

Typy notatek użytkowych

Własne notatki to najlepszy sposób na efektywną naukę !

Notatka, którą sam wykonasz, to najcenniejsza pomoc w uczeniu się. Każdy z nas jest inny, więc notatki kolegi mogą Ci nie odpowiadać i niewiele się z nich nauczysz.

Aby notatka była użyteczna, powinna być przede wszystkim wykonana **samodzielnie na lekcji**, a później, najlepiej tego samego dnia, powinna zostać **uporządkowana**.

Porządkowanie notatki powinno zajmować około 10–20 minut. Pozwala ono na **powstanie śladu w pamięci długotrwałej**, a to z pewnością przyda się na klasówce czy na egzaminie. W czasie porządkowania notatki można wyróżnić najważniejsze informacje kolorem, grafiką lub uzupełnić braki.

Możesz dostosować typ notatki do własnego stylu uczenia się, treści których się uczysz, czasu, jaki masz do dyspozycji i własnych chęci.

Rodzaj notatki, którą stosujesz, może się zmieniać. Wszyscy się zmieniamy. Warto wypróbować różne metody, żeby się przekonać, która teraz najbardziej mi odpowiada.

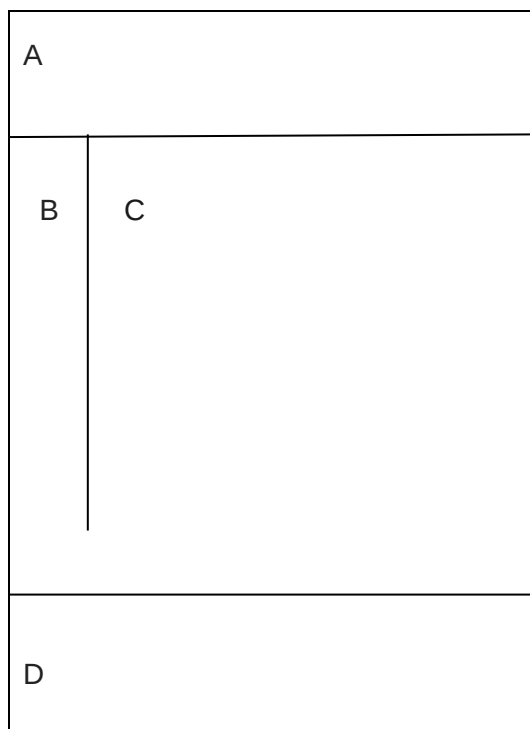
Ważne: W każdej notatce zostaw miejsce na uzupełnienie informacji.

Przykłady notatek użytkowych:

1. **Notowanie metodą zdaniową**. Kartka zeszytu (lub osobne kartki) powinna zawierać tytuł notatki lub temat lekcji. Można dodać datę lub inne ważne informacje, np. do klasówki z biologii – budowa i rola mózgowia.

Najważniejsze informacje zapisz jako osobne zdania. Zdania powinny być krótkie i zawierać istotę informacji. Unikaj zdań złożonych. Zdania zawierające informacje najważniejsze lub najtrudniejsze dla Ciebie do zapamiętania warto podkreślić lub wyodrębnić ramką. Możesz zastosować dowolne kolory, grafiki, symbole i dzięki temu stworzyć zapis przyjazny dla Twojego stylu uczenia się.

2. **Notowanie metodą Cornella.** Kartkę zeszytu (lub osobne kartki) należy podzielić na pola A, B, C i D, czyli poszczególne elementy notatki. Strukturę obrazuje poniższy schemat.



- A- miejsce, w którym wpisujemy temat, datę lub tytuł notatki
- B- miejsce na główne pojęcia, słowa kluczowe, odsyłacze do innych notatek w zeszycie lub podręczniku
- C- miejsce na właściwą notatkę, np. z lekcji
- D- miejsce na porządkowanie treści po lekcji; warto wykonać je w tym samym dniu

Na lekcji zawsze wypełniasz pole A oraz C. Możesz w trakcie lekcji notować pojęcia w polu B. Możesz to również robić w czasie porządkowania notatki, np. w domu lub na kolejnych lekcjach. Pole D przeznaczone jest na porządkowanie treści, które należy wykonać po lekcji.

