



PRZEWODNIK



„METODY UCZENIA SIĘ”



SIG

Spis treści

Umiejętności potrzebne w trakcie nauki	3
Czynniki utrudniające naukę	3
Czynniki ułatwiające naukę	4
Metody uczenia się	5
Mapy myśli	5
Trening piktogramów	6
Akronimy	8
Skojarzenia	9
Aplikacje ułatwiające naukę	10
Quizlet	10
Forest: Stay focused	11
Trello	12
Wskazówki na koniec	13
Wykorzystane materiały	14

Umiejętności potrzebne w trakcie nauki

- Koncentracja
- Wyobraźnia
- Kojarzenie

Uczenie się bez rozpraszaczy oraz za pomocą kilku technik (np. fiszek, notatek, quizów) będzie efektywniejsze i dużo bardziej atrakcyjne, niż samo czytanie materiału, który mamy na celu opanować.



Czynniki utrudniające naukę

Do czynników utrudniających naukę możemy zaliczyć:

- **Perfekcjonizm** – czyli przekonanie i lęki, że wykonane przez nas zadanie będzie zawsze „nie dość dobre”. Efektem lęku może być nie rozpoczęcie czynności.
- **Stereotypy** – jeśli wierzymy, że czegoś nie potrafimy zrobić lub osiągamy w tym niższe wyniki, istnieje szansa, że skupiając się na naszych myślach na ten temat faktycznie osiągniemy niższe wyniki z powodu większego stresu, a tym samym potwierdzimy nasz stereotyp.
- **Rozpraszacze** – zaliczamy do nich wszystkie elementy rozpraszające naszą koncentrację czy uwagę, takie jak: powiadomienia aplikacji, telefony itp.

Czynniki ułatwiające naukę

- **Formułowanie niepowodzeń w kategorii „jeszcze nie”** – czyli „jeszcze nie udało mi się opanować dobrze rozdziału X”, zamiast „nigdy nie uda mi się opanować rozdziału X”, ponieważ może to obniżać naszą motywację do wykonania zadań, które w naszym przekonaniu „nigdy nie zakończą się sukcesem”.
- **Dzielenie zadania na mniejsze fragmenty** – ustalanie, co należy zrobić krok po kroku, aby osiągnąć pożądany rezultat.
- **Nagradzanie siebie za sukcesy** – jest ważne aby motywować się do osiągnięcia celów zwłaszcza tych mniej lubianych, ale koniecznych za pomocą wcześniej ustalonych nagród.
- **Zastanawianie się, jakie będą konsekwencje długofalowe wykonania i niewykonania zadania** – może nam pomóc zauważyć korzyści z edukacji/nauki oraz negatywne konsekwencje jej braku.
- **Ciekawość** – zastanawianie się „skąd się coś wzięło”, „dlaczego powstało w ten sposób” stworzy możliwość większego zainteresowania się tematem, rozbudowania swojej wiedzy dzięki szukaniu dodatkowych informacji oraz lepiej je utrwali na dłużej.
- **Plan** – stworzenie planu aktywności oraz ustalenie czasu, jaki zamierzamy poświęcić na konkretne zadania sprawi, że zmniejszymy poczucie, że może nie uda nam się zdążyć ze wszystkim. Warto także planując naukę uwzględniać pory, w których uczymy się i przyswajamy wiedzę najefektywniej np. rano lub wieczorem, oraz planować trudniejsze lub ważniejsze zadania na czas naszej największej wydajności.
- **Dyscyplina** – czyli trzymanie się wcześniej ustalonego planu, ufając sobie, że jeśli wpisało się daną aktywność do kalendarza na określoną godzinę, to chciało się dla siebie dobrze i miało to swój cel. Inaczej mówiąc „nie kłócenie się z kalendarzem”
- **Przerwy** – rozkładanie nauki w blokach tematycznych oraz planowanie także przerw. Nauka przez wiele godzin bez przerwy nie jest efektywna czy skuteczna. Planując czas nauki, pamiętaj też o zaplanowaniu 5-10 minutowych przerw, w wybranych przez siebie odstępach, np. co 45 minut.

