



umysłnic

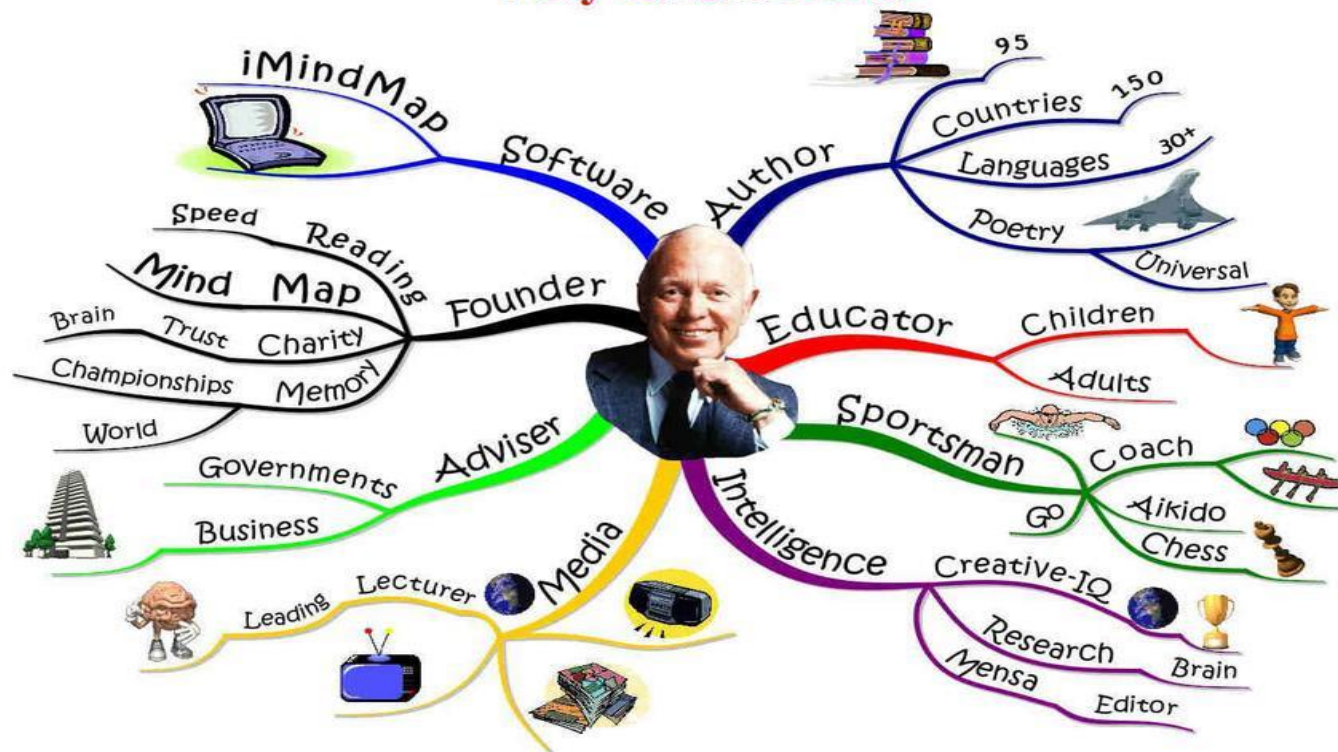
ŚWIADOME, CELOWE, EFEKTYWNE UCZENIE SIĘ

An abstract graphic on the left side of the slide, consisting of a network of thin, light green lines and small circles, resembling a circuit board or neural network, set against a dark green background.

JAK UCZYĆ SIĘ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ?

CZYLI KILKA SŁÓW O DZIAŁANIU NASZEGO MÓZGU...

Tony Buzan Profile



„Wiedza o tym jak się uczyć jest najważniejszą umiejętnością w życiu”.

Tony Buzan

WYKORZYSTUJ W UCZENIU SIĘ WŁAŚCIWOŚCI MÓZGU

LEWA PÓŁKULA

mowa
myślenie analityczne
racjonalność
liczenie
porządek
logika
sekwencyjność
czytanie
emocje pozytywne
dostrzeganie szczegółów

A diagram of a human brain, split vertically. The left hemisphere is associated with mathematical formulas and logical concepts, while the right hemisphere is associated with colorful paint splashes and creative concepts. The brain is shown in profile, facing left.

PRAWA PÓŁKULA

kreatywność
intuicja
kolory
przestrzeń
pracuje globalnie
wyobraźnia
spontaniczność
muzyka
emocje negatywne
dostrzeganie podobieństw

PRAWA PÓŁKULA



kreatywność
intuicja
kolory
przestrzeń
pracuje globalnie
wyobraźnia
spontaniczność
muzyka
emocje negatywne
dostrzeganie podobieństw

Przyswajanie informacji jest warunkowane przez wiele czynników. Istotne znaczenie mają cechy indywidualne danej osoby takie jak: poziom inteligencji, posiadane zdolności i zainteresowania. Inne ważne czynniki to nastawienie i motywacja do nauki, a także poziom aspiracji i wykorzystywane strategie uczenia się. Poza tym ważką rolę odgrywa stan psychofizyczny podczas nauki i miejsce, w którym się odbywa. Zmęczenie i brak snu utrudniają przyswajanie wiedzy. Spokój i cisza ułatwiają skupienie się. Hałas dekoncentruje.