Możesz zastosować dowolne kolory, grafiki, symbole i dzięki temu stworzyć zapis przyjazny dla Twojego stylu uczenia się.

3. **Notowanie w tabeli.** Kartka zeszytu (lub osobne kartki) powinna zawierać tytuł notatki lub temat lekcji. Można dodać datę lub inne ważne dla Ciebie informacje, np. do klasówki z biologii– budowa i rola mózgowia.

Zaprojektuj tabelę. Najważniejsze informacje zapisz jako osobne kategorie. Stwierdzenia wpisane do tabeli powinny być krótkie (najlepiej pojedyncze określenia) i zawierać istotę informacji. Unikaj wpisywania całych zdań.

Informacje najważniejsze lub najtrudniejsze dla Ciebie do zapamiętania warto wyodrębnić np. stosując pogrubienie. Nie stosuj dodatkowych ramek ani podkreśleń, ponieważ zapis w tabeli stanie się mniej czytelny.

Notowanie w tabeli wymaga początkowo trochę pracy ale daje bardzo dobry efekt w skutecznym uczeniu się.

Możesz zastosować dowolne kolory, grafiki, symbole i dzięki temu stworzyć zapis przyjazny dla Twojego stylu uczenia się.

Przykładowa notatka w tabeli: **Związek budowy erytrocytów z ich funkcją.**

Element morfotyczny krwi / rola	Cecha budowy/ funkcji	Znaczenie adaptacyjne tej cechy
Erytrocyty (krwinki czerwone) <u>Rola</u> - Transport tlenu	1.Występowanie hemoglobiny 2.<u>małe rozmiary</u> więc występuje duża ilość 3. <u>brak jądra komórkowego</u>	Ad.1.<u>umożliwia</u> transport tlenu ad.2.w jednostce objętości krwi transportowane jest dużo tlenu (wzrasta pojemność tlenowa krwi) ad.3. ogranicza zapotrzebowanie metaboliczne więc wystarcza ATP z oddychania beztlenowego Zmniejsza rozmiary erytrocytu- więcej mieści się w jednostce objętości krwi !! Większa powierzchnia w stosunku do objętości pozwala na większe pobieranie tlenu (<u>bardziej korzystny stosunek powierzchni do objętości</u>)

		Więcej <u>miejsca dla hemoglobiny</u> więc może być jej więcej
	4. <u>brak mitochondrium</u>	Ad.4. uniemożliwia oddychanie tlenowe, uzyskuje energię tylko w wyniku oddychania beztlenowego w/z <u>nie zużywa transportowanego tlenu</u>
	5. pod błoną komórkową znajduje się <u>białko spektryna</u>	Ad.5. nadaje wytrzymałość na odkształcenia więc mogą przepływać przez wąskie światło naczyń włosowatych , przeciskać się w kapilarach

4. Notowanie graficzne – mapa myśli.

Tworzenie mapy myśli rozpocznij od wyszukania w tekście tzw. słów kluczy i konstruuj ją według następującego schematu:

- główny temat (główne pojęcie) umieść na środku kartki, wyróżniając graficznie, np. intensywnym kolorem;
- od centralnego tematu (głównego pojęcia) rysuj „gałęzie”, zawierające główne informacje; każda gałąź powinna dotyczyć nowych informacji
- mapę myśli możesz swobodnie rozbudowywać o kolejne większe i mniejsze „gałęzie”
- unikaj nadmiaru tekstu

W notatce możesz zastosować podkreślenia, pogrubienia, symbole lub kolor. Notatka, którą stworzysz, ma być na tyle czytelna, abyś mógł z niej skorzystać

PRZYKŁADOWA MAPA MYŚLI: autorka Natalia Sidoruk, obecnie uczennica kl. 3 w II LO z DNJB w Hajnówce

