

UCZYĆ SIĘ EFEKTYWNIĘ



CO CZŁOWIEK MA W GŁOWIE?



JAK DZIAŁA NASZA PAMIĘĆ?

ANALOGIA DO MIĘŚNI I TRENINGÓW:

- 1. „PSYCHICZNE ZAKWASY” - POCZĄTKOWO NAUKA NIE JEST PRZYJEMNA TYLKO MĘCZĄCA, LÉCZ KONTYNUOWANA ZACZYNA SPRAWIAĆ SATYSFAKCJÉ**
- 2. CZY MOŻNA CHODZÍC NA TRENINGI I NIE MIEĆ EFEKTÓW? – ILOŚĆ CZASU POŚWIÉCONA NA NAUKÉ NIE ZAWSZE PRZEKŁADA SIÉ NA EFEKTY**
- 3. JAK CZÉSTO I DŁUGO TRZEBA CHODZÍC NA TRENINGI, ŻEBY ZOBACZYĆ REZULTATY? – NAUKA POWINNA BYĆ SYSTEMATYCZNA, WRÉCZ CODZIENNA**
- 4. CZY MOŻNA SIÉ PRZETRENÓWAĆ? – POWYŻEJ 3 GODZINY NAUKI SPADA ÉFEKTYWNOŚĆ UCZENIA**
- 5. JEŻELI ZAPRZESTANIEMY, CO SIÉ WYDARZY? – ZAPOMINAMY TO, CZEGO SIÉ NAUCZYLIŚMY, ALE ZAWSZE JAKAŚ CZÉŚĆ WIEDZY POZOŚTAJE**

ETAPY ZAPAMIĘTYWANIA

1. ZAPISYWANIE NOWEJ INFORMACJI W PAMIĘCI
2. KOJARZENIE NOWEJ I STAREJ WIEDZY
3. MAGAZYNOWANIE I PRZECHOWYWANIE
4. **ODTWARZANIE – KLUCZOWY ELEMENT ZAPAMIĘTYWANIA: JEŻELI NIE POTRAFIMY WYDOBYĆ OKREŚLONEJ INFORMACJI Z PAMIĘCI W DANYM MOMENCIE NAUKA JEST NIEEFEKTYWNA. KAŻDA SESJA NAUKI POWINNA KOŃCZYĆ SIĘ PRZEPYTANIEM PRZEZ KOGOŚ INNEGO, PISEMNYM ODPOWIEDZIENIEM NA PYTANIA, STRESZCZENIEM ZAGADNIENIA, TAK ABY PRZEKONAĆ SIĘ, KTÓRE INFORMACJE ZAPAMIĘTALIŚMY I UMIEMY WYDOBYĆ Z PAMIĘCI.**

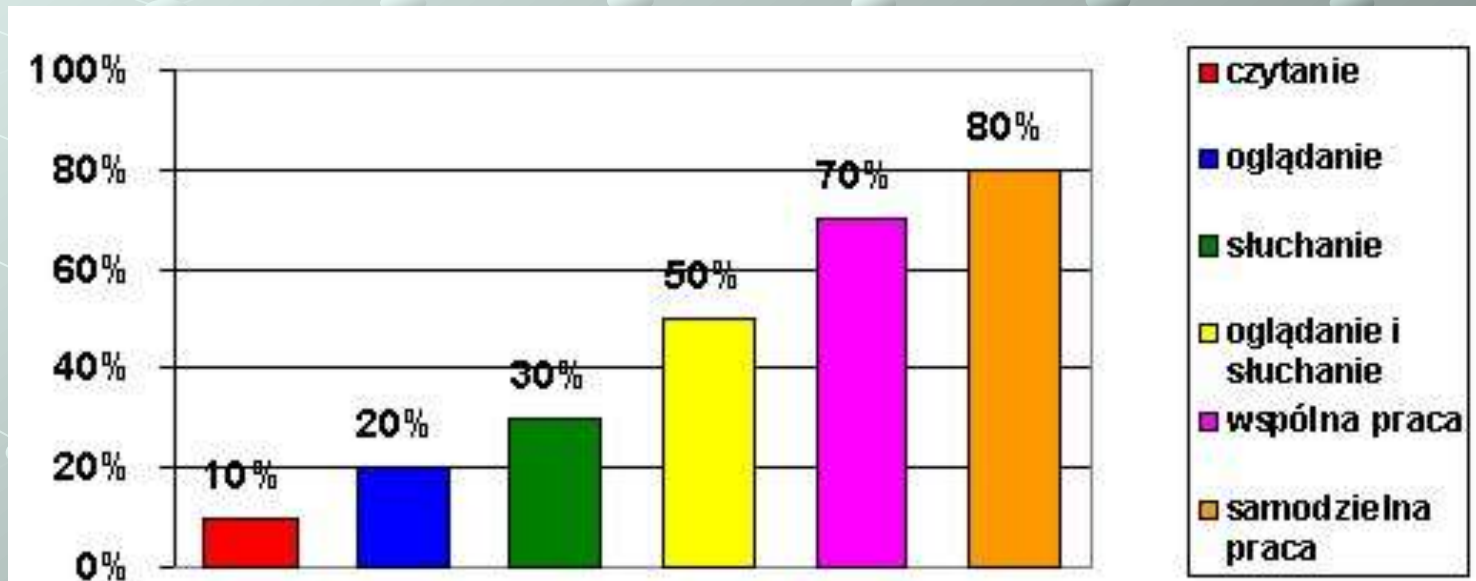
ZAPOMINANIE TO NATURALNA CZĘŚĆ UCZENIA SIĘ I ŻYCIA

