

Jak się uczyć skutecznie?

style uczenia się, metody, mnemotechniki
i inne przydatne rady
i ćwiczenia pamięci

CZY WIESZ ŻE LUDZIE ZAPAMIĘTUJĄ ...

20% TEGO CO
PRZECZYTAŁI

30% TEGO CO
USŁYSIELI

40% TEGO CO
OBSERWOWALI

50% TEGO CO
PRÓBOWALI

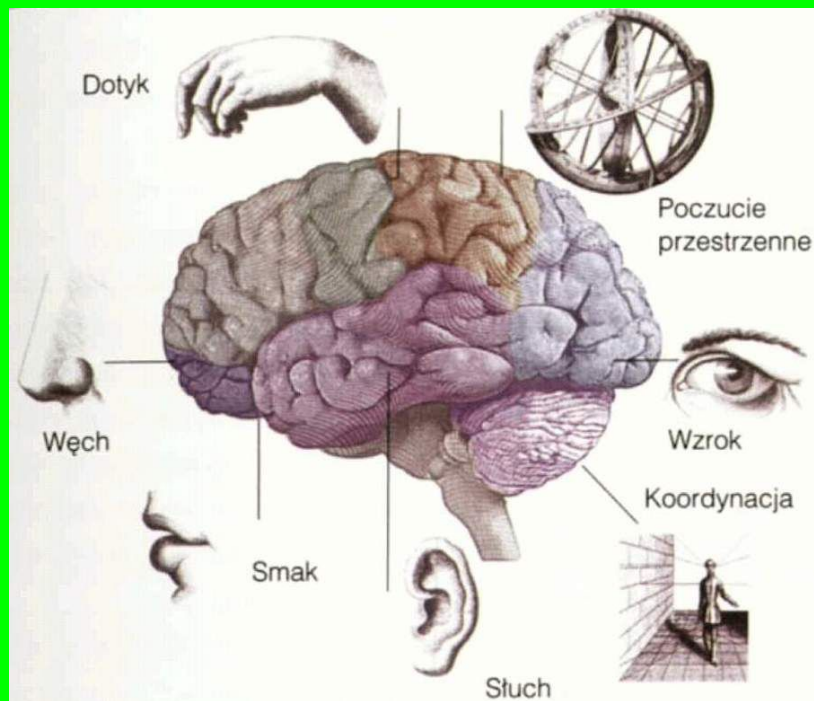
60%
TEGO CO
ZROBILI



JEDNAK GDY CZYTAJĄ, SŁYSZĄ, WIDZĄ, MÓWIĄ I ROBIA,
COŚ Z DANEJ INFORMACJI, PAMIĘTAJĄ Z TEGO

90%

Poznaj siebie, czyli...
jaki styl uczenia
preferuje Twój mózg?



Istnieją cztery style uczenia się:

- wzrokowy,
- słuchowy,
- dotykowy (czuciowy)
- kinestetyczny

**Ucząc się zgodnie
ze swoim stylem,
zwiększamy szanse
na osiągnięcie
wyższych zdolności.**

Uczę się lepiej, gdy...słucham, widzę, czuję, doświadczam...

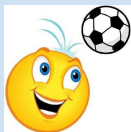
W zależności od tego, jaką drogą zdobywane są informacje w preferowany sposób, wyróżnia się:



tzw. **słuchowców**, którzy lepiej uczą się, gdy coś usłyszą, najefektywniej przetwarzają dane dźwiękowe,



tzw. **wzrokowców**, którzy lepiej uczą się, gdy coś zobaczą, najefektywniej przetwarzają dane wizualne,

