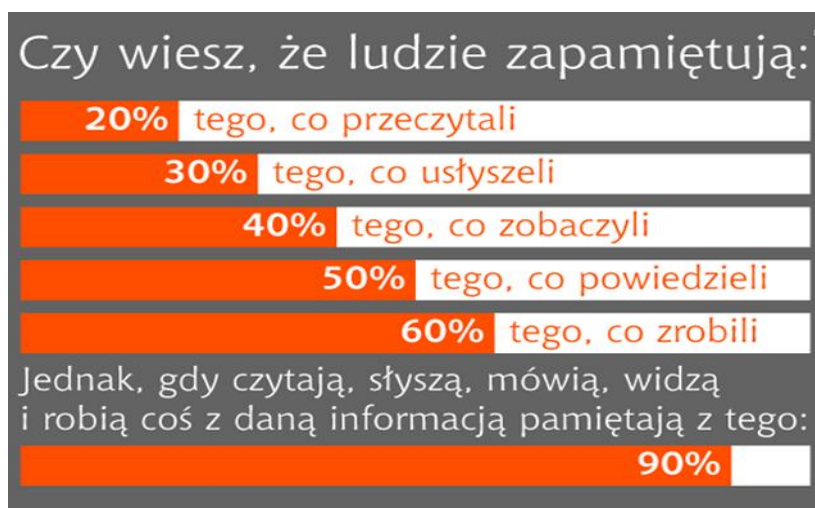


SKUTECZNE TECHNIKI I SPOSOBY UCZENIA SIĘ - KRÓTKI PORADNIK

„ Co usłyszę, zapomnę. Co zobaczę, zapamiętam. Co zrobię, zrozumiem.” - Konfucjusz



Ważne etapy w procesie uczenia się:

- 1. Zaplanuj konkretny czas na uczenie się danego przedmiotu, zakresu materiału, zagadnień.**
- 2. Najpierw ucz się najtrudniejszych rzeczy.**

Najtrudniejsze zadania wymagają więcej energii niż łatwe, więc zostaw łatwiejsze przedmioty na koniec.
- 3. Zaplanuj krótkie, częste przerwy podczas uczenia się.**

Za każdym razem, kiedy to możliwe, **ucz się przez 20 minut**, a następnie **rób 5 minut przerwy**. Najlepiej pamięta się to, **czego nauczyliśmy na początku i na końcu** 20-minutowego okresu nauki, więc trzeba tworzyć więcej początków i końców. **Ułatw zadanie swojej pamięci.**
- 4. Ucz się w najlepszej dla siebie porze dnia.**

Niektórzy z nas są rannymi ptaszkami i najlepiej uczą się we wczesnych godzinach porannych, inni popołudniu lub wieczorem. **Ucz się najtrudniejszych dla Ciebie przedmiotów podczas Twojego najlepszego czasu.**
- 5. Wyznacz sobie specjalną strefę uczenia się.**

Wybierz odpowiednie miejsce do uczenia się. Najlepiej ucz się przy biurku lub stole w dobrze oświetlonym miejscu.
- 6. Ucz się w spokojnym miejscu.**

Najlepszym sposobem jest uczenie się w ciszy lub ewentualnie w towarzystwie spokojnej, cichej muzyki.
- 7. Unikaj używania telefonu komórkowego.**

Jeśli masz telefon komórkowy najlepiej wyłącz go na czas nauki.
- 8. Całkowicie wykorzystaj czas przeznaczony na naukę.**

Ważna wskazówka - gdy nie udało Ci się zrobić tego, co sobie zaplanowałeś, przyjrzyj się swoim działaniom i przemyśl, które czynności doprowadzały do utraty czasu?

ZAPAMIĘTAJ !!!!! UCZ SIĘ CAŁYM SOBĄ



Test. Czy potrafisz się uczyć?

Jeśli chcesz sprawdzić, czy naprawdę potrafisz się uczyć, odpowiedz na pytania, zaznaczając odpowiedzi „tak”, „nie” lub „?” zgodnie z pierwszą myślą, jaka Ci przychodzi do głowy.

