

Informacja dla uczniów od pedagogów i psychologa

Drodzy Uczniowie

Zachęcamy Was do zapoznania się z niżej opisanymi sposobami uczenia się, ułatwiają one porządkowanie porcji materiału do nauczania się oraz zapamiętywanie. Ważne, aby stosować je i systematycznie uczyć się. Szczególnie teraz, w okresie nauczania zdalnego, pamiętajcie o systematycznym przeglądaniu swojej poczty elektronicznej oraz wiadomości w e – dzienniku i w miarę możliwości o wykonywaniu zadań zleconych przez nauczycieli. Następnie pamiętajcie o odsyłaniu zadań do nauczycieli do sprawdzenia.

Serdecznie Was pozdrawiamy

pedagog szkolny Renata Mularczyk, pedagog szkolny Ewa Wyspiańska, psycholog szkolny Barbara Szolomicka - Robaszewska

Techniki uczenia się.

"Chcemy dziś przedstawić różne techniki uczenia się, które się najlepiej sprawdzają. Powód dla którego nie skupimy się tylko na jednej jest taki, że każdy z nas inaczej dostosowuje się do sposobu przyswajania lub zapamiętywania informacji. Są uczniowie, którzy są typowymi wrokołami, inni z kolei nagrywają swoje notatki, żeby je następnie odsłuchiwać.

Z tego powodu dzisiaj chcemy przedstawić *techniki uczenia się*, które się sprawdzają i które można nawet ze sobą łączyć. Przedstawimy 5 podstawowych metod studiowania.

Adresujemy je szczególnie do osób, które się uczą (między innymi w szkole średniej, na uniwersytecie lub na kursie). Chodzi o to, by miały do dyspozycji mały zestaw narzędzi w momencie, kiedy muszą uczyć się do egzaminu.

1. Podkreślanie najważniejszych informacji - poznaj możliwości tej techniki uczenia się

Metodę tę poleca artykuł z Narodowego Uniwersytetu Studiów Zaocznych Hiszpanii zatytułowany *Techniki studiowania*. Wymienia się w nim podkreślanie jako jeden ze sposobów „[...] uwypuklenia najważniejszych punktów czytanych informacji”.

Pozwala to na znacznie [lepsze zarządzanie czasem](#). Dlaczego? Ponieważ w powtórce już raz przestudiowanych informacji uczniowie skupiają się tylko na podkreślonym materiale. W ten sposób pomijają te fragmenty, które są mniej ważne i których nie muszą zapamiętywać.

Podkreślanie to sposób na zrobienie pierwszego podejścia do najważniejszego materiału z każdego akapitu. Tak więc później, gdy przechodzi do się drugiego czytania, większą uwagę zwraca się już tylko na podkreślone elementy. W ten sposób podnosimy efektywność nauki.

2. Czytanie na głos - niedoceniany sekret techniki uczenia się

Drugą z dobrze działających technik studiowania jest czytanie na głos. Ćwiczenie to sprawia, że lepiej potrafimy skupić uwagę, gdy temat jest nieco nudny. Ponadto czytanie na głos poprawia nasze rozumienie czytanego tekstu. Dlatego właśnie wielu studentów chwali tę metodę jako skuteczną w utrwalaniu materiału.

Podsumowując, czytanie ale i powtarzanie na głos pozwala uczniom powtórzyć to, co najtrudniejsze do zrozumienia.

Jednocześnie nabierają [umiejętności wyjaśniania tego własnymi słowami](#). To bardzo skuteczna metoda, jeśli chodzi o techniki uczenia się, która wykazuje bardzo dobre wyniki.

3. Sporządzenie podsumowania

Wiele osób uczy się, robiąc podsumowania. Uwielbiają potem uczyć się na ich podstawie. Trudno im jednak czasem rozróżnić to, co ważne, od tego, co mniej znaczące. Dlatego zastosowanie tej trzeciej techniki uczenia się może być krokiem późniejszym niż dwa poprzednie.

Oczywiście zalecamy więc, aby najpierw [napisać streszczenie](#), w którym każdy uczeń może wyrazić treść własnymi słowami (ułatwiając w ten sposób zapamiętanie informacji). Następnie warto poświęcić trochę czasu na podkreślenie tylko ważnych części tekstu. To sprawi, że podsumowanie zyska na przejrzystości, co znacznie zwiększy jego wartość podczas utrwalania.

4. Przygotowanie szkicu lub schematu - poznaj wysoką skuteczność tej techniki uczenia się

Są jednak ludzie, którzy nie są w stanie uczyć się metodą podsumowania. Wydaje im się, że mogą pominąć ten krok, ponieważ lepiej idzie im nauka, kiedy tworzą schematy. Zdarza się to zwykle tym osobom, którzy mają pamięć wzrokową lub fotograficzną, jak wskazano w artykule *Pamięć w procesie nauczania / uczenia się*.

W ten sposób znacznie wyraźniej dostrzegają, co jest ważne, a co nie.

Zaletą [schematów lub diagramów](#) jest, że są bardzo przejrzyste i skoncentrowane. Pomagają wyjaśnić istotne pojęcia w zwięzły sposób i bez konieczności zajmowania kilku arkuszy. Na ich podstawie praktycznie każdy uczeń może później wyjaśnić zagadnienie własnymi słowami. Aby było to możliwe, muszą jednak wcześniej przeczytać całą zawartość materiału.

Aby zrobić dobry szkic, zaleca się używać krótkich zdań, luźnych pojęć i własnej struktury, która rozjaśnia treść i pozwala uczniowi zrozumieć swoje streszczenie. To bardzo osobista technika.

5. Używanie reguł mnemotechnicznych

Jeśli uczeń odkrył, że schematy są dla niego najlepsze, ale nadal istnieją pojęcia, których [nie może zapamiętać](#), może zastosować reguły mnemotechniczne. Mogą one wymagać pewnego przeszkolenia, ale ten wysiłek przynosi później wymierne efekty.

Weźmy bardzo prosty przykład. Wyobraźmy sobie, że uczymy się modelu OCEAN, ale zwykle zapominamy o niektórych cechach osobowości, które go tworzą. Cóż, reguła mnemotechniczna może wyglądać następująco:

- E: ekstrawersja.
- N: neurotyczność.
- E: empatia.
- O: otwarcie.
- D: dokładność.

Kiedy będziemy musieli przedstawić ten model i jego cechy podczas egzaminu, zapamiętamy słowo ENEOD, co ułatwi uzupełnienie pozostałych informacji. Zalety tej ostatniej techniki uczenia się są nieocenione i jest ona bardzo wszechstronna. Można jej bowiem używać na wiele sposobów i jest szczególnie skuteczna w zapamiętywaniu list.

A której techniki uczenia się ty używasz przy pracy? Czy łączysz któreś z nich? Mamy nadzieję, że zastosujesz je w praktyce. Dzięki tym informacjom wiesz już, że istnieją różne opcje, jeśli ta, której obecnie używasz, nie daje oczekiwanych rezultatów."

„Studiowanie nie polega na konsumowaniu myśli, ale [na ich tworzeniu](#) i odtwarzaniu”.

-Paulo Freire-

Adres strony, z której pobrano materiał:

<https://pieknoumyslu.com/techniki-uczenia-sie-poznaj-5-ktore-najlepiej-sie-sprawdzaja>