

Lepiej późno niż później, czyli wiedza o skutecznych technikach uczenia się

Czy wiesz ...



**UCZENIE SIĘ
jest najwspanialszą
i dającą najwięcej radości
grą na świecie!**

**Wszystkie dzieci rodzą się
z umiejętnościami uczenia się ...**

A co z tego wynika ... dla Ciebie?

Naukowcy wskazali metody mogące pomóc osiągnąć lepsze wyniki w nauce.

Co wpływa na to, jak przyswajamy informacje?

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. Warto zwrócić na nie uwagę.

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.

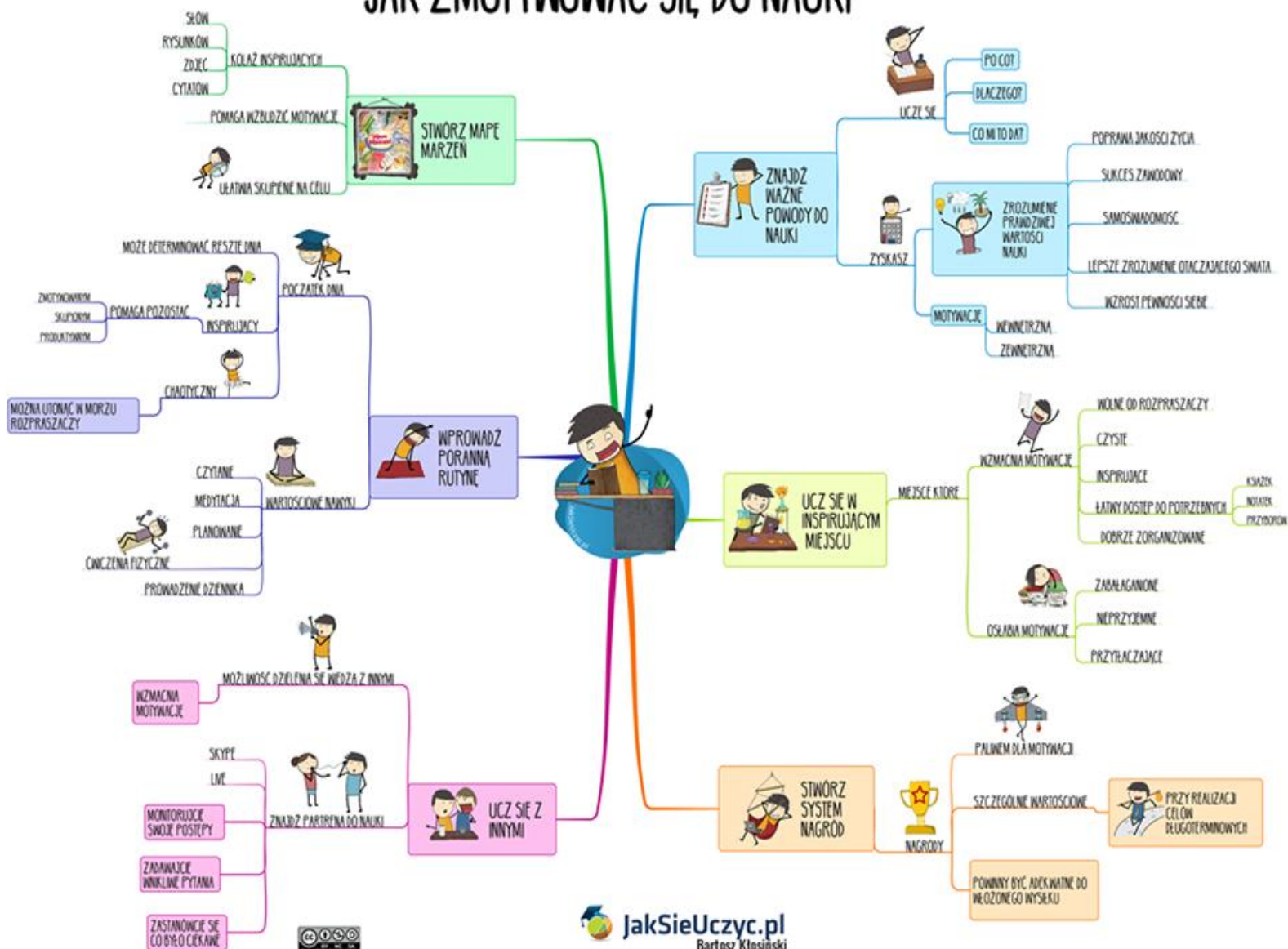
Prawo powtórek.

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



Badanie

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

się, że najbar-ziej popularne sposoby nie gwarantują sukcesów w nauce używanych technik. Okazuje się, że najbardziej popularne sposoby nie gwarantują sukcesów w nauce.

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 wiedza na dany temat;

3.**Streszczenia** – pisanie streszczeń tekstu do nauczenia (o różnej długości);

4.**Podkreślanie, zaznaczanie** – zaznaczanie kluczowych informacji w przyswajającym 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 kryteriów:

- warunków uczenia się,

- cech uczniów,

- charakterystyki materiału oraz koniecznych wymagań.

Metody nieskuteczne

Wyniki badań są zaskakujące. Metody, które otrzymały najniższą ocenę, to metody najczęściej używane, takie jak podkreślanie tekstu, powtórne czytanie, zaznaczanie i podsumowywanie.

Metody skuteczne

Najbardziej efektywne techniki to stosowanie praktycznych testów i nauka rozłożona w czasie o wiele bardziej wydajna, niż "wkuwanie" w ostatniej chwili przed egzaminem. 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 test,

jednakże materiał szybko znika z pamięci. O wiele skuteczniejsze jest przyswajanie materiału rozłożone w czasie, w pewnych odstępach.