PRAWA PAMIĘCI

Pamięć rządzi się swoimi prawami, nie działając przypadkowo.

Wyróżniamy cztery najważniejsze prawa: prawo świeżości, prawo początku i końca, prawo powtórek i prawo wyjątkowości.

PRAWO ŚWIEŻOŚCI

Świeżo zapamiętane informacje są łatwiejsze do odtworzenia.



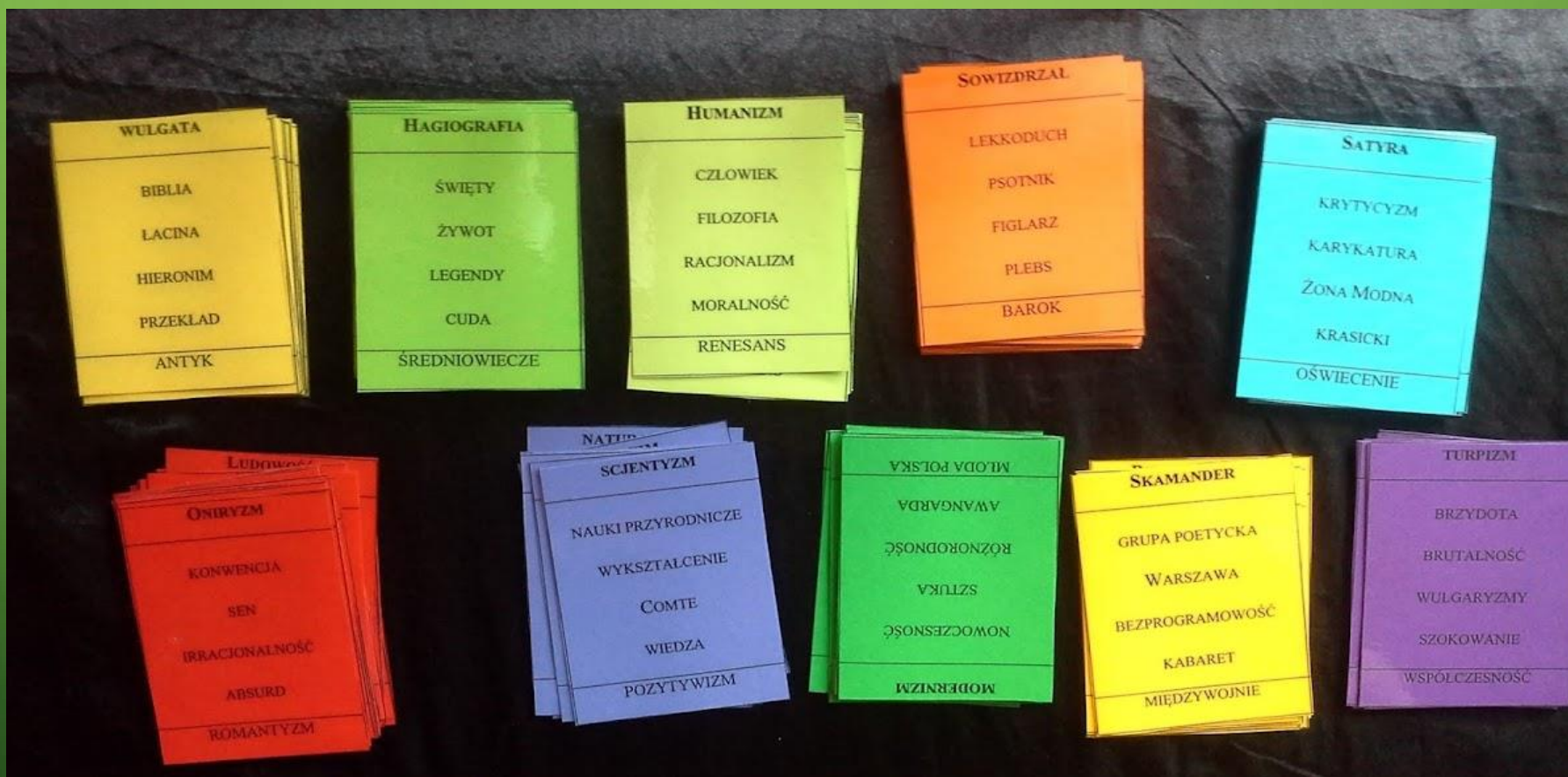
PRAWO POCZĄTKU I KOŃCA

Na początku nauki efektywność jest największa, później maleje, by wzrosnąć na końcu. Cały okres nauki należy podzielić na przedziały o właściwej długości. Na tyle długie, by zapoznać się z danym materiałem i dobrze wykorzystać okres wysokiej efektywności. Na tyle krótkie, by spadek efektywności nie był dotkliwie odczuwalny. Czas nauki powinien trwać w granicach, od 35 do 60 minut, z przerwą od 4 do 8 minut.