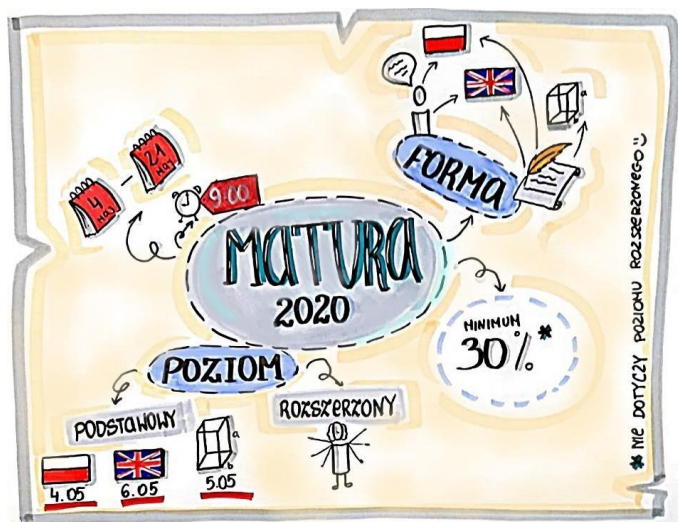


- **Fiszki** – zapisywanie na karteczkach słów oraz ich definicji na odwrocie. Jest dobrym sposobem sprawdzenia swojej wiedzy, a także samo ich tworzenie sprzyja zapamiętywaniu informacji. Możesz tworzyć fiszki i układać je tematami, tak żeby zawsze kiedy będziesz chciał zweryfikować swoją wiedzę z danego tematu, sięgnąć po odpowiedni pliczek fiszek. Kiedy jakiejś fiszki nie pamiętasz odłóż ją na osobny stos, po to, aby na koniec nauki powrócić do niezapamiętanych fiszek i przypomnieć je sobie ponownie.
- **Tłumaczenie sobie tak, jakby tłumaczyło się innym** – zostanie swoim własnym korepetytorem. Taki sposób tłumaczenia pozwoli ci na lepsze i głębsze zrozumienie materiału, oraz zidentyfikowanie obszarów, które są dla cię mniej zrozumiałe lub trzeba je bardziej powtórzyć.



Metody uczenia się

Mapy myśli



Przykładowa mapa myśli dotycząca matury

Metoda polega na opracowaniu zadanego materiału, tworząc z niego mapę. Tworzenie zaczynamy od zapisania na środku słowa kluczowego lub tematu, o którym tworzymy notatkę. Następnie zapisujemy inne ważne pojęcia jakie pojawiły się w materiale, który chcemy zapamiętać. Tworząc mapę myśli warto używać kolorów oraz rysunków, które jeszcze bardziej ułatwią nam zapamiętanie danego materiału. Mapę myśli możemy wykorzystać także do nauki matematyki, zapisując za jej pomocą sposób wnioskowania (kolejne kroki), który doprowadził nas do rozwiązania zadania.

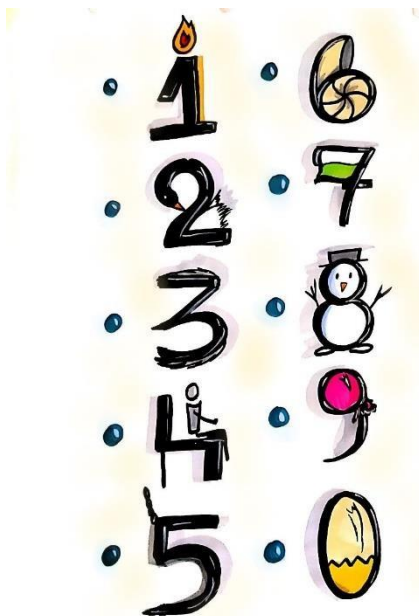
Alternatywą dla map myśli jest tworzenie notatek w punktach, zapisując najważniejsze pojęcia, a następnie dopisując do nich definicje oraz dodając rysunki. Zaletami map myśli jest:

- Tworzenie struktury materiału, który mamy zapamiętywać
- Zapisanie w skrótovej formie najważniejszych informacji, co ułatwi powtórkę do egzaminu dużej ilości materiału
- Zapamiętywanie materiału w trakcie tworzenia notatek
- Dodanie obrazów, rysunków, które kojarzą nam się z materiałem – co ułatwi późniejsze jego odpamiętanie, w porównaniu z próbami przypomnienia sobie samego tekstu

Trening piktogramów

Czyli próba zmiany materiału pisanego na materiał obrazkowy. Metoda ta związana jest z założeniem, że słysząc słowo „pies” widzimy obraz psa w naszej wyobraźni, a nie wyraz „P-I-E-S”. W związku z tym także materiał, który chcemy zapamiętać warto jest kojarzyć z obrazami.

