

Techniki skutecznego i efektywnego uczenia się



Barbara Małek

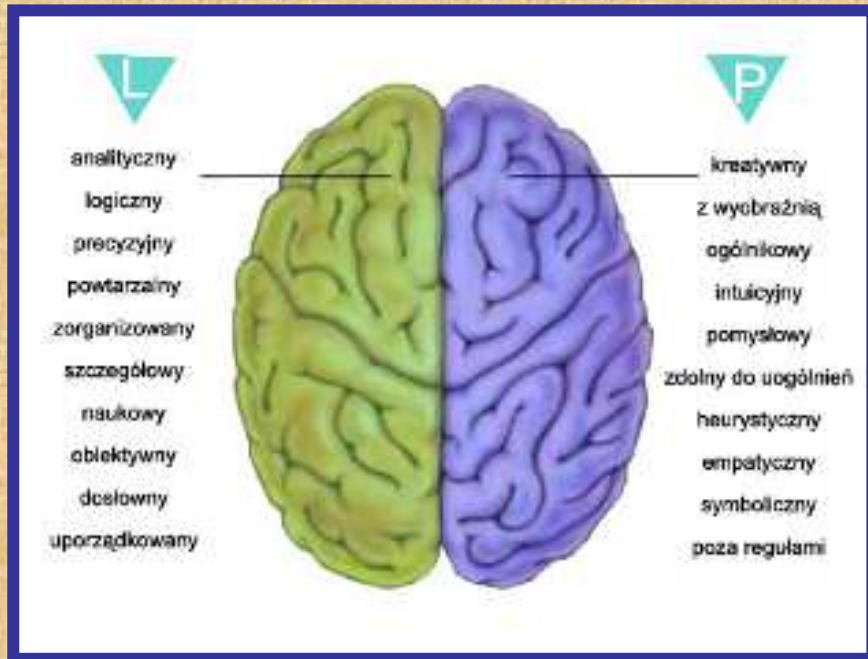
DZIAŁANIE UMYSŁU

Praca umysłu związana jest z :

- **Koncentracją uwagi**
- **Spostrzeganiem**
- **Pamięcią**
- **Myśleniem**



Jak działa nasz umysł?



Nasz umysł jest dużo, dużo mądrzejszy niż najbardziej skomplikowany komputer. Nie można go niczym zastąpić. Naukowcy od lat próbują zbadać jak funkcjonuje umysł lecz nie udaje się to do końca.

Mózg ma dwie półkule, przedzielone po środku bruzdą. Wygląda podobnie jak orzech włoski, ale jest dużo większy. Każda z półkul mózgowych zajmuje się czym innym i jest odpowiedzialna za różne funkcje umysłu człowieka.

Podział mózgu na dwie półkule

LEWA PÓLKULA	PRAWA PÓLKULA
mowa, czytanie	wizualizacja
myślenie logiczne i racjonalne	myślenie intuicyjne
analiza	synteza
szczegóły	ogład ogółu
myślenie linearne	wyobraźnia
krok po kroku	kojarzenie
myślenie abstrakcyjne	marzenia
porządek	kreatywność, twórczość
kolejność	muzyka, rytm, taniec
systematyzowanie	widzenie przestrzenne
operowanie liczbami	kolor
czas	uczucia, emocje
planowanie	spontaniczność
operowanie słowami	tworzenie obrazów
dosłowność	metaforyzowanie

Left brain

I am the left brain.
I am a scientist. A mathematician.
I love the familiar. I categorize. I am accurate. Linear.
Analytical. Strategic. I am practical.
Always in control. A master of words and language.
Realistic. I calculate equations and play with numbers.
I am order. I am logic.
I know exactly who I am.

Right brain

I am the right brain.
I am creativity. A free spirit. I am passion.
Yearning. Sensuality. I am the sound of roaring laughter.
I am taste. The feeling of sand beneath bare feet.
I am movement. Vivid colors.
I am the urge to paint on an empty canvas.
I am boundless imagination. Art. Poetry. I sense. I feel.
I am everything I wanted to be.



Mercedes-Benz
The best or nothing.