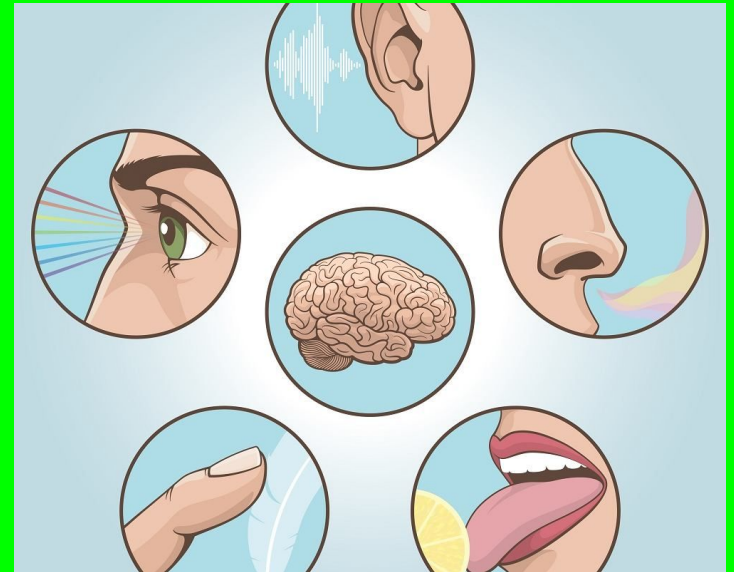


tzw. **kinestetyków i czuciowców**, którzy lepiej uczą się, gdy czegoś doświadczą, coś poczują.

Style uczenia

pomyśl, dopasuj i wybierz swój sposób, porównaj z tym jak się uczysz...

możesz wykonać test :) https://www.quizma.pl/q/pedromatteo/jaki_jest_twój_styl_uczenia_sie



Słuchowcy

- Potrzebują bodźców słuchowych jako pomoc w uczeniu się, np. nucą bądź gwizdzą, włączają muzykę.
- Lubią opowiadać,
- Szybko uczą się ze słuchu,
- Potrzebują wyjaśnień słownych.
- Szybko opanowują jakiś zakres materiału, głośno czytając bądź powtarzając to, co przeczytali.
- Techniki najlepsze dla słuchowców:
 - dzielenie się pomysłami,
 - powtarzanie materiału na głos,
 - tłumaczenie, odpowiedzi na różne pytania (własnymi słowami).



Wzrokowcy



- ★ Łatwo się dekoncentrują, jeśli wokół panuje nieład.
- ★ Mówiąc - opisują.
- ★ Najlepiej zapamiętują to, co zobaczą: w postaci tekstów, zdjęć, filmów, prezentacji, wykresów i innych materiałów graficznych.
- ★ Lubią posługiwać się tabelkami, schematami, preferują pokazy, prezentacje.
- ★ Nie przeszkadza im w nauce muzyka ani inne dźwięki.
- ★ Lubią mieć w widocznych miejscach porozwieszane plansze, arkusze z informacjami, rysunkami.
- ★ Działają na nich:
 - mapy myśli,
 - schematy, wykresy, a także podkreślanie na kolorowo ważnych fragmentów tekstu
 - pętelki, strzałki, notatki na marginesach książki,
 - zapisywanie rzeczy, które są do zapamiętania, ramki to dobry sposób na zapamiętywanie treści.



Kinestetycy

- Kinestetycy najlepiej i najszybciej uczą się, gdy coś robią.
- Ucząc się, szukają dodatkowych stymulacji, eksperymentują.
- Nudzą się podczas lekcji czy wykładów.
Wówczas kołyszą się na krześle, rysują coś, wodzą wzrokiem, poruszają nogami.
- Potrzebują przerw i sposobności do poruszania się, szybko się uczą chodząc i mówiąc.
- Często używają słów opisujących działanie.
- Zapamiętują nowe treści poprzez zaangażowanie w aktywność ruchową.
- Do nauki zachęca ich działanie, a i współzawodnictwo.
- Nauce kinestetyka często towarzyszy pstrykanie długopisem czy trzymanie czegoś w dłoniach.



Dotykowcy (czuciowcy)

- Dotykowcy często trzymają coś w rękach, bawią się włosami lub obracają przedmiotami - to pozwala im się skupić.
- Są wyczuleni na mimikę, gesty, język ciała i ton głosu, a bardziej niż słowa wychwytyują ich wydźwięk emocjonalny.
- Lubią opowiadać o przeżyciach, odnosić się do nich, najszybciej zapamiętują treści działające na emocje.
- Najlepiej przyswajają informacje podawane w formie języka mówionego.
- uczą się notując, szkicując bądź rysując.
- Najchętniej uczą się w grupie bądź z kimś.
- Dobrym sposobem jest zadawanie pytań i odpowiadanie na nie.
- W trakcie nauki czuciowcy potrzebują ciszy, hałas ich rozprasza.