PRAWO POWTÓREK

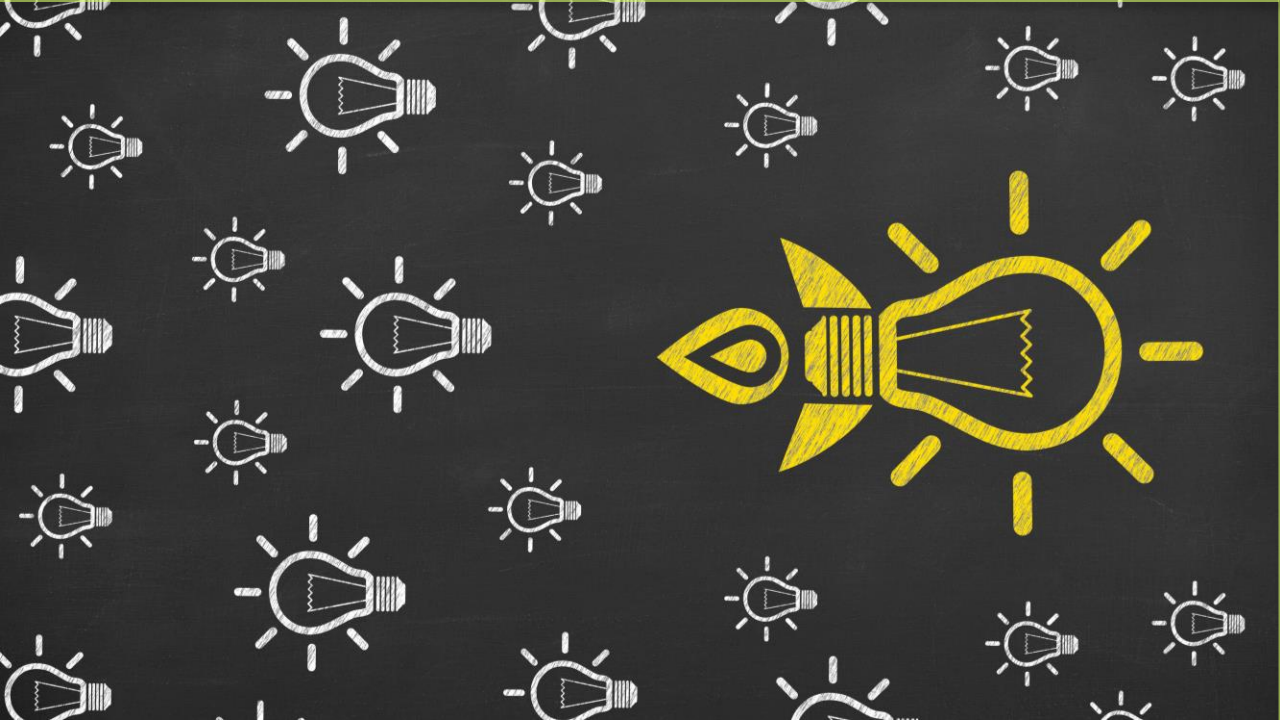
Treści często się powtarzające zostają zapamiętane skuteczniej.



