtów, koloru i muzyki. Aby uczyć się efektywniej powinniśmy pobudzać do pracy obie półkule.
- **Mnemotechniki** – techniki wspomagające uczenie się oparte są na pobudzeniu do procesów pamięciowych obu półkul mózgu. Przykłady mnemotechnik:
 - łańcuchowa technika skojarzeń- technika zapamiętywania w której aby zapamiętać np. kolejne etapy jakiegoś skomplikowanego procesu uruchamiana jest wyobraźnia i wymyślamy opowieść, która zapada nam w pamięć.
 - rymonimy- krótkie rymowane, wierszyki np. z chemii- pamiętaj chemiku młody zawsze wlewaj kwas do wody.
 - akronimy – słowa (skrót) utworzone z pierwszych liter wchodzących w skład całej grupy np. ADEK - skrót do zapamiętania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (witaminy A, D, E, i K)
 - akrostychy to całe zdania utworzone z pierwszych liter kolejnych pojęć np. do zapamiętania kolejnych faz mitozy – **P**rofazy, **M**etafazy, **A**nafazy, **T**elofazy, może posłużyć zdanie :**P**rzyczajona **M**edusa **A**takuje **T**oksyną
- **Notatka użytkowa** – taki sposób notowania, który pozwoli na korzystanie z własnej notatki w procesie efektywnego uczenia się. Powinna być samodzielnie wykonana, uporządkowana, w miarę możliwości czytelna i wykonana zgodnie ze swoim własnym

stylem uczenia się. Przykłady notatek użytkowych:

- notowanie metodą Cornella – sposób notowania w którym kartka podzielona jest na miejsce w którym wpisujemy temat, datę lub tytuł notatki (u góry strony) miejsce na główne pojęcia i odsyłacze (ok. 1/3 strony), miejsce na właściwą notatkę (ok. 2/3 strony) miejsce na porządkowanie treści po lekcji(u dołu strony)

-notowanie w tabeli- sposób notowania w którym kategorie informacji, stają się nagłówkami, wymaga początkowego planu, jest krótką i przejrzystą

metoda zdaniowa- metoda notowania w której każde zdanie to nowa informacja, zapisana w nowej linii. Zdania powinny być krótkie i zawierać istotę informacji.

- **Mapa myśli**- graficzna notatka tzw. notatka inteligentna w której od pojęcia kluczowego rozchodzą się gałęzie tematyczne. Mapa myśli powinna zawierać symbole, znaki graficzne, kolor, podkreślenia- według własnego uznania. W efektywnym uczeniu się jest polecana jako graficzna mnemotechnika.