Mnemotechniki, czyli techniki pamięciowe

Termin “mnemotechniki”

- pochodzi z języka greckiego od słowa “mneme” – znaczy - “pamięć”
- stanowi zbiór technik wspomagających sprawne zapamiętywanie
- mnemotechniki znane i szeroko stosowane były już w starożytności
- najpotężniejsze z nich opierają się na obrazach tworzonych w głowie.

ĆWICZ PAMIĘĆ DO NAUKI już od dziecka :)

- baw się w pamięciowe gry planszowe,
- ćwicz pamięć wzrokową bawiąc się w przestawianie elementów w rzędzie,
- ćwicz pamięć słuchową odtwarzając czy zgadując dźwięki,
- ćwicz węch i smak nazywając zapachy i smaki i odgadując je,
- rozwiązuj zagadki, rebusy, łamigłówki,
- baw się w kalambury: rysując, pokazując,
- baw się w tworzenie historyjki i odtwarzanie jej,
- baw się wyrazami: kojarz słówka, dopowiadaj wyrazy w zdaniu...



Mnemotechniki związane z wyobraźnią

Do głównych technik należą te - związane z naszą wyobraźnią. Są to: :

- **pałac pamięci** – przyporządkowuje materiał do zapamiętania do przedmiotów w znanym nam miejscu.
- **łańcuchy skojarzeń** – tworzą powiązania słowne pomiędzy zagadnieniami
- **technika słów zastępczych** - nieznane słowo zamieniamy w znane nam skojarzenia,
- **haki pamięciowe** – kojarzą np. cyfry z przedmiotami/kształtami
- **Piktogramy** – przedstawiają zagadnienia za pomocą obrazów

Pałac pamięci



Mnemotechnika polegająca na kojarzeniu przedmiotów z dobrze znanym nam miejscem.

Stosuj ją, gdy chcesz znać dynastię królów Polski, czy chcesz mieć pod ręką pełno fajnych zabaw dla dzieci. Przydaje się ona dosłownie wszędzie, niemalże zawsze jak masz coś do zapamiętania.

Wyobraź sobie, że Twoim pałacem są: włosy, oczy, usta, zęby.

Do zapamiętania masz taką listę środków stylistycznych jak: epitet, przenośnia, onomatopeja, porównanie.

Zaczynamy:

Wyobraź sobie:

- straszdyło ze sterzącymi włosami (epitet);
- duszę z oczami i obok serce - “widzieć oczyma duszy” i “patrzeć w serce” (przenośnia, czyli metafora);
- usta - różowe jak płatki róży (porównanie);
- zęby, które szczękają od zimna - klik-klak - szczękanie zębami (onomatopeja, czyli wyraz/zwrot dźwiękonaśladowczy).

Łańcuchowa metoda skojarzeń

Łańcuch skojarzeń

ta technika pamięciowa doskonale sprawdzi się w przypadku list, tekstów i czynności do wykonania;

Elementy łańcucha łączą się ze sobą, tworząc opowiadanie lub historyjkę.

Ważne, aby historyjka rozwijała wyobraźnię i zawierała sporą dawkę fantazji.

Ta mnemotechnika jest wykorzystywana np. przy istotnej dla dzieci nauce numerów alarmowych do policji, straży pożarnej oraz pogotowia.

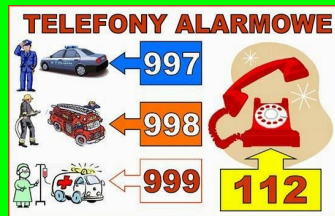
Można wykorzystać w niej piktogramy.



Jak zapamiętać tekst?

Musisz poprostu go w możliwie jak najlepszy sposób streścić i wybrać najistotniejsze słowa kluczowe.