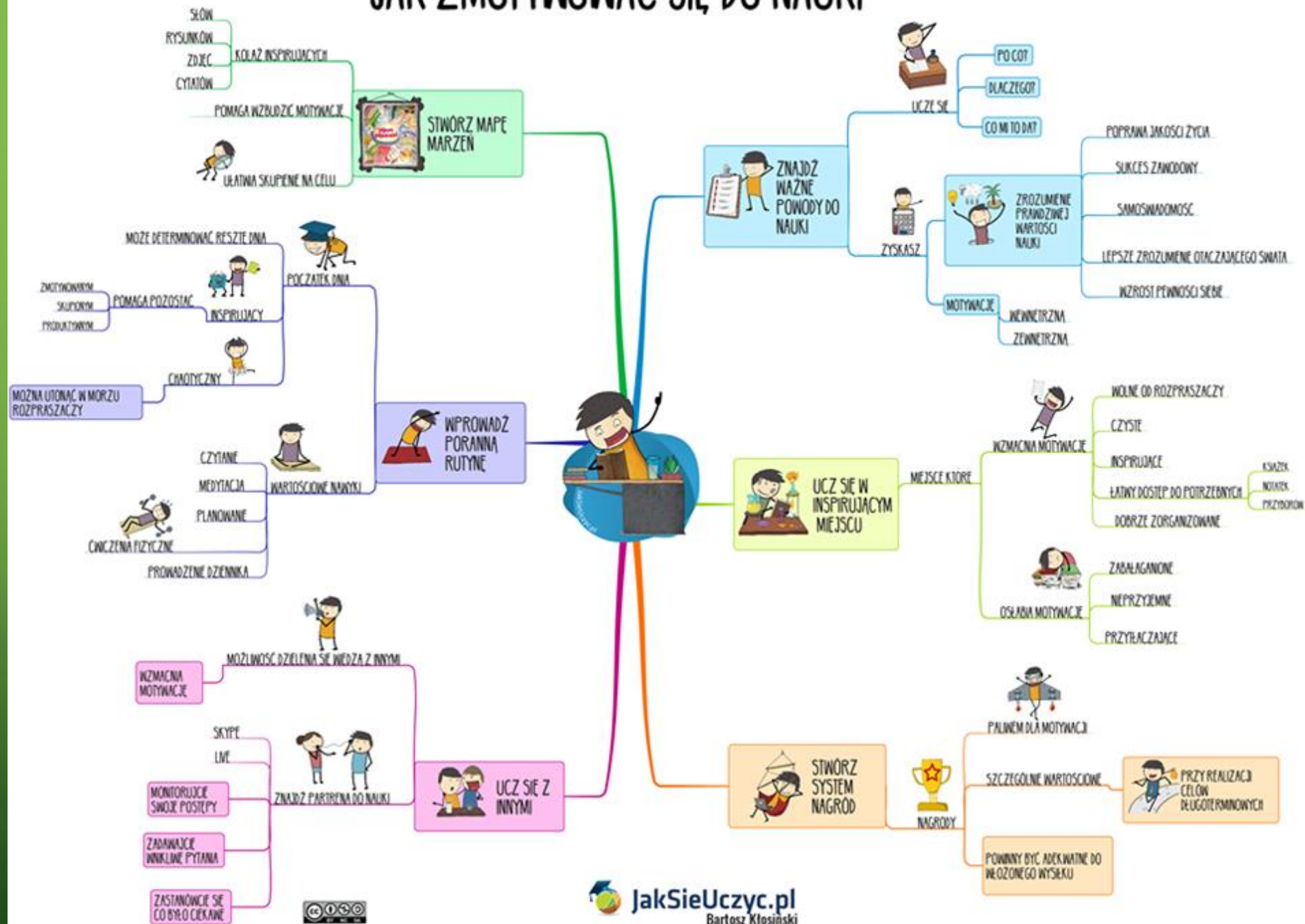


PRAWO WYJĄTKOWOŚCI

Skutecznie zapamiętujemy to, co jest oryginalne i odbiegające od schematu, rzeczy dziwne, śmieszne i absurdalne. Przy uczeniu się i powtarzaniu należy zwrócić uwagę na dokładne zrozumienie materiału.

