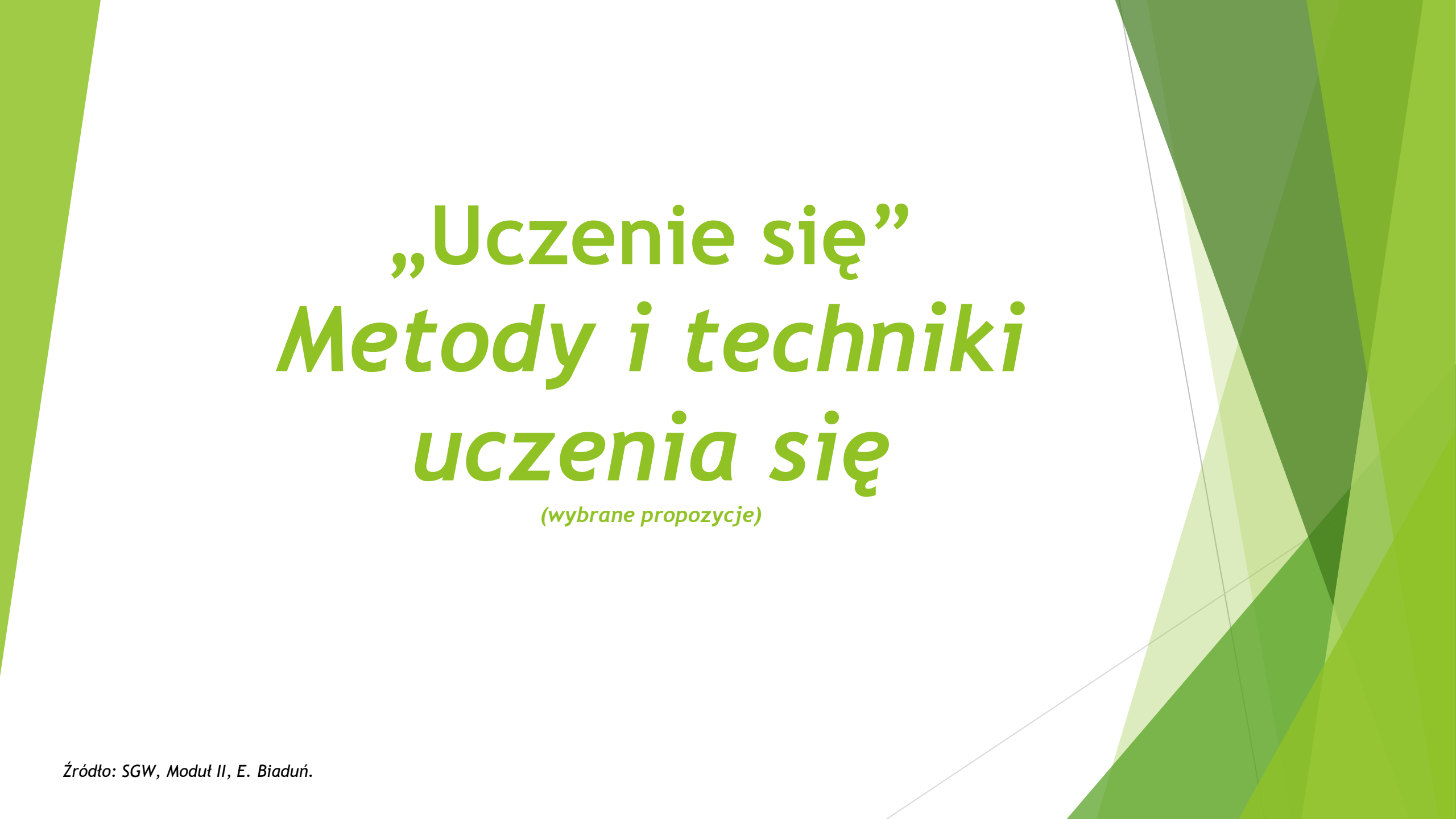




„Uczenie się” *Metody i techniki uczenia się*

(wybrane propozycje)

1. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń

Jest to sposób na zapamiętanie ciągu np. przedmiotów lub czynności. Kojarzemy pierwszy element z drugim, następnie drugi z trzecim, potem trzeci z czwartym, itd. W ten sposób łączymy ze sobą wszystkie elementy szeregu - i tak powstaje cały łańcuch.

Ćwiczenie:

Przeczytaj tylko raz listę podanych 10 i postaraj się je zapamiętać w kolejności: statek, drzewo, aleja, sofa, dom, szyba, miód, dachówka, robot, noc;

Jeśli próba wypadła pomyślnie - brawo 😊 Jeśli nie zapamiętałeś, przeczytaj je jeszcze raz, ale układając z nimi historyjkę. Im bardziej absurdalna i humorystyczna tym lepiej.

np.