Z każdego zdania bądź rozdziału wybierz słowa klucze, które później zapamiętasz.



Technika Słów Zastępczych

Jest to technika połączona z Łańcuchową Metodą Skojarzeń i sprawdzi się do słówek z języka obcego, stolic czy imion. Jest bardzo prosta. Nieznane słowo zamieniamy na znane nam wyrażenia.

Jak zapamiętać słówka z obcego języka

Części lub sylaby słowa obcego zamieniamy w obrazowe odpowiedniki, korzystając z bogactwa i znajomości języka ojczystego. Brzmienie słowa obcego i ojczystego powinno być jak najbardziej podobne, ale niekoniecznie identyczne w 100%.

Na przykład:

„arrabal” (z hiszp. przedmieście), dzielimy na „arra” i „bal”.

„arra” (kolorowa wielka papuga ara) i „bal” (np. bal dzieciaków z kolorowymi balonikami, na którym ty też jesteś).

Zamieniamy w obraz słowo „przedmieście”.

A teraz to połączmy łańcuchową metodą skojarzeń:

Zobacz jak wielka kolorowa papuga lata wśród dzieciaków z balonikami na dziecięcym balu, który odbywa się na dobrze znanym ci przedmieściu.

Wystarczy, że to zobaczysz, a na pewno zapamiętasz.

[https://sp50.bialystok.pl/uploads/sprawy_wa%C5%BCne_menu/4_szkola/publikacje/2018_2019/Akronimy%](https://sp50.bialystok.pl/uploads/sprawy_wa%C5%BCne_menu/4_szkola/publikacje/2018_2019/Akronimy%20i%20sk%C3%B3rki%20i%20s%C5%BCpki%20z%20obcego%20j%C4%99zyka.pdf)

Jak zapamiętać stolice?

Niemalże tak samo, jak słówka z języka obcego.

A jeśli dane państwo z niczym Ci się nie kojarzy, skojarz z czymś jego brzmienie albo pomyśl, gdzie o nim słyszałeś wcześniej.

I tak możesz skojarzyć

Danię z daniem,

RPA z ropą,

a Madagaskar z Królem Julianem.

...nadal kojarzymy

Haki pamięci

Mnemotechnika polegająca na kojarzeniu cyfr z przedmiotami, przypominającymi je kształtem, np.

1- świeca

2 - krzesło

3 - świeca

4 – balon

Do zapamiętania: data **1410r.**

Skromna prosta **świeca** o zapachu pomarańczy wskoczyła na drewniane, skrzypiące **krzesło**. Wtedy zobaczyła, że jest tam inna **świeca** podobna do drzewa i otaczał ją zapach świerku. Nagle zaszeleściła swoimi gałęziami i wyczarowała **balon**, którym wszyscy bohaterowie opowieści odlecieli.

Opowiadania

tworzone na podstawie skojarzeń - śmieszne i/lub niezwykle historyjki.

Do zapamiętania słowa: Gaja, Chaos, Uranos, Zeus,

*Pewnego dnia odwieczna staruszka Ziemia - **Gaja** -baja zatęskniła za czasem **Chaosu**, z którego powstała. Wtedy nie była jeszcze zamieszкана przez bóstwa, cyklopów-wielkich jednookich chłopów, tytanów-olbrzymich tyranów. Nie było na niej człowiekowatych - zwanych **Homo-sapiens** i zanim ludzie zaczęli się na niej pojawiać, uroniła łzę. Nagle jej wody w **Okeanosie** powiększyły się ... **Uranos** jej małżonek, córka **Rea** i wnuczek **Zeus** - wiedzieli, że jest wzburzona, jak fale boga mórz - **Posejdona**...*

Inne mnemotechniki

Istnieją techniki także oparte na skrótach, rymach, rytmie i innych sposobach, które nie bazują na wyobraźni. Są to: rymowanki, wierszyki, rapowanki, piosenki, wyklaskiwanki, mapy mentalne, skrótownice, fiszki...