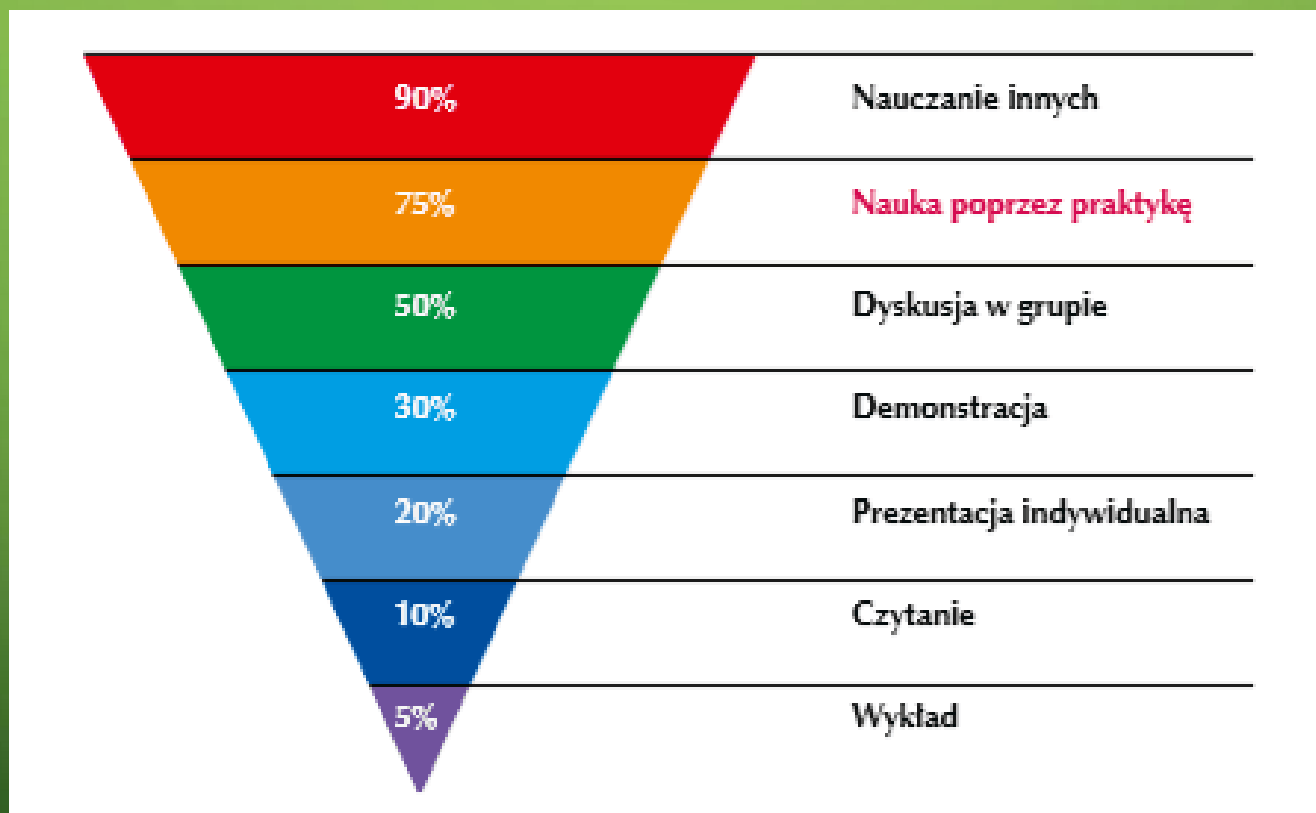


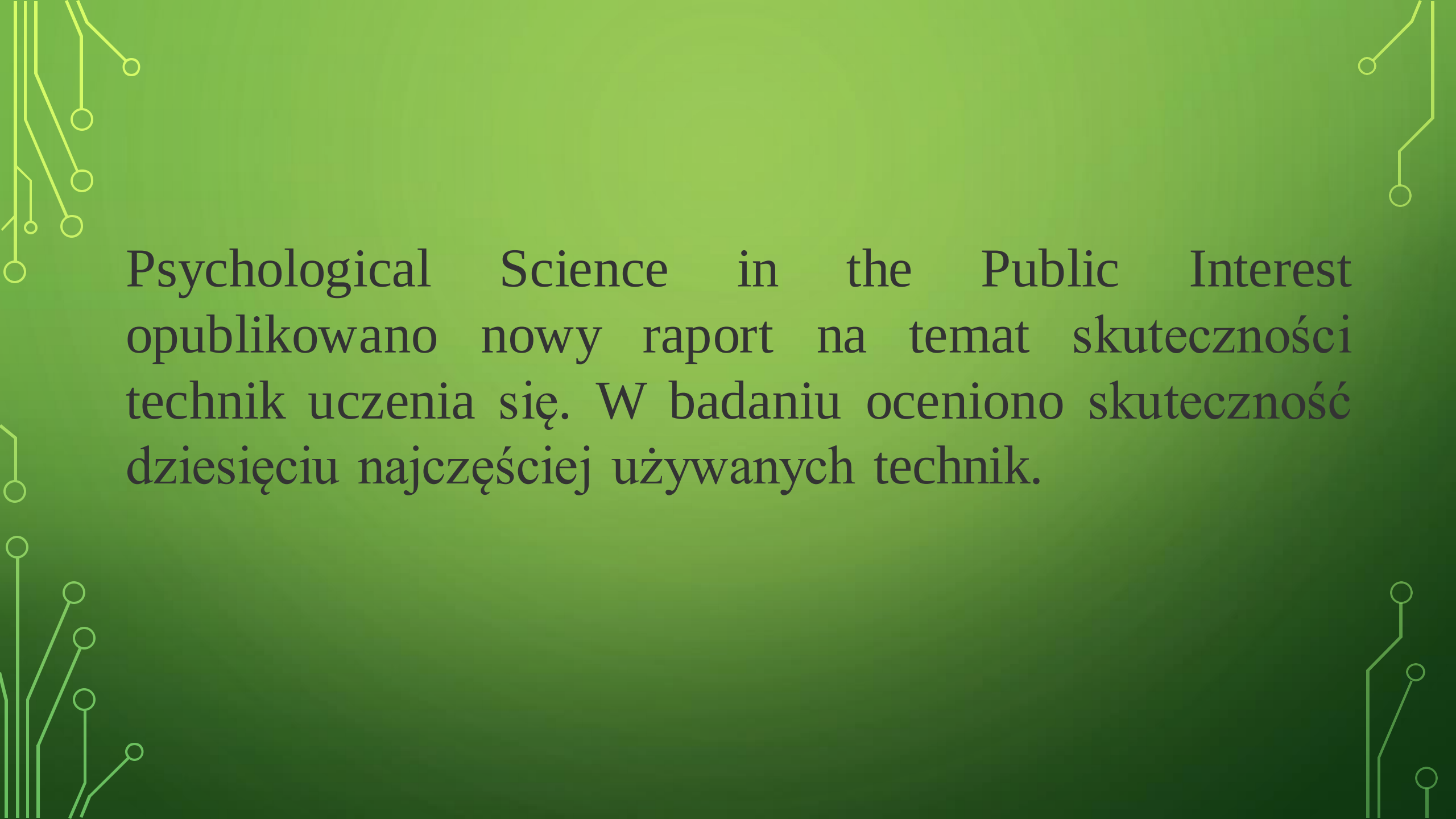
JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI



JAK EFEKTYWNE ZAPAMIĘTAĆ ?

STOŻEK DOŚWIADCZENIA DALE'A



The image features a dark green background with a subtle gradient. In the corners, there are decorative elements resembling circuit board traces or neural network connections, consisting of thin white lines and small white circles.

Psychological Science in the Public Interest
opublikowano nowy raport na temat skuteczności
technik uczenia się. W badaniu oceniono skuteczność
dziesięciu najczęściej używanych technik.

