

Co zrobić, aby zwiększyć skuteczność uczenia się?

Dla większości uczniów sama myśl o uczeniu się wywołuje niechęć i kojarzy się z czymś mało atrakcyjnym. Rzadko zdarza się, że jest czynnością lubianą i aby ktoś robił to dla samej tylko przyjemności, chyba że dziedzina, którą przyswaja jest przedmiotem jego zainteresowania.

Zwiększenie skuteczności uczenia się zależy od kilku czynników podstawowych:

- motywacji do nauki,
- pozytywnego nastawienia do procesu uczenia się,
- zainteresowania przedmiotem,
- uwagi,
- koncentracji,
- zrozumienia materiału,
- indywidualnego podejścia do sposobu uczenia się oraz rytmów psychofizycznych osoby,
- miejsca nauki,
- czasu pracy oraz odpoczynku,
- systematyczności,
- sposobów pracy, zapamiętywania oraz powtarzania materiału

MOTYWACJA DO NAUKI - to cel, dla którego osoba chce poświęcić swój czas oraz zaangażowanie na naukę.

POZYTYWNE NASTAWIENIE DO PROCESU UCZENIA SIĘ-jeśli osoba zna swoją motywację podjęcia nauki łatwiej jej nastawić się pozytywnie do procesu przyswajania wiedzy.

ZAINTERESOWANIE PRZEDMIOTEM, UWAGA, KONCENTRACJA, ZROZUMIENIE MATERIAŁU -czynniki te łączą się ze sobą.

Zainteresowanie przedmiotem nauki zwiększa skupienie uwagi oraz koncentrację na nim, co z kolei sprzyja zrozumieniu materiału.

INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ ORAZ RYTMÓW PSYCHO-FIZYCZNYCH OSOBY-sprawia, że osoba uzyskuje maksymalny skutek ze swojego działania.

MIEJSCE NAUKI -powinno być dostosowane do nauki i wydzielone. Najlepiej siedzieć przy biurku lub stole z wyprostowanym kręgosłupem mając po lewej stronie światło (leżenie na kanapie itp. pozycje zwiększają rozleniwienie i nie sprzyjają koncentracji). Pomieszczenie powinno być wywietrzone oraz z dala od źródeł hałasu.

SPOSOBY NAUKI, ZAPAMIĘTYWANIA ORAZ POWTARZANIA MATERIAŁU

Są to nowoczesne metody przyspieszonego uczenia się. To techniki dosyć niedawno powstałe, ale odznaczające się wysoką skutecznością.

WARUNKI, W KTÓRYCH POWTARZANIE SPRZYJA ZAPAMIĘTANIU

- zrozumienie,
- rozłożenie nauki w czasie
- częściej i mniejszymi porcjami,
- uczenie się na głos,
- utrwalamy, gdy liczba powtórzeń jest większa niż konieczna do nauczenia materiału,
- zapamiętujemy lepiej, powtarzając całości niż części,
- gdy ufamy własnym możliwościom i mówimy sobie, że możemy zapamiętać,

MNEMOTECHNIKI -zwane systemem umieszczania („loci”). Opierają się na wyobraźni i skojarzeniach. Polegają na tworzeniu umysłowych obrazów przedmiotów i idei, które są zapamiętywane przez mało wykorzystywaną na co dzień prawą półkulę mózgu. Są efektywne. Umożliwiają skuteczne kodowanie informacji. Są w miarę uniwersalne. Oszczędzają czas. Zmniejszają lęk. Są dobrą zabawą. Łatwe w opanowaniu.

RODZAJE MNEMOTECHNIK:

AKRONIMY-słowa utworzone z pierwszych liter wyrazów wchodzących w skład całej grupy np. PKO, NBP, PWN. Najbardziej wskazane do zapamiętywania obiektów konkretnych i zbliżonych do siebie. Ich odmianą są twórcze zdania -ułożenie zdania z pierwszych liter wyrazów do zapamiętania.

np. Moja wiecznie zapracowana mama jutro sama usmaży nam placki –to kolejność planet Układu Słonecznego: Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun, Pluton.

AKROSTYCHY-przeciwieństwo akronimów. Tworzenie zdań, z których pierwsze litery składają się na wyraz do zapamiętania np. Sam teraz rozluźniam ekstremalne spięcie = STRES.

RYMONIMY-krótkie rymowane wierszyki ułatwiające zapamiętywanie informacji np. –uje się nie kreskuje.

SYSTEM ŁĄCZENIA PARAMI -łączenie przedmiotów z listy pierwszego z drugim, drugiego z trzecim, trzeciego z czwartym itd. W wyobraźni łączymy je stosując podane wcześniej techniki wyobrażeniowe. Np. trawa, wykałaczką, pies, klamka. Wyobrażam sobie trawę, której źdźbłami są maleńkie wykałaczki (dotykam ich i czuję ukłucia), na pastwisku pasie się pies wielkości krowy (czuję zapach trawy), widzę drzwi, które mają klamkę w kształcie psa (słyszę jak szczeka).Najlepiej by wyobrażenia były niezwykłe, śmieszne, karykaturalne i rozbudzały zmysły. System nadaje się do obiektów konkretnych. Jeśli ma być to pamiętane dłuższy czas to trzeba powtarzać.

MNEMONICZNE HISTORYJKI -w wyobraźni tworzy się śmieszne i przerysowane sceny. Np. dziewczyna, drzewo, parasol, długopis. Idąc przez park ujrzałem chodzącą na czworakach dziewczynę, która na mój widok wspięła się na drzewo, które za koronę miało czerwony parasol. Bardzo dobrze bo właśnie zaczął padać deszcz z maleńkich długopisów. Przy dłuższym czasie pamiętania należy je powtarzać.

Przygotowała

Anna Wiktor

Pedagog szkolny