Dzięki rymowankom i wierszykom młodsi uczniowie zapamiętają ... np. alfabet lub cyfry, a starsi daty historyczne czy reguły ortograficzne;

Dzięki mapom mentalnym (mapom myśli) uporządkujemy materiał od najbardziej ogólnego hasła, aż po szczegóły zagadnienia;

Fiszki

To dwustronne karteczki, na których jednej stronie umieszczamy pytanie, a na drugiej odpowiedź. Układamy je stroną z pytaniami, wybieramy jedną, a następnie próbujemy odpowiedzieć. Później sprawdzamy swoją odpowiedź i jeśli była prawidłowa, to odkładamy fiszkę na bok, jeśli nie, wraca z powrotem na stos do dalszej nauki. Fiszki można wzbogacić również dodatkowymi rysunkami lub przykładami. Najlepiej przy ich pomocy powtarzać raz dziennie.

A oto niektóre przykłady:

· wierszowanki (rymonimy) - *“Uje się nie kreskuje.”*

- zabawy słowne - ekran – kran; koszule – kosz, ule; ulica – ul, cal, sygnalizator – tor, zator, gala

Pamiętaj chemiku młody – zawsze wlewaj kwas do wody!

“Ó” wymienia się na “o”,

zapamiętać łatwo to.

**Pola trójkąta nie licz na oko, mnoż pół podstawy
przez jego wysokość !**

· wyrapuj rymowanki - definicje - *Przymiotniki - hej a ho! - to wyrazy takie*

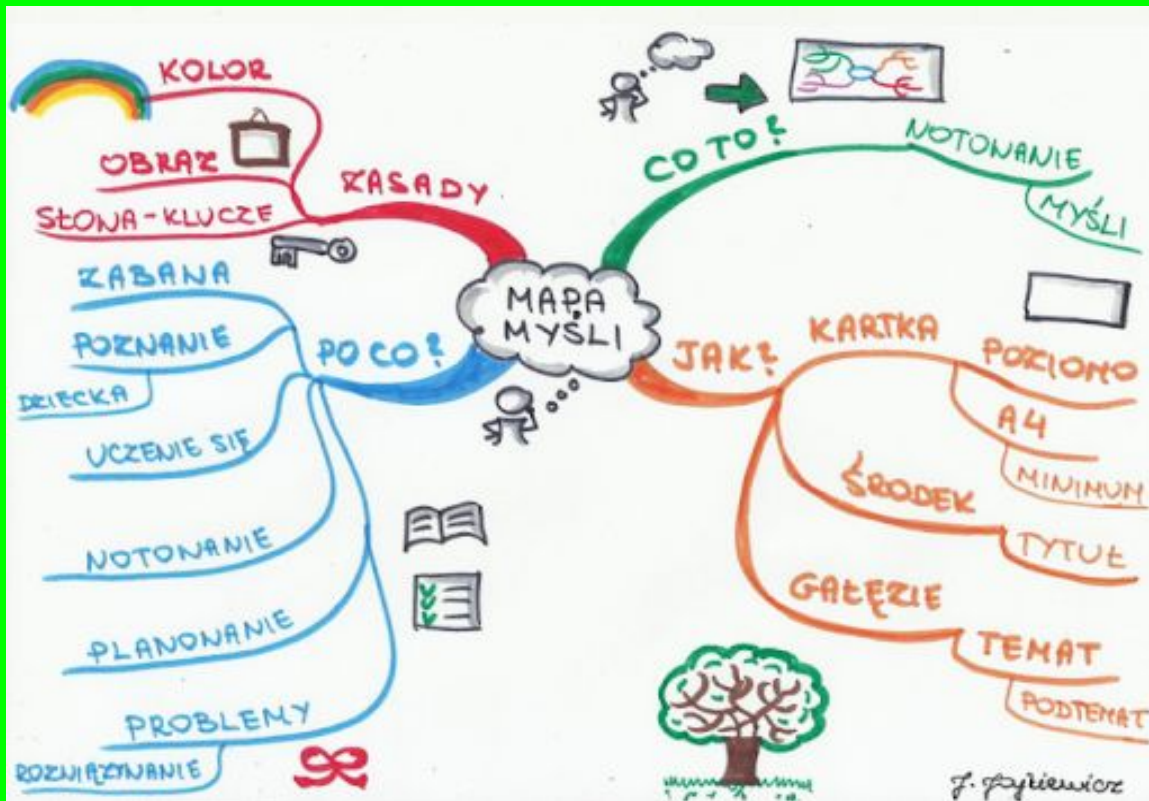
Odpowiedzą na pytanie: Jaki? Jaka? Jakie?