Inteligencja

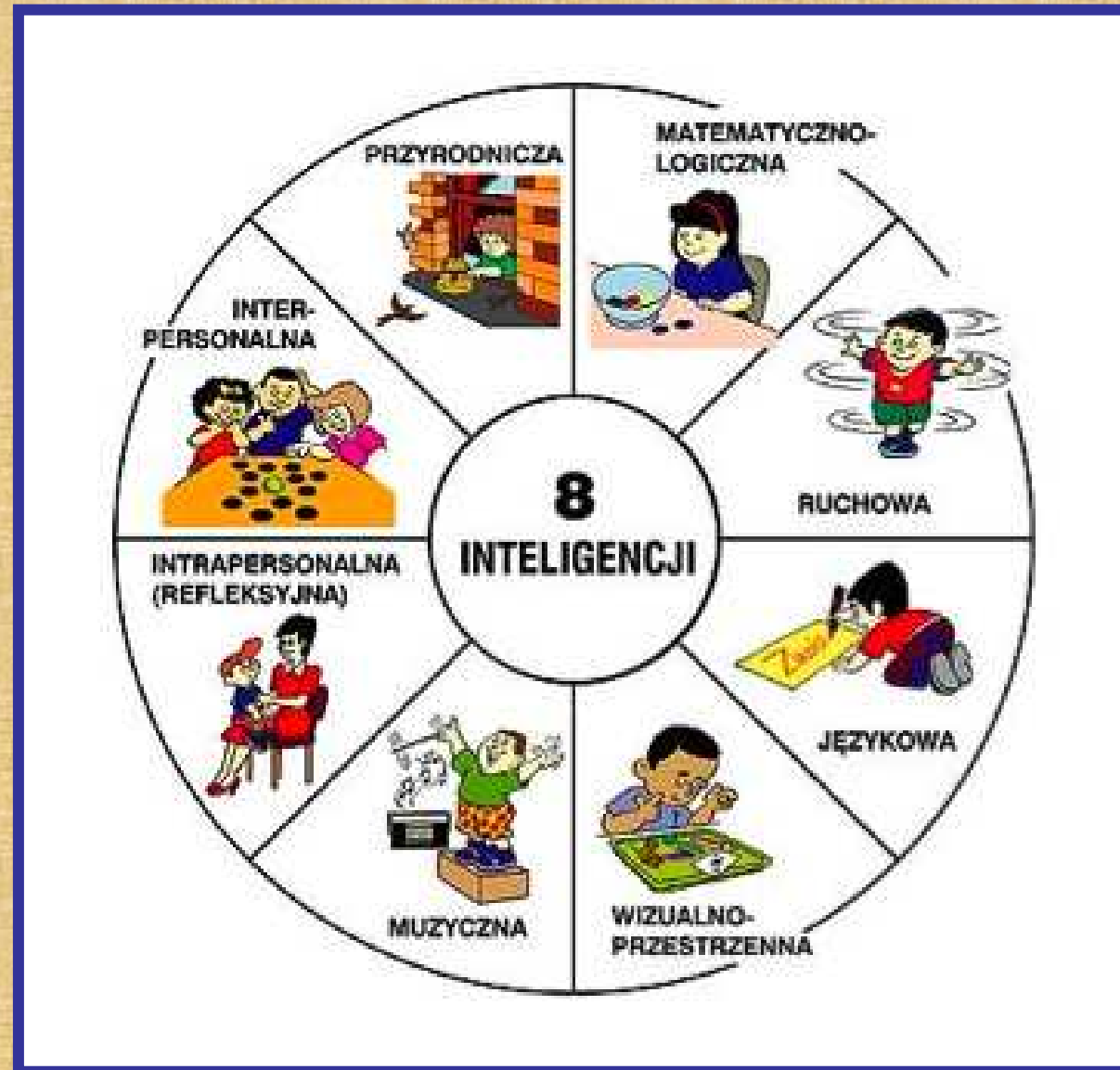


Inteligencja człowieka nie zależy od ilości komórek ale od liczby i sprawności połączeń między nimi. Wykonując różne ćwiczenia, także fizyczne, rozwiązując różne zadania, ucząc się- zwiększamy liczbę połączeń między komórkami. Nasza inteligencja wzrasta. Umysł ma nieskończoną pojemność.