PO JEDNYM DNIU MOŻEMY
ZAPOMNIEĆ NAWET 80 %

PRZYSWOJONYCH INFORMACJI! MOŻEMY
ZAPOBIEGAĆ TEMU STOSUJĄC CZĘSTE
POWTÓRKI



**STOPIEŃ PRZYSWOJENIA WIEDZY
ZALEŻY OD AKTYWNOŚCI UCZĄCEGO SIĘ.
NAJBARDZIEJ EFEKTYWNA JEST WŁASNA
SAMODZIELNA PRACA.**



CO ROBIĆ!?



UCZYĆ SIĘ SAMODZIELNIE

STARAĆ SIĘ ZROZUMIEĆ MATERIAŁ

**BYĆ AKTYWNYM – SPORZĄDZAĆ WŁASNE
NOTATKI, PORZĄDKOWAĆ WIEDZĘ W NOWY
SPOSÓB, OPRACOWYWAĆ ZAGADNIENIA
SAMEMU, WYKONYWAĆ ZADANIA I PRACE
DOMOWE, WYKORZYSTYWAĆ WIEDZĘ W
PRAKTYCE**

JAK TO ROBIĆ!?

- W JAKI SPOSÓB MOŻNA ZJEŚĆ SŁONIA?
- PO KAWAŁKU.



JAK TO ROBIĆ?

**NIE UCZYĆ SIĘ WSZYSTKIEGO: WYBIERAĆ
TO CO WAŻNE,**

NP. „NACOBEMU”, KRYTERIA NAUCZANIA

**PORZĄDKOWAĆ WIEDZĘ W FORMIE:
DZIAŁÓW, ZAGADNIENIÓW, ODPOWIEDZI DO
PYTAŃ, ORACOWAŃ KRYTERIÓW
NAUCZANIA, „MAP MYŚLI”**



CO ROBIĆ!?

**POWTARZAĆ, POWTARZAĆ,
POWTARZAĆ, POWTARZAĆ...**



- I. TEGO SAMEGO DNIA – 15 MIN.**
- II. NA DRUGI DZIEŃ – 10 MIN.**
- III. NA TRZECI DZIEŃ – 5 MIN.**
- IV. KOLEJNE DNI – 2-3 MIN.**

CO ROBIĆ!?

**ROBIĆ PRZERWY
CO 30-45 MIN. NA 2-7 MIN**

**(NAPIJ SIĘ WODY, OTWÓRZ OKNO,
ZRÓB SKŁON, PRZYSIAD)**

**UCZYĆ SIĘ RAZ HUMANISTYCZNYCH,
A RAZ ŚCISŁYCH PRZEDMIOTÓW**

CIEKAWOSTKA CO DO SIEBIE PASUJE

TANIEC + JĘZYKI OBCE

MUZYKA + MATEMATYKA

**MATEMATYKA + STOSUNKI
PRZESTRZENNE**

STYLE UCZENIA SIĘ

● WZROKOWIEC

● SŁUCHOWIEC

● CZUCIOWIEC / DOTYKOWIEC

● KINESTETYK

DIAGNOZA W SZKOLE

● **KLASY I-III**

● **LISTA U PSYCHOLOGA SZKOLNEGO**

● **KWESTIONARIUSZ ORAZ ZALECENIA
NA STRONIE SZKOŁY W ZAKŁADCE
RODZICE/MATERIAŁY**

WZROKOWCY



Korzystają z:

- podręczników
- własnych zeszytów
- tablic, plansz i plakatów
- slajdów i prezentacji
- kart pracy i instrukcji obsługi
- filmów
- pokazów na żywo i makiet

SŁUCHOWCY



W uczeniu się wykorzystują:

- wykłady i pogadanki
- filmy i gry z efektami dźwiękowymi
- dyskusje i audycje
- referowanie własnymi słowami
- czytanie na głos „po aktorsku”
- tłumaczenie, uczenie innych
- odpowiadanie na intrygujące pytania

CZUCIOWCY



W nauce pomaga im:

- miła i przyjazna atmosfera
- pochwała
- własnoręczne sporządzanie notatek, broszur, ilustracji, map myśli
- słuchanie wykładu połączone z bazgraniem, bawieniem się jakimś przedmiotem
- udział w eksperymentach

KINESTETYCY

Aby lepiej zapamiętać mogą:

- w praktyce wykorzystywać wiedzę
- wielokrotnie wykonywać ćwiczenia, zadania
- wprowadzać przerywniki ruchowe
- odgrywać role, gestykulować
- uczyć się z innymi
- walczyć o punkty w grach edukacyjnych
- nagradzać się za wykonane zadanie



CO LUBI TWOJA PAMIĘĆ?

ZROZUMIENIE I PORZĄDEK

STAŁOŚĆ I KONTEKST

ROZŁOŻENIE NAUKI W CZASIE

**NIE LUBI ROZPRASZACZY NP. SMS,
FACEBOOK.**

CO JESZCZE LUBI PAMIĘĆ?

SEN

DIETA

MNEMOTECHNIKI

„MAPY MYŚLI”



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!
Aneta Śliwa