10 popularnych metod ocenianych w badaniu

1. Zadawanie pytań – strategia uczenia się, która polega na zadawaniu pytań zawierających informacje do nauczenia się. Następnie udzielanie na nie odpowiedzi;
2. Łączenie informacji – łączenie nowych informacji z posiadaną wiedzą na dany temat;
3. Streszczenia – pisanie streszczeń tekstu do nauczenia (o różnej długości);
4. Podkreślanie, zaznaczanie – zaznaczanie kluczowych informacji w przyswajanym materiale podczas czytania;
5. Posługiwanie się technikami mnemo-technicznymi – używanie słów-kluczy oraz tworzenie skojarzeń słownych;
6. Podczas słuchania lub czytania materiału do nauczenia kreowanie obrazów w wyobraźni powiązanych z tekstem;
7. Wielokrotne czytanie tekstu;
8. Pytania praktyczne – wypełnianie zadań testowych sprawdzających znajomość materiału, posługiwanie się kartkami z obrazkami;
9. Nauka rozłożona w czasie – wprowadzenie zaplanowanego uczenia się rozciągniętego w czasie, w odstępach czasowych;
10. Nauka wielowątkowa – wprowadzenie urozmaiconego sposobu uczenia się, zawierającego mieszankę wielu różnych tematów podczas jednej sesji.

Badacze oceniali te metody na podstawie czterech kryteria: warunków uczenia się, cech uczniów, charakterystyki materiału oraz koniecznych wymagań.

Najbardziej efektywne techniki to stosowanie praktycznych testów i nauka rozłożona w czasie. Stosowanie tych metod jest o wiele bardziej wydajna, niż "wkuwanie" w ostatniej chwili przed sprawdzianem. Uczniowie, którzy uczą się, rozwiązując rozmaite quizy i używając kart obrazkowych oraz wypełniając testy, o wiele częściej odnoszą sukcesy niż ci, którzy tylko podkreślają i czytają wielokrotnie swoje notatki. "Wkuwanie materiału" w ostatniej chwili może pomóc zdać sprawdzian, jednakże materiał szybko znika z pamięci. O wiele skuteczniejsze jest przyswajanie materiału rozłożone w czasie, w pewnych odstępach.

ŁATWO
ZAPAMIĘTUJĘ

CZYTAM
I ROZUMIEM

NOTUJĘ
I WIEM

BEZ JĘZYKA
ANI RUSZ

O KLASĘ
LEPIEJ

KONCENTRACJA
GÓRĄ

LUBIĘ
SIĘ UCZYĆ

Ucz się szybciej,
pamiętaj dłużej!



Na czy polega efektywne uczenie?

Efektywne uczenie się to umiejętność zbierania i selekcji informacji, umieszczania ich w odpowiednich kontekstach i wykorzystywania w praktyce.



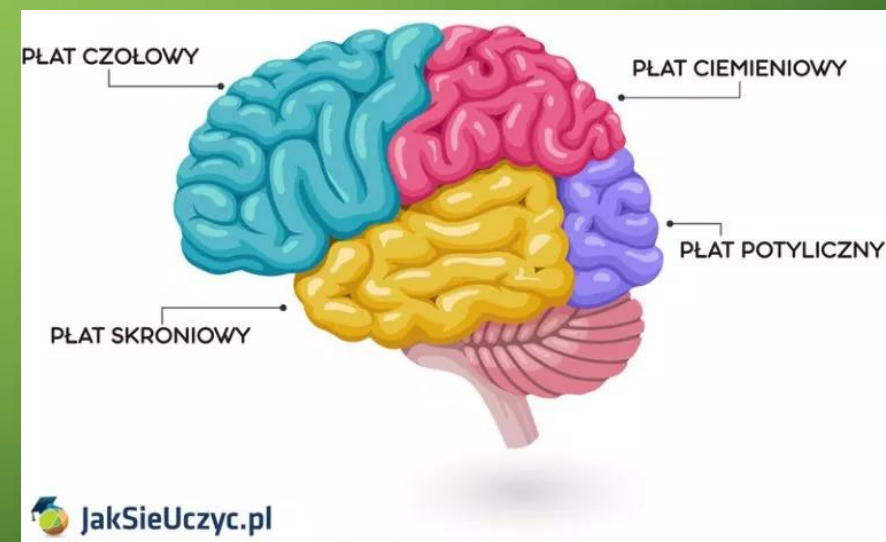
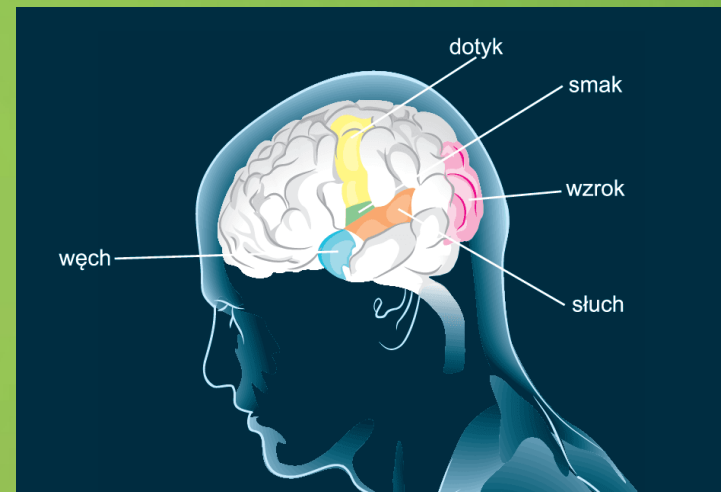
Efektywne uczenie się to:

- przestrzeń podczas uczenia się;
- motywacja i koncentracja;
- efektywne zapamiętywanie;
- indywidualny styl uczenia się.