*Jeden, cztery, dziewięć, dwa
Kolumb Amerykę zna.*

Mapa pamięci

- Jest to popularna forma notatek graficznych, przypomina mapę, na której umieszczono słowa-klucze i mini-obrazki.
- Na kartce położonej w poziomie, na środku napisz słowo - pojęcie. Narysuj grube gałęzie od tego słowa, przy których umieść bazowe słowa kluczowe z nim związane.
- Następnie zrób gałązki cienkie na końcu tych grubych i rozwiń hasłami każde bazowe hasło.
- Używaj: drukowanych liter, kolorowych pisaków, mini-obrazków, różnicuj czcionkę...

ZAPAMIĘTUJ słowa kluczowe i kojarz fakty!



Akronimy (skrótowce)

Wyrazy utworzone z pierwszych liter lub zgłosek innych wyrazów, inaczej skrótowce;

SKM - nazwiska trzech polskich wieszczów epoki romantyzmu: **S**łowackiego, **K**rasińskiego i **M**ickiewicza,

Adek - w tłuszczach rozpuszczają się witaminy: **A**, **D**, **E** oraz **K**.

i Akrostychy

Akrostychy to zdania składające się ze słów, których pierwsze litery są jednocześnie pierwszymi literami pojęć, których chcemy się nauczyć.

Mama **d**ała **c**órcie **b**ułkę
nasmarowaną **m**asłem
wiejskim!

M-mianownik d-dopełniacz

c-celownik b-biernik

n-narzędnik m-miejscownik w-wołacz



Kilka innych ważnych rad.....

....aby “nauka wchodziła do głowy”:

„Powtarzanie jest matką nauki”,

a

„trening czyni mistrza”...

Skoncentruj się!

- *wyzbądź się rozpraszaczy, na biurku, w zasięgu wzroku*
- *skup się na jednym wątku - esencji*
- *wizualizuj zakończenie swojej pracy*
- *pomyśl o czasie, w jakim masz wykonać zadanie i staraj się go nie przedłużać*
- *pomyśl o nagrodzeniu siebie za wytrwałość i skupienie podczas odrabiania pracy domowej*

Dobry plan, praca i dyscyplina

- *Opracuj strategię: do klasówki za tydzień, czy do pracy domowej na jutro.*
- *Wybierz metodę jaką będziesz się uczył.*
- *Pracuj systematycznie i odrabiaj lekcje o tej samej porze.*
- *Ucz się zawsze w tym samym miejscu - przy biurku.*
- *Rób przerwy w nauce z zegarkiem (ok. 15 minut)*
- *Powtarzaj materiał*

jeśli masz mało czasu - powtarzaj najpierw po 15-20 minutach, potem po 6-8 godzinach, na końcu po 24 godzinach.

jeśli masz dużo czasu, np. ponad tydzień - powtarzaj w dniu nauki, potem 4 dni później, na koniec po 7 dniach.

Moja motywacja ...?

Zapytaj siebie o cel i korzyści płynące z nauki szkolnej (danego przedmiotu).

- *Wybierz motywację wewnętrzną, czyli taką, która bezpośrednio nie dotyczy nagrody materialnej.*
- *Nagrodą ma być satysfakcja, poczucie sprawstwa, radość tworzenia i świadomość czerpania i pomnażania wiedzy, dzięki której możesz zmierzać do realizacji swoich planów dotyczących przyszłej szkoły, zawodu, zainteresowań ...*

ZAPAMIĘTAJ!