„Im więcej się do niego wkłada, tym bardziej jego pojemność wzrasta. Ludzki umysł rośnie jak bicepsy- im więcej się go ćwiczy, tym bardziej jest sprawny”

Glen Doman

Osiem inteligencji Gardnera



Inteligencja

- Dobra umiejętność czytania
- Dobra umiejętność pisanania
- Wyobraźnia przestrzenna
- Koncentracja uwagi
- Myślenie
- Spostrzeganie
- Pamięć
- Liczenie

IQ

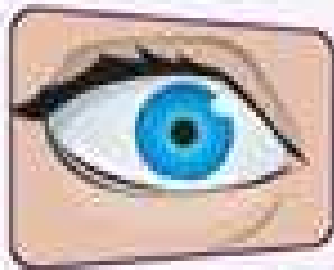
Inteligencja Emocjonalna

- Ciekawość
- Motywacja
- Umiejętność organizacji
- Twórcze podejście do problemu
- Umiejętność porozumiewania się z ludźmi
- Wytrwałość:
 - umiejętność pokonywania trudności
 - nie rezygnowanie pod wpływem stresu

IE

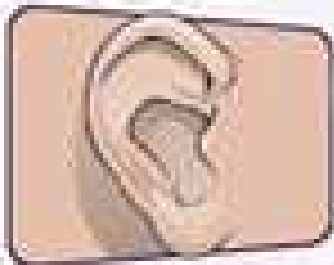
Model uczenia się

- Używaj sposobów spostrzegania i zapamiętywania typowych dla:



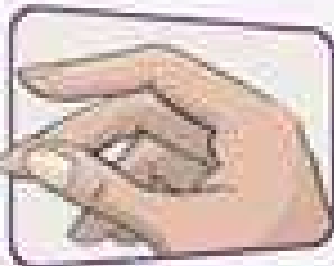
Wzrokowiec

Najlepiej uczy się patrząc



Słuchowiec

Najlepiej uczy się słuchając



Czuciowiec

Najlepiej uczy się czując lub doświadczając

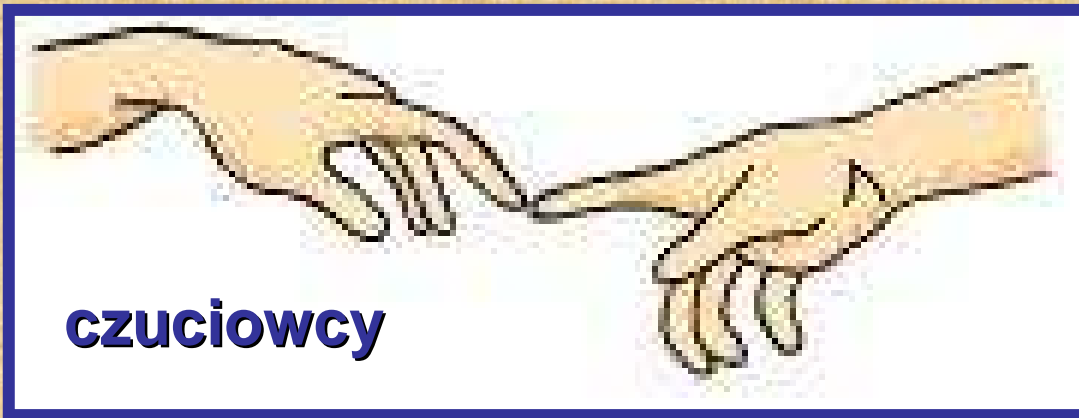


- Uczą się z tabel
- Robią plany, mapy
- Stosują podkreślenia, zakreślają w książce, zeszyte
- Najważniejsze informacje, wzory piszą na kartkach i wieszają je w różnych częściach pokoju
- Często uważnie patrzą na to, co chcą zapamiętać