Jednym z przykładów piktogramów jest zapisanie cyfr za pomocą obrazów, jak na przykładzie poniżej:

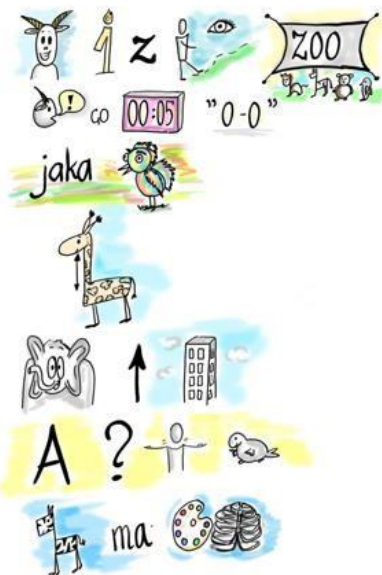


Dzięki takiemu zapisowi próbując zapamiętać np. datę 848, zamiast ją powtarzać możemy wyobrazić sobie bałwana pchającego krzesło, na którym siedzi inny bałwan, oraz dodać do wymyślonej przez nas historii kontekst w jakim datę musimy zapamiętać np. konkretnej bitwy.

Piktogramy można stosować także zapamiętując większe partie materiału. Poniżej znajduje się przykład „zapisu” wiersza („Zoo” – Jan Brzechwa) za pomocą obrazów. Taki sposób zapisu może zawierać także słowa. Stosując tę metodę można odpamiętać wiersz lub jego sens, czy główny przekaz bez patrzenia na niego, a jedynie na same obrazki. Także w tworzonych notatkach za pomocą piktogramów można zaznaczać najważniejsze informacje czy wyjaśniać opisane zjawiska.

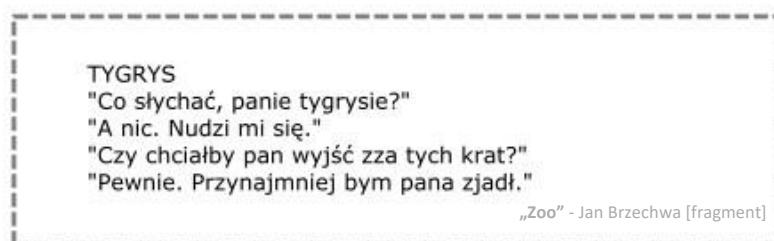
„Zoo” - Jan Brzechwa [fragment]

Matolek raz zwiedzał zoo
I wołał co chwila: "O-o!"
"Jaka brzydka papuga!"
"Żyrafa jest za długa!"
"Słoń za wysoki!"
"A po co komu te foki?"
"Zebra ma farbowane żebra!"
"Tygrys
Chętnie by mnie stąd wygryzł!"
"Na, a zajrzyjmy pod daszek:
Żółw - tuś, bratku, tuś!"
"A to? Ptaszek.
Nieżył ptaszek -
Struś!"
Wreszcie zbliża się do wielbłąda,
Uważnie mu się przygląda
I powiada wskazując na niego przez kraty:
"Owszem, nieżył. Niczego! Szkoda tylko, że garbaty!"



Przewodnik „Metody uczenia się”