- Kiedy uczysz się za pomocą mnemotechnik, wówczas ćwiczysz swoją pamięć.
- Mnemotechniki i ćwiczenia pamięci dla uczniów - to sposoby zapamiętywania poprzez wszystkie zmysły: wzroku, słuchu, smaku, dotyku i węchu.
- Dzięki nim uczniowie łatwiej i szybciej uczą się!
- Ponadto, metody te zachęcają do aktywności, kreatywności i twórczego działania.
- Korzystnie wpływają na pracę Twojego mózgu oraz poprawiają koncentrację, co jest istotne dla osób, mających problemy ze skupieniem.

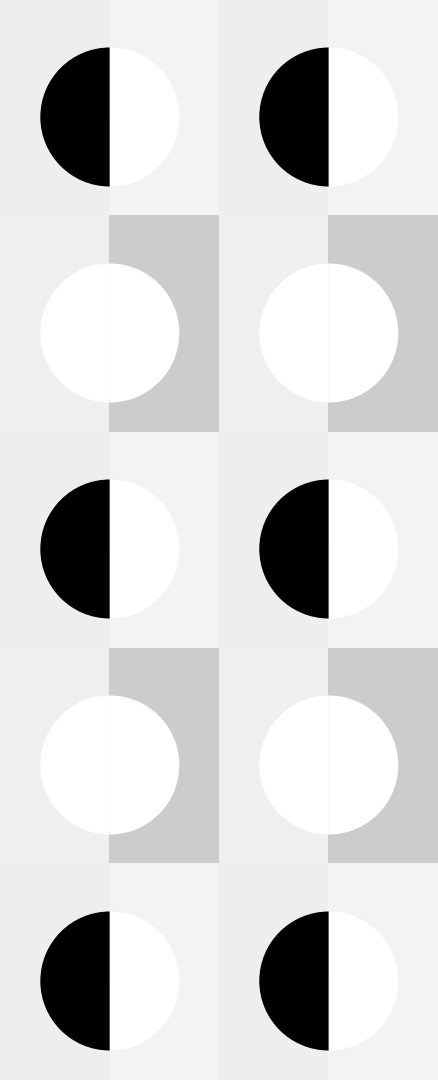
zatem:

Stosuj różne, poznane techniki pamięciowe!

Trójkąt efektywności zapamiętywania

Po dwóch tygodniach zwykle pamiętamy		Sposób zaangażowania
90% tego, co mówimy i robimy	Wykonując rzeczywiste działanie	Aktywny
	Symulując rzeczywiste działanie	
	Wykonując scenkę teatralną	
70% tego, co mówimy	Wygłaszając prelekcję	
	Biorąc udział w dyskusji	
50% tego, co słyszymy i widzimy	Obserwując rzeczywiste działanie	Pasywny
	Obserwując pokaz	
	Patrząc na eksponat i jego prezentację	
	Oglądając film	
30% tego, co widzimy	Oglądając obrazy, zdjęcia	
20% tego, co słyszymy	Słuchając mowy	
10% tego, co czytamy	Czytając	

Źródło: Trójkąt efektywności nauczania, Edgar Dale, 1969 r.



Drogi Uczniu....

Pomyśl, w jaki sposób Ty się uczysz?

A może wypróbujesz inną, skuteczniejszą metodę?

Ps.

SUSZ, czyli Sprytny Uczeń Szybko Zapamiętuje

Dziękuję za uwagę :)

E.K.

Korzystano: <https://nonstopdoprzodu.pl/mnemotechniki/>; ,
https://www.quizme.pl/q/pedromatteo/jaki_jest_twoj_styl_uczenia_sie

Przydatne ... do zapamiętania metodą mnemotechnik

Polscy nobliści literaccy (SKRÓTOWIEC):

To MiSie RejSzy. To misie Rejszy. (Wyobraźmy sobie Rejszę z misiami.)

To - Tokarczuk

Mi - Miłosz

Sie - Sienkiewicz

Rej - Rej

Szy - Szymborska

.....
Epoki literackie (skrótowiec bezsensowny, ważna kolejność):

Średniowiecze

Renesans

Barok

Oświecenie

Romantyzm

Pozytywizm

Akronim: ŚRBORP