Słuchowcy

- Uczą się na głos
- Nagrywają najważniejsze informacje na dyktafon
- Słuchają nagrań z lekcji np. j. obcych
- Uważnie korzystają z każdej lekcji, z tego co mówi nauczyciel
- Proszą nauczycieli o przeczytanie im najważniejszych informacji
- Uczą się przy relaksującej muzyce
- Przypominają sobie głos nauczyciela lub lektora z nagrań



czuciowcy

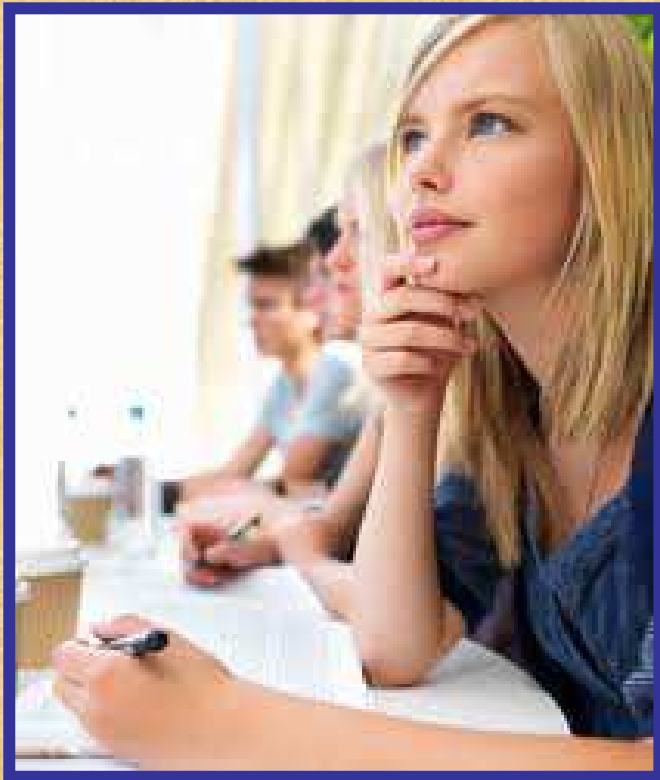
- Starają się mieć emocjonalny stosunek do tego, czego się uczą
- Zainteresowanie, motywacja są dla nich bardzo ważne
- Zapamiętują chodząc po pokoju
- Piszą, rysują to, co mają zapamiętać
- Używają rytmu do zapamiętania
- Włączają odczucia zapachu, smaku, dotyku do zapamiętania różnych historii i wiadomości

**Szybciej i trwalej zapamiętasz, jeśli użyjesz
wszystkich trzech kanałów informacyjnych.
Ruch sprawia, że zapamiętywanie jest
łatwiejsze**



Patrzę + słucham + czuję + włączam element ruchu

Efektywne uczenie się



- Przygotowywanie się do nauki np. lekcji, wykładów
- Aktywne słuchanie
- Dobre notowanie
- Powtarzanie przyswojonych wiadomości



Przygotowanie do lekcji

- **powtarzanie** - im częściej uczeń ma do czynienia z daną informacją - tym lepiej ją zapamięta
- **przejrzenie materiału** na nadchodzącą lekcję i **wynotowanie kilku pytań** związanych z tym materiałem

Aktywne słuchanie



- **koncentracja na lekcjach** (należy słuchać głównych idei, koncepcji pomiędzy nimi, ważnych szczegółów, rozróżniać co jest ważne a co mniej)
- **aktywność na lekcjach** (jeśli uczeń zadaje pytania, zgłasza się do odpowiedzi, podchodzi do tablicy i coś próbuje rozwiązać, a zwłaszcza jeśli zmaga się z jakimś ćwiczeniem - to wszystko sprawia, że w jego pamięci zostaje więcej śladów)

Co jest jeszcze ważne?



- **Pozytywne nastawienie** do lekcji
- **Dobre notowanie** (skróty myślowe, mapy)
- Przy powtarzaniu w domu nabytych informacji można wykorzystać przeróżne metody zapamiętywania, jak np. **mnemotechniki**

Budowa mnemotechnik opiera się na trzech fundamentalnych zasadach:

- asocjacja
- wyobraźnia
- lokalizacja

Nasze mózgi są ewolucyjnie przystosowane do zapamiętywania bardzo skomplikowanych modeli informacji, które składają się z wielowymiarowych obrazów. W przypadku ważnego dla nas wspomnienia, z łatwością jesteśmy w stanie przypomnieć sobie towarzyszące mu emocje, kolory, zapachy, czy dźwięki. O wiele trudniej jest nam za to zapamiętać spisane, suche fakty.

Kluczem do zapamiętywania nowych pakietów informacji jest więc skojarzenie ich z żywym obrazem stworzonym w naszej wyobraźni.