Lp.	Pytanie	Tak	Nie	Nie mam zdania
1	W czasie odrabiania lekcji dość często szukam ołówka, słownika, gumki czy innych drobiazgów i w ten sposób przerywam uczenie się			
2	Staram się odrabiać wszystkie lekcje w tym samym dniu, w którym są zadane			
3	Lecje odrabiam wtedy, kiedy mam czas, tak trochę „z doskoku”			
4	Mam swoje sposoby na opanowanie tego, czego trzeba się nauczyć			
5	Wypracowania piszę od razu na czysto, bo rzadko w nich coś poprawiam			
6	Moje zapamiętywanie zależy od tego, ile razy powtórzę to, czego się uczę			
7	Uczę sięadanego przedmiotu dopiero w dzień poprzedzający lekcję, aby nie zapomnieć tematów i mieć wszystko na „świeżo”			
8	Robię notatki, podkreślam, wywieszam plansze, aby mieć trudne treści przed oczami			
9	Obserwuję, że mam kłopoty z koncentracją, łatwo się rozpraszam			
10	W trakcie uczenia się mam mnóstwo różnych skojarzeń			
11	Przed ważną klasówką zarywam noce, aby się dobrze przygotować			
12	Od jakiegoś czasu pisze sobie plan tego, co mam zrobić w tygodniu lub danego dnia			
13	Biorę się do nauki dopiero w ostatniej chwili, gdy mam „nóż na gardle”			
14	Ucząc się, staram się zrozumieć to, czego się uczę			
15	Nawet, gdy się czegoś dobrze nauczę, to zwykle mam problemy z odpowiedzią, gdy jestem pytana/y			

Za każdą odpowiedź „tak” na pytania: 2,4,6,8,12,14 policz sobie 10 punktów.

Za każdą odpowiedź „nie” na pytania: 1,3,5,7,13,15, policz sobie 10 punktów.

Za każdą odpowiedź „?” policz sobie 5 punktów.

Podsumuj punkty i sprawdź, co to może oznaczać.

100 – 150 punktów: Jeśli nie pomyliłaś/eś się w obliczeniach, to naprawdę potrafisz się uczyć. Wiesz lub wyczuwasz, jak uczyć się skutecznie. Jeśli w praktyce wykorzystujesz tę wiedzę, to jesteś dobrym uczniem. A może czytałaś/eś już jakąś lekturę na ten temat i stąd tak doskonale rezultaty?

50 – 99: punktów: Twoja umiejętność uczenia się jest dobra. Potrafisz pracować tak, aby uczyć się z dobrym rezultatem. Masz jednak pewne słabe punkty, na które warto zwrócić uwagę. Może Ci pomóc zapoznanie się z zagadnieniami dotyczącymi sposobów uczenia się.

9 – 49: punktów: Twoja umiejętność uczenia się pozostawia wiele do życzenia. Może stosowane przez Ciebie techniki uczenia się wcześniej wystarczały, ale teraz warto podjąć trud zgłębienia wiedzy o tym, jak uczyć się skutecznie. Wtedy z pewnością okaże się, że nie masz słabej pamięci, a oceny mogą być lepsze.

Test **JAKIM TYPEM CZŁOWIEKA JESTEM, JAK PRZYSWAJAM INFORMACJE, JAK POWINIENEM SIĘ UCZYĆ?**

Każdy z nas wykorzystuje trzy typy przyswajania informacji, ale wyraźnie preferuje jeden z nich. Oczywiście najefektywniej uczymy się wtedy, gdy w proces uczenia się zaangażowanych jest jak

Każdy z nas wykorzystuje trzy typy przyswajania informacji, ale wyraźnie preferuje jeden z nich. Oczywiście najefektywniej uczymy się wtedy, gdy w proces uczenia się zaangażowanych jest jak najwięcej zmysłów: wzrok, słuch, dotyk, zapach czy smak. Uczenie się zależy od naszych preferencji, czyli tego, czy lepiej zapamiętujemy, gdy widzimy obraz, słyszymy dźwięk, czy kojarzymy to z danym ruchem. Od naszych preferencji zależy dobór metod, by szybciej i skuteczniej się uczyć.

