

TECHNIKI UCZENIE SIĘ

Termin **efektywne uczenie** oznacza łatwość w przyswajaniu informacji oraz skuteczne wykorzystanie posiadanej wiedzy. Oto kilka kroków aby to osiągnąć:

1. **ZORGANIZUJ materiał i podziel go na mniejsze partie.** Działaj według zasady "mniej, a częściej", podziel obszerny materiał na kilka „ porcji” i rozłóż naukę w czasie.
2. **Rób odręczne notatki.** Badania pokazują, że są wyraźne różnice między studentami, którzy zapisują notatki ręcznie i tymi, którzy robią je na laptopie. „Obie grupy poradziły sobie dobrze w teście tuż po wykładzie, ale to **studenci z odręcznymi notatkami lepiej pamiętali treść wykładu po tygodniu** oraz byli bardziej otwarci na zrozumienie nowych koncepcji”¹.
3. **WŁĄCZ innych w proces uczenia się.** Jeśli komuś opowiadasz lub wyjaśniasz to czego się uczysz w sposób prosty, to jednocześnie pomoże Ci to utrwalić wiedzę, a także określić te obszary, w których jeszcze musisz popracować. Jeśli umiesz wyjaśnić komuś zagadnienia których się uczysz, to będziesz także umiał je zaprezentować na egzaminie. W ten sposób lepiej zapamiętuje się materiał.
4. **STOSUJ regularne przerwy.** Krótkie 5 minutowe przerwy są efektywne ponieważ pomagają usystematyzować nową wiedzę. Ważny jest również dłuższy sen w nocy, podczas którego wszystkie nowe informacje zostają uporządkowane. W przerwach można również pójść na krótki spacer lub wykonać kilka lekkich ćwiczeń.
5. **ZADBAJ o właściwą organizację i zaplanowanie nauki. Pracuj blokami** o mniej więcej określonych ramach czasowych, z których każdy będzie obejmował inny temat/rodzaj pracy. Stwórz rytuały, które rozpoczynają i kończą Twoją pracę. Dzięki temu Twój umysł otrzyma sygnał: zaczynamy!

STYLE UCZENIA SIĘ

Znalezienie własnego stylu nauki, w którym najlepiej się czujemy to połowa sukcesu. Człowiek odbiera informacje ze świata zewnętrznego korzystając ze wszystkich zmysłów, ale u wielu osób jeden ze zmysłów wykształca się bardziej niż pozostałe. Ma to wpływ na styl uczenia się.

Wzrokowcy - budują swój model świata na podstawie tego co widzą. Uczą się patrząc, dlatego najlepiej zapamiętują to, co zobaczą w postaci materiałów graficznych, tekstów, prezentacji. Wszystko, co zostało wydrukowane lub narysowane zostaje automatycznie

¹ Mueller P.A., Oppenheimer D.M., *The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking* <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0956797614524581> (05.01.2021)

przyswojone, przetworzone i zapamiętane. Ulubiona metoda uczenia się: czytanie, podkreślanie, robienie kolorowych notatek. Często posługują się tabelami, wykresami, schematami.

Słuchowcy - zapamiętują poprzez powtarzanie. Uczą się słuchając, słysząc samych siebie w rozmowie oraz dyskutując z innymi. Pamiętają, co i jak było mówione przez poszczególne osoby.

Kinestetycy - uczą się w działaniu, poprzez wykonanie czegoś, rysowanie. Zapamiętują poruszając dużymi mięśniami ruchowymi w przestrzeni, angażując się aktywnie w proces uczenia się. W czasie nauki wskazane jest, by robić częste przerwy i wykorzystywać je na ćwiczenia fizyczne lub przemieszczanie się.

Możesz określić swój styl uczenia się na podstawie testu

<http://www.ckzkk.pl/gallery/file/Kwestionariusz stylu uczenia sie-1.pdf>

Techniki i styl uczenia się mają znaczący wpływ na efektywność zapamiętywania.

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	Aktywny
	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	Pasywny
20% tego, co słyszymy	Słuchając mowy	Pasywny
10% tego, co czytamy	Czytając	Pasywny

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

Źródło: <http://terazteatr.blogspot.com/p/style-uczenia-sie.html>

Opracowanie dr Irena Sorokosz