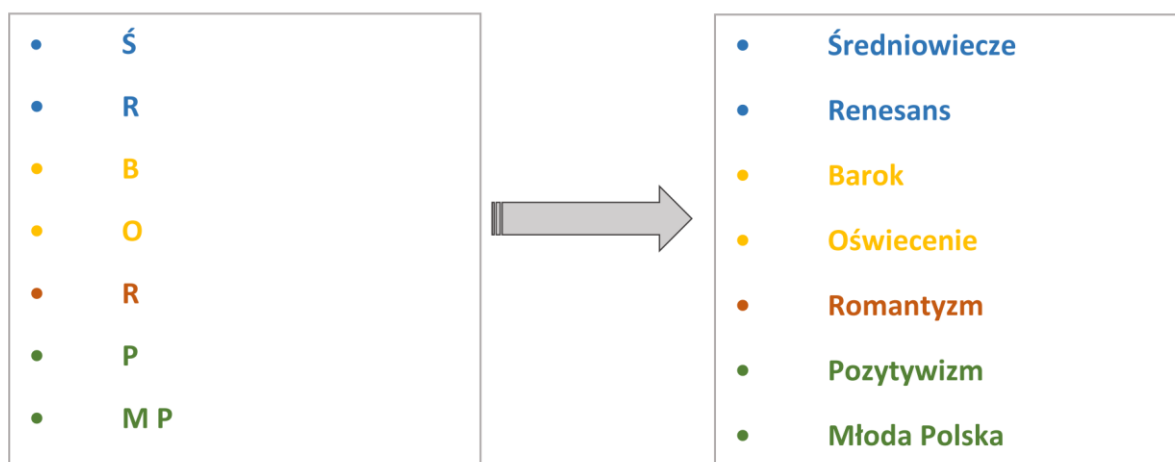
Jeśli chcesz poćwiczyć stosowanie piktogramów w praktyce, możesz za ich pomocą spróbować narysować następną zwrotkę wiersza, a następnie nie patrząc na jego treść spróbować przypomnieć ją sobie, dzięki stworzonym przez siebie rysunkom.



Następnie spróbuj za pomocą piktogramów urozmaicić materiał, którego chcesz się nauczyć.

Akronimy

Kolejną metodą zapamiętywania są akronimy, czyli zlepkę słów z pierwszych liter wyrazów czy pojęć które chcemy zapamiętać, a tworzą jakąś większą kategorię. Tworzenie akronimów może pomóc lepiej zapamiętać kolejność pojęć czy terminów, ponieważ zapamiętanie akronimu jest prostsze, w porównaniu z zapamiętaniem całej kolejności pojęć. Przykładem akronimu może być:



Zapamiętanie tych liter, zwłaszcza jeśli będziemy je zapamiętywać partiami kolorów, będzie dużo prostsze, niż zapamiętanie kolejności epok literackich, których te pierwsze litery dotyczą.

Metodę tę można także przekształcić w tworzenie ciągów zdań, które będzie nam łatwiej zapamiętać, niż samą kolejność pojęć, dla powyższego przykładu zdanie mogłoby brzmieć:

Środkowy Regał Bywa Otoczony Różnymi Pięknymi Małymi Pąkami

Skojarzenia

Następną metodą wykorzystywaną w trakcie uczenia się, jest dokonywanie skojarzeń materiału, którego mamy się nauczyć z innymi znanymi nam już lub łatwymi dla nas do zapamiętania historiami, obrazami czy pojęciami.

Aby skojarzenie pozostało na dłuższy czas w pamięci powinno być:

- EMOCJONALNE
- POZYTYWNE
- DZIWACZNE
- PEŁNE FANTAZJI
- ORYGINALNE
- ABSURDALNE
- SZCZEGÓŁOWE

Przykładem skojarzenia, aby zapamiętać nazwę zimnego prądu morskiego „Oja Siwo” mogłoby być wyobrażenie sobie następującej historii:

*„Kobieta w **siwych** włosach **chwyt**a się **za głowę** z **prze**rażeniem odkrywając, że jej włosy stały się **siwe**, w wyniku stosowania przez nią zbyt **zimnego** powietrza z suszarki podłączonej do **prądu**”.*

Powyższą historię można by także zwizualizować między innymi za pomocą poniższego obrazka:



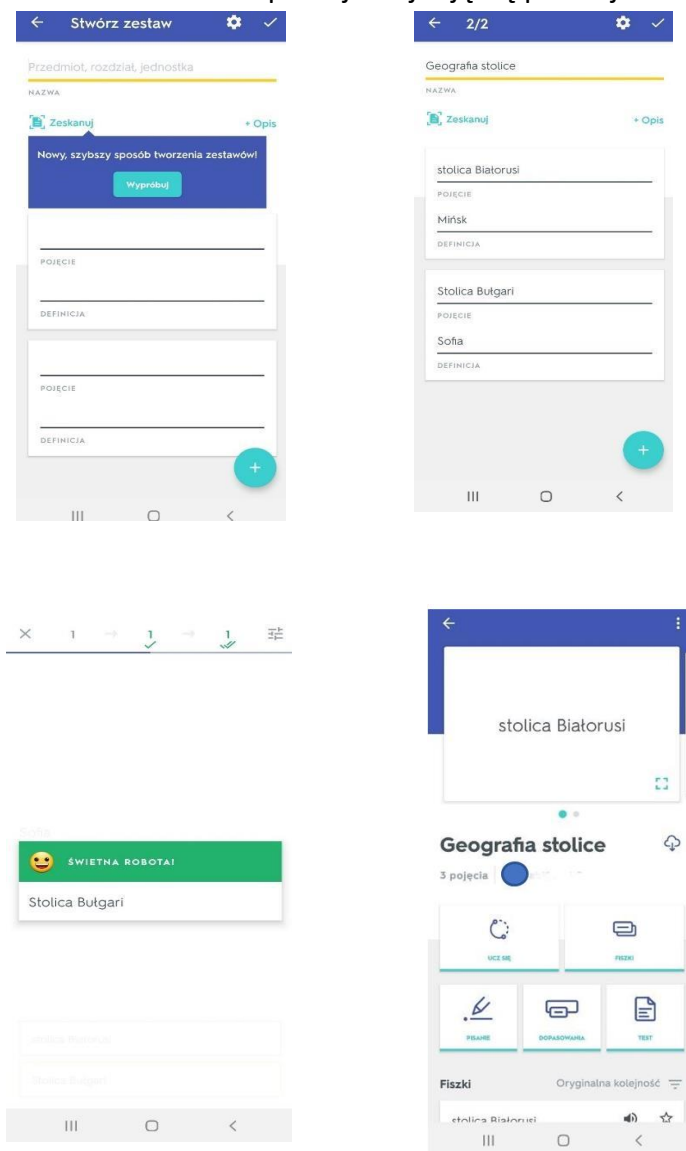
Taki sposób zapamiętania części prądów morskich, mógłby zwiększyć efektywność ich zapamiętania, także w połączeniu z innymi metodami np. tworząc akronim ze wszystkich prądów zimnych na półkuli północnej.

Aplikacje ułatwiające naukę

Quizlet

Aplikacja pozwala na tworzenie fiszek ze stworzonego przez nas materiału, oraz pozwala na odtworzenie tylko tych, których nie udało nam się jeszcze zapamiętać. Z wprowadzonych fiszek można także robić testy.

Przykładowe zrzuty ekranu z działania aplikacji znajdują się poniżej:



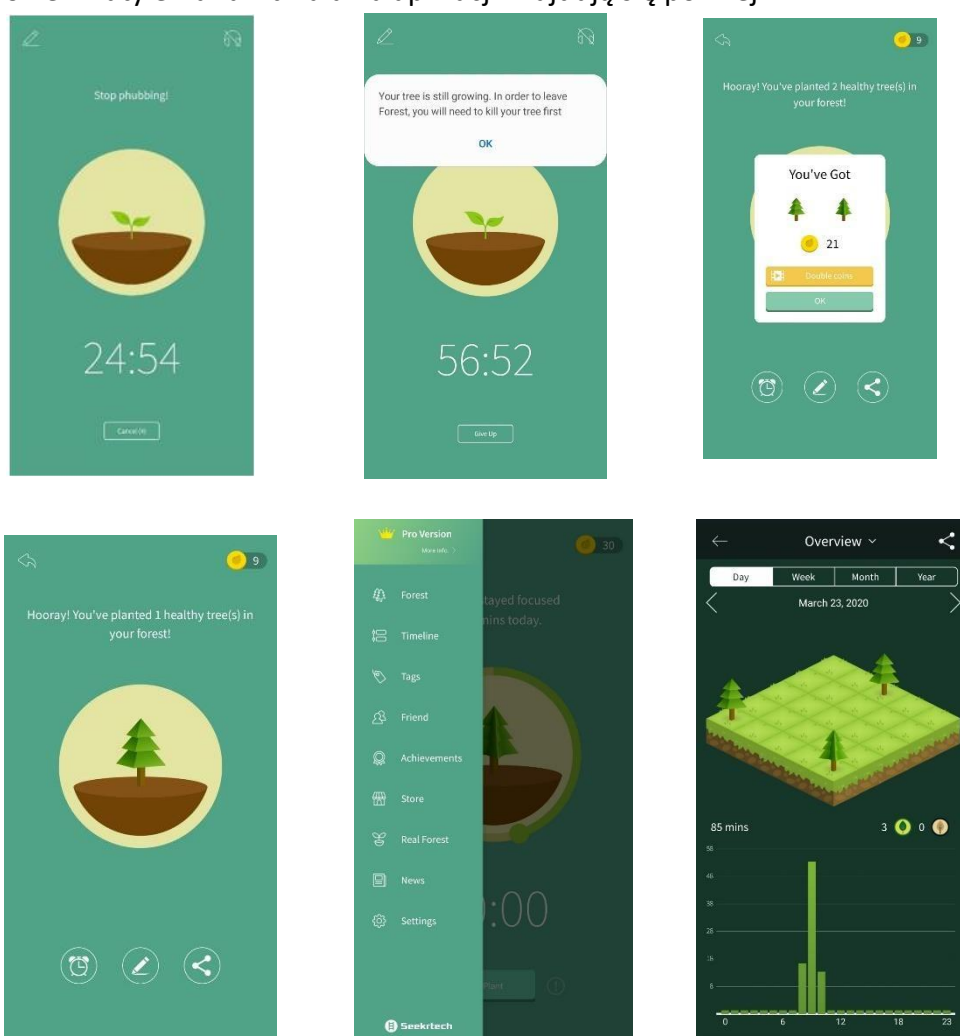
Zrzuty ekranu: aplikacja Quizlet

- Link do strony aplikacji: <https://quizlet.com/pl>

Forest: Stay focused

Aplikacja pozwala na wyznaczenie czasu, jaki chcemy w danym momencie poświęcić na naukę do najbliższej przerwy. W trakcie nauki, w aplikacji rośnie roślina lub drzewo, które zostanie zasadzone w wirtualnym ogrodzie, jeśli nie przerwiemy zaplanowanego przez nas czasu koncentracji uwagi. W przypadku, jeśli chcemy skorzystać z innych aplikacji w trakcie zaplanowanego czasu koncentracji, aplikacja zapyta nas, czy jesteśmy pewni naszej decyzji, ponieważ zakończy ona proces „hodowania” drzewa. Konsekwencja tego rodzaju może nie jest najbardziej dotkliwa, jednak pozwoli nam na uniknięcie korzystania z aplikacji w telefonie w trakcie zaplanowanego czasu nauki w sposób bezrefleksyjny.

Przykładowe zrzuty ekranu z działania aplikacji znajdują się poniżej:



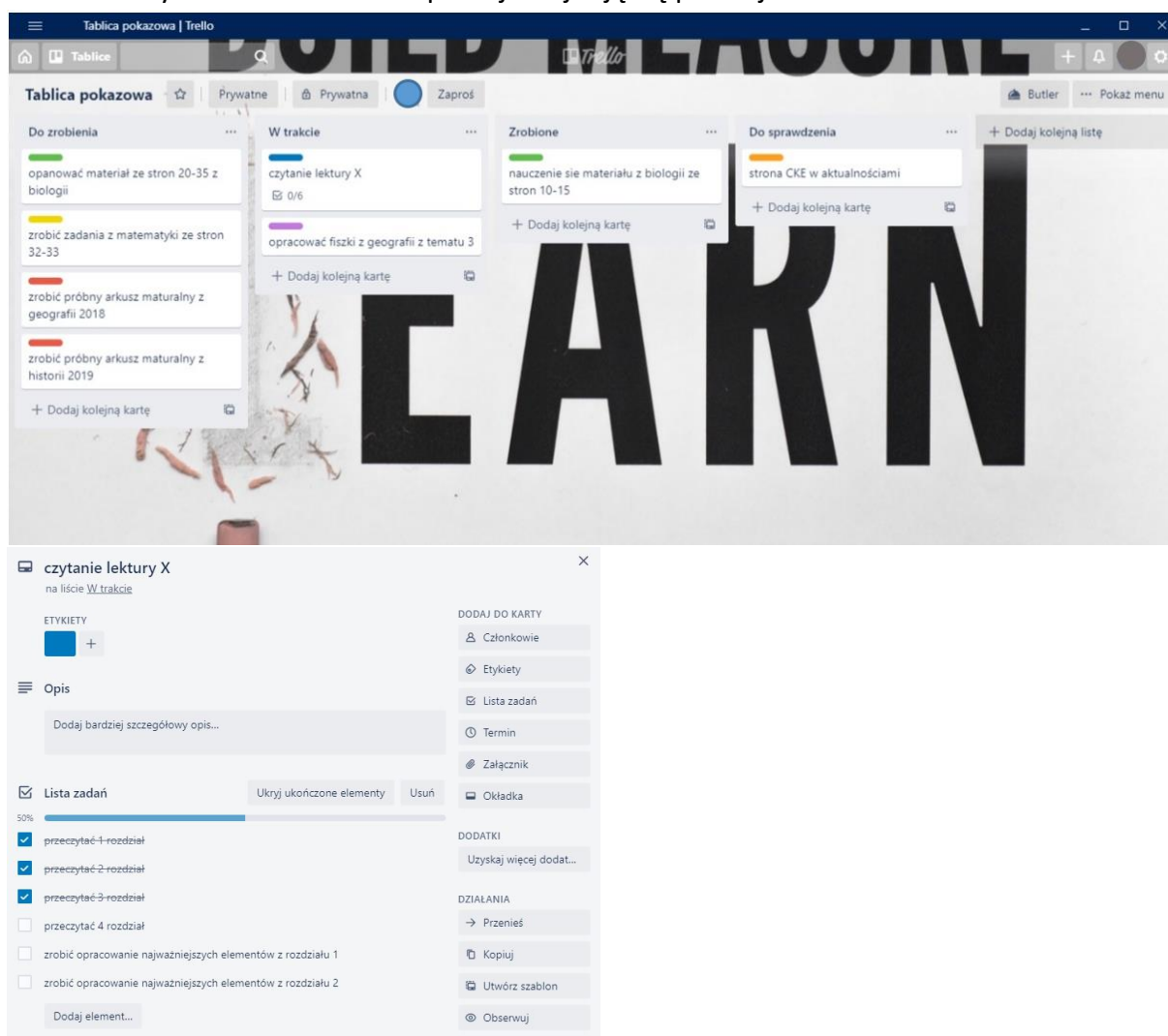
Zrzuty ekranu: aplikacja Forest

- Link do strony aplikacji: <https://www.forestapp.cc/>

Trello

Aplikacja pozwala na planowanie zadań, jakie chcemy wykonać w najbliższym czasie, ustalania ich terminów oraz mniejszych zadań, które mają doprowadzić nas do osiągnięcia większego celu, a także zaznaczania osiągnięcia poszczególnych z nich. Kolumny z zadaniami możemy samodzielnie tytułować np. „do zrobienia”, „w trakcie” oraz „zrobione”. W aplikacji istnieje także możliwość grupowego tworzenia tablic z zadaniami, dodawania innych osób do konkretnych zadań oraz prowadzenia dyskusji osobno przy każdym zadaniu. Trello można używać także korzystając z przeglądarki internetowej, bez instalowania dodatkowej aplikacji.

Przykładowe zrzuty ekranu z działania aplikacji znajdują się poniżej:



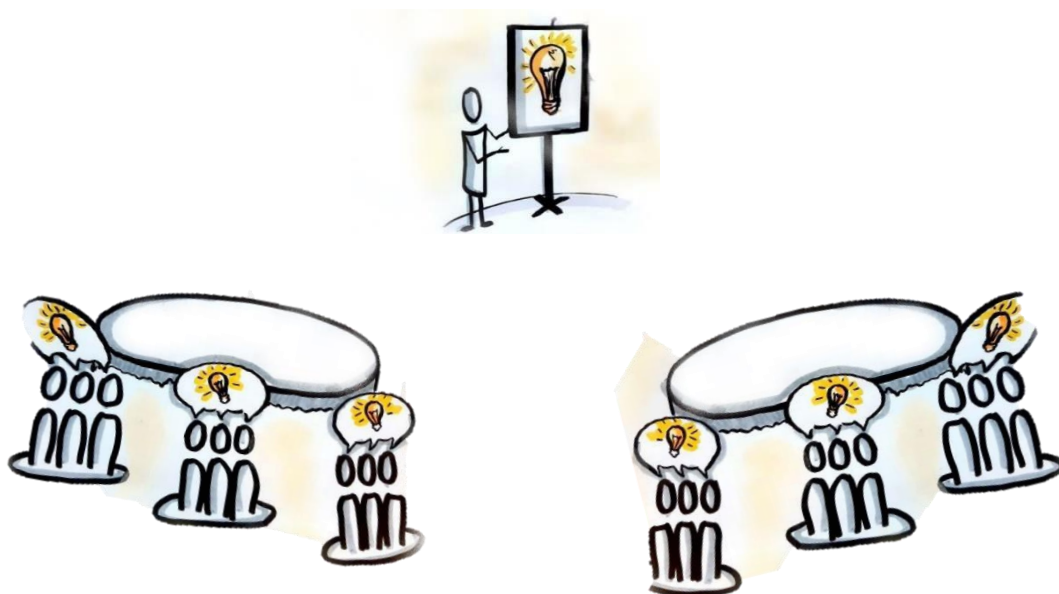
Zrzuty ekranu: aplikacja Trello

- Link do strony aplikacji: <https://trello.com/>
- Link do krótkiego filmu wprowadzającego: <https://www.youtube.com/watch?v=e-qb7WZulvk>

Wskazówki na koniec

- Notuj używając obrazków, kolorów
- Zapisuj najważniejsze informacje w widocznych miejscach
- Czytaj materiał przed snem i po obudzeniu
- Rozplanuj naukę w czasie – małymi partiami, adekwatnie do ilości materiału
- Twórz mapy myśli
- Oceniając swój postęp, odnoś się do swoich poprzednich wyników
- I na koniec: Co masz zrobić dziś – zrób dziś!

POWODZENIA !



Wykorzystane materiały

1. Quizlet: <https://quizlet.com/pl>
2. Forest: <https://www.forestapp.cc/>
3. Trello: <https://trello.com/>
4. Pawłowski, M. Trello - jak zacząć (podstawy, najważniejsze założenia), źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=e-qb7WZulvk>
5. Mnemotechniki sposobem na zapamiętywanie, źródło: <https://www.uni.lodz.pl/aktualnosc/szczegoly/mnemotechniki-sposobem-na-zapamietywanie>
6. Wiersz: Zoo, Jan Brzechwa, źródło: https://poezja.org/wz/Brzechwa_Jan/3265/Zoo
7. <https://cke.gov.pl/egzamin-maturalny/egzamin-w-nowej-formule/komunikaty-i-informacje/>
8. Mnemotechniki – wykorzystuj skojarzenia i zapamiętuj; źródło: <https://www.naszeszkoly.krakow.pl/artykuly/aktualnosci/mnemotechniki-wykorzystuj-skojarzenia-i-zapamietuj>
9. Douglas, D., Angel, H., & Bethany, W. (2012). Digital devices, distraction, and student performance: Does in-class cell phone use reduce learning?. *Astronomy education review*.
10. Geng, J. J., Won, B. Y., & Carlisle, N. B. (2019). Distractor ignoring: Strategies, learning, and passive filtering. *Current Directions in Psychological Science*, 28(6), 600-606
11. Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination?. *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172.
12. Smuk, M. (2016). Bariery w nauce języków obcych–perspektywa uczących się. (47/2), 171-185.
13. Boekaerts, M., Seegers, G., & Vermeer, H. (1995). Solving math problems: Where and why does the solution process go astray?. *Educational Studies in Mathematics*, 28(3), 241-262.
14. Jak się uczyć żeby się nauczyć? Kilka wskazówek dla uczniów., źródło: http://www.zs1pszczyzna.pl/pliki/doradca/jak_sie_uczyc.pdf
15. Mnemotechniki. Metody ułatwiające zapamiętywanie. Źródło: <https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=6809>
16. Turska, D. (2012). Carol Dweck's "theories" of intelligence and their educational implications. *Educational Psychology*, 2, 44-54.
17. Jak tworzyć mapy myśli? 6 kroków do efektywnej notatki. Źródło: <https://jaksieuczyc.pl/jak-tworzyc-mapy-mysli/>