- ▶ *Na polanie wylądował statek kosmiczny obok wielkiego drzewa. Opodal była aleja, która prowadziła do sofy stojącej tuż przy murze jakiegoś domu. Dziwny budynek miał szyby oblepione miodem. Dachówki do tej budowli wykonał robot przez jedną noc. A jak teraz zapamiętałaś/eś?*

2. Właściwa organizacja materiału

Należy wyłonić kilka kluczowych - dla danego akapitu - słów-haseł, które będą streszczeniem danego tematu. Następnie przy użyciu ŁMS (łańcuchowa metoda skojarzeń - patrz. metoda nr 1), zapamiętaj dany ciąg.

3. Karty ze spisem treści

Kluczowe terminy, podsumowujące temat, bądź jedno z zagadnień, należy zapisać na specjalnych kartkach, natomiast na ich odwrotnej stronie umieścić kolorowy obrazek lub symbol, który ma pomóc w przypomnieniu terminu. Połóż kartki tak, by na wierzchniej stronie był obrazek bądź symbol i postaraj się ułożyć je w takiej kolejności, by obrazowały podsumowanie tematu. Pomieszaj je następnie i postaraj ponownie ułożyć. Jest to okazja, by nauczyć się wynikania jednego terminu (zagadnienia) z drugiego.

4. Przyklejane notki

Karteczki z kluczowymi terminami ponaklejaj w pokoju do nauki, sypialni i przedpokoju. Ich układ możesz wcześniej dowolnie zmieniać, układając je np. na blacie stołu.

5. Plakaty

Jaskrawe, kolorowe plakaty, stanowiące wizualne podsumowanie najważniejszych zagadnień, można umieścić na linii lub nad linią wzroku.

6. Powtórki przy muzyce

Powtórki przy muzyce są dla niektórych osób przyjemnym i łatwym sposobem zapamiętywania istotnych informacji.

7. Sceniczny monolog

Głośne wypowiadanie tekstu bądź kluczowych zagadnień (terminów) podsumowania może pomóc w późniejszym przypominaniu wiadomości, szczególnie, jeśli wypowiadane słowa są bardzo mocno akcentowane!

8. Poszukaj pomocnika

Poproś kogoś, aby Cię posłuchał, zrobił z Tobą test lub przepytał. Z pomocą takiej osoby zrób „generalny sprawdzian” swojej wiedzy.

9. Specjalne miejsce

Przypominanie informacji stanie się łatwiejsze, kiedy skojarzysz je z charakterystycznymi miejscami. Każdego rozdziału książki możesz uczyć się w innym pokoju. Możesz również rozłożyć na podłodze karty z poszczególnymi zagadnieniami ze spisu treści i chodzić pomiędzy nimi.

10. Jaskrawe mazaki

Można nimi podkreślać kluczowe terminy, aby wyróżnić je spośród reszty tekstu.

Ucząc się języków, używaj różnych kolorów do podkreślania różnych części zdania.

11. Rapowanie, rytm i rym

Tekst stanie się łatwiejszy do zapamiętania, jeżeli zrobisz z niego rymowankę lub skomponujesz do niego muzykę. Pomagaj sobie przy tym całym ciałem - muzyka jest po to, aby się w jej takt poruszać! Technika ta świetnie nadaje się do np. zapamiętywania dat, okresów panowania królów, tablic matematycznych, twierdzeń, tablic okresowych, „suchych” faktów.

12. Mapy myśli

Jak tworzyć...?

1. Weź dużą kartkę (np. A4 a nawet większą), najlepiej bez wzoru (czystą).
2. Na środku powinna się znaleźć główna idea, temat, zapisana w sposób klarowny, najlepiej z obrazkiem.
3. Od centralnego tematu odchodzą coraz mniej ważne idee/tematy powiązane w sposób tematyczny. Im dalej tym mniejsze i b. szczegółowe. (tak jak drzewo - pień najgrubszy, potem gałęzie, gałązki, aż listki jako najmniejsze części).
4. Słowa pisz drukowanymi literami, dzięki czemu będą bardziej czytelne.
5. Każde słowo powinno znajdować się na linii, każde na osobnej (lub w jakiejś otoczce).
6. Wszystkie elementy połączone ze sobą liniami w sposób tematyczny.
7. Używaj kolorów. Inny kolor najlepiej do oddzielnego tematu. Stymuluje to prawą półkulę mózgu i ułatwia czytelność.
8. Twórz swoje mapy tak jak umiesz, nie przejmuj się jeśli coś nie wychodzi. Z czasem nabierzesz wprawy i stanie się to normalne a mapy coraz lepsze.

Powodzenia!