Instrukcja obsługi pamięci

1. Powtarzaj aktywnie: sprawdzaj, ile zapamiętałeś.
2. Pierwszą powtórkę zrób zaraz po uczeniu się, odczekaj pół godziny i sprawdź ponownie.
3. Staraj się zrozumieć to, czego się uczysz. Wy tłumacz komuś, to czego się nauczyłeś.
4. Ucz się na głos definicji, regulek, wierszy.
5. Pamiętaj, że twojej pamięci pomoże wyobraźnia i poczucie humoru.



PAMIĘĆ

3

METODY USPRAWNIANIA

MAGAZYNY PAMIĘCI

INFORMACJA

POJĘCINA
ale na krótko
max 0,5 sec.

PAMIĘĆ
SENSORYCZNA

PRZENOSISZ
INFORMACJE
POPRIEZ ZWRÓCENIE
ŚWIADOMEJ
UWAGI

20 SEC.
PAMIĘĆ
KRÓTKOTRWAŁA

TO, CO WIDZISZ
PRZEZ CHWILĘ
PO ZAMKNIĘCIU
OKA

POWTARZANIE
PRACA Z
MATERIAŁEM

+/- 2 ELEMENTY

EPIZODYCZNA
SEMANTYCZNA
PROCEDURALNA
PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA

FAKTY I WYDARZENIA
UPORZĄDKOWANE
CHRONOLOGICZNIE

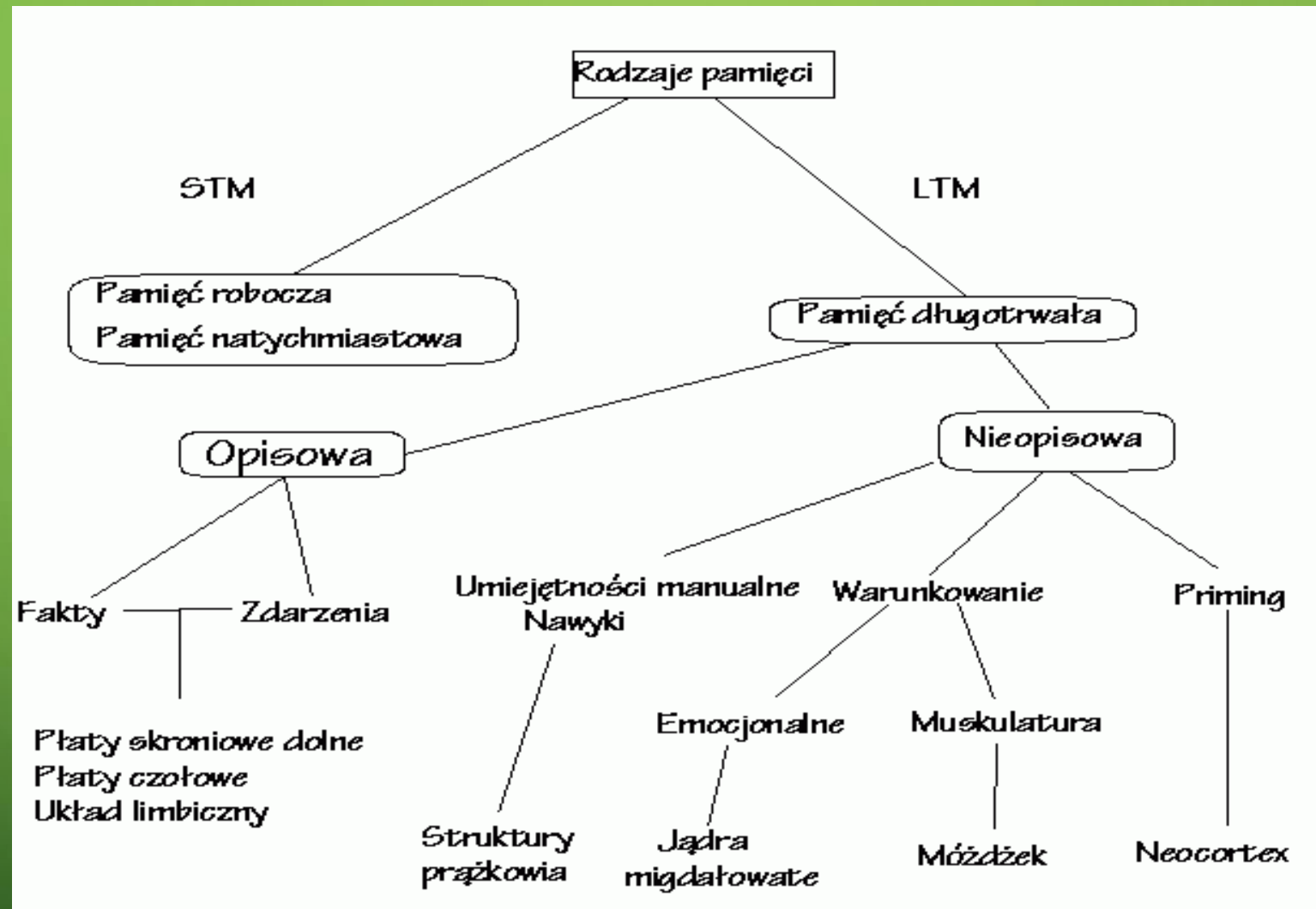
KWICZ
SKŁADANIE

NAJTRUDNIEJ
ULEGA
ZAPOMNIENIU

NIEOGRANICZONA
POJĘCINOŚĆ

PRZECHOWYWANIE
DO KOŃCA ŻYCIA

METODY WSPOMAGANIA
PAMIĘCI KONCENTRUJĄ
SIĘ NA TYCH TRZECH ELEMENTACH



SPOSOBY NA LEPSZĄ PAMIĘĆ

Ciągle zapominasz, gdzie odłożyłeś swoje rzeczy? Zapominasz o ważnych terminach? Niewątpliwie, pamięć pomaga nam lepiej funkcjonować w codziennym życiu. Jest kilka sposobów, dzięki którym twój umysł i pamięć staną się niezawodne

ĆWICZ UMYŚŁ

Najlepszy fitness dla mózgu: czytanie, krzyżówki, łamigłówki, zapamiętywanie (numerów telefonów, dowcipów), uczenie się, liczenie w pamięci

RÓB PRZERWY OD TECHNOLOGII

Telefony i media społecznościowe pochłaniają uwagę, i rozpraszają, przez co nasz umysł gorzej pracuje

PISZ RĘCZNIE

Pismo ręczne pobudza umysł bardziej niż pisanie na klawiaturze

ROZWIJAJ KREATYWNOŚĆ

Znajdź sobie twórcze hobby, na przykład za rysowanie, fotografowanie lub pisanie

DIETA NA LEPSZĄ PAMIĘĆ

Warto jeść produkty bogate w:

- **węglowodany złożone**: nasiona, pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, kasze, ziemniaki, fasola
- **lecytynę**: orzeszki ziemne, soja, kietki pszenicy,
- **kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6**: makrela, łosoś, orzechy, olej rzepakowy
- **żelazo**: czerwone mięso, orzechy, zielone warzywa, rośliny strączkowe
- **magnez**: gorzkie kakao, orzechy laskowe, kasza gryczana, groch

WYSYPIAJ SIĘ

Sen to odpężenie i regeneracja umysłu. Poza tym pozwala segregować nowe informacje zdobyte w ciągu dnia

UTRZYMUJ PORZĄDEK

Porozrzucane przedmioty przykuwają uwagę, absorbując pamięć. Uporządkowany dom sprzyja lepszej pamięci i jasnemu myśleniu

RUSZAJ SIĘ

Sport (zwłaszcza na powietrzu) zwiększa dotlenienie mózgu, a w konsekwencji poprawia jego pracę

PIJ DUŻO WODY

Odwodnienie może powodować problemy z pamięcią

UNIKAJ NUDY

Różnorodność służy umysłowi: prowadź ciekawe życie, poznawaj nowe osoby i miejsca, zrób coś inaczej niż zwykle (np. idź do pracy inną drogą)

CZYNNOŚCI MANUALNE

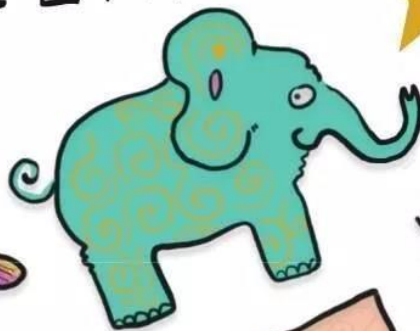
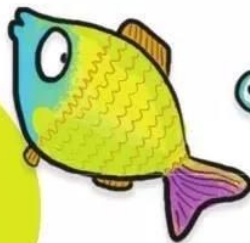
Wykonuj jak najwięcej czynności wymagających koordynacji rąk i oczu: rób na drutach, pielęgnuj ogród, dekoruj ciasteczka

UNIKAJ WIELOZADANIOWOŚCI

Bądź uważny i skupiaj się tylko na jednej rzeczy w danej chwili

POWODZENIA!

Złota rybka
od niechcenia
niechaj spełnia
Twoje życzenia.



Niech biedronka
da Ci słonka.
Hoduj w domu
i pajaka.



Niechaj często
Ci się zdarza
spotkać w drodze
kominarza.



Od piwnicy
do poddasza
niech podkowa
pech odstrasza.



Niech wesołe
białe koty
odganiają precz
kłopoty.



Niech Ci rośnie
jak sprężyna
czterolistna
koniczyna.





**Będzie
dobrze!**



OPRACOWAŁA: KAROLINA RÓŻYCKA, DARIA JAKIELCZYK