Czytając poniższe pytania, zakresł tylko jedną odpowiedź. Zastanów się, która najlepiej cię opisuje.

1. Gdy znajdujesz się w nowym miejscu, co przyciąga twoją uwagę?
 - a. jego wygląd – barwy, kształty, kompozycja ☐
 - b. dźwięki, odgłosy, jakie wychwytyujesz uchem ☐
 - c. poruszające się osoby, ruch przedmiotów, gesty ☐
2. Kiedy chcesz zapamiętać informacje:
 - a. robisz notatki, wykresy, rysunki ☐
 - b. głośno powtarzasz informacje ☐
 - c. gestykulujesz, wystukujesz rytm, spacerujesz ☐
3. Kiedy chcesz przywołać w pamięci konkretne informacje:
 - a. zamykasz oczy i próbujesz przywołać fragment, stronę, kolor, dany obraz ☐
 - b. przypominasz sobie barwę głosu, dźwięk, jaki ci wtedy towarzyszył ☐
 - c. stukasz się w głowę, wykonujesz różne gesty, np. pstrykanie palcami ☐
4. Kiedy innym osobom przekazujesz informacje:
 - a. pokazujesz im zdjęcia, ilustracje, przedstawiasz schemat, wykres ☐
 - b. modelujesz głos, dbasz o wyraźną wymowę, naśladujesz różne dźwięki ☐
 - c. gestykulujesz rękami, robisz miny, poruszasz ciałem ☐
5. Chcesz się nauczyć reperowania sprzętu domowego:
 - a. obserwujesz pracę fachowca, czytasz książki specjalistyczne ☐
 - b. prosisz fachowca, aby ci opowiedział, jak to się robi ☐
 - c. rozkładasz sprzęt na części i składasz, korzystając z instrukcji ☐
6. Kiedy poznajesz nową osobę, zwracasz uwagę na:
 - a. wygląd jej twarzy i jak jest ubrana ☐
 - b. imię i nazwisko, kiedy się przedstawia ☐
 - c. sposób, w jaki się porusza ☐

Opracowano na podstawie badań profesorów Kena i Rity Dunn z Uniwersytetu St. John's w Jamaice w Stanie Nowy Jork oraz ekspertów od programowania neurolingwistycznego: Richarda Bandlera, Johna Grindera, Michaela Grindera.

7. Podczas rozmowy często używasz zwrotów:
- a. jak widzę, poruszyliśmy tu sprawę... ☐
 - b. jak słyszę, poruszyliśmy tu sprawę... ☐
 - c. tak czuję, że poruszyliśmy tu sprawę... ☐
8. W czasie wolnym chętnie:
- a. czytasz książkę, artykuły, przeglądasz prasę ☐
 - b. słuchasz muzyki ☐
 - c. wychodzisz na spacer, jeździsz na rowerze, idziesz na basen ☐
9. Miłe wspomnienia wywołują u ciebie:
- a. zdjęcia, obrazy w TV, czasopismach ☐
 - b. dźwięki lub podobna muzyka ☐
 - c. przedmioty, np. muszelka znaleziona na plaży podczas spaceru ☐
10. Kiedy uczestniczysz w zajęciach, wolisz:
- a. śledzić omawiany tekst ☐
 - b. słuchać i skupić się na tym, co mówi prowadzący ☐
 - c. sporządzać notatki ☐
11. Co wywołuje twój dyskomfort, utrudnia skupienie się:
- a. porozrzucane rzeczy, bałagan ☐
 - b. hałas w pomieszczeniu lub za oknem ☐
 - c. ograniczona przestrzeń, miejsce, w którym jest zbyt mało miejsca ☐
12. Kiedy więcej zapamiętujesz:
- a. wolisz sam czytać, niż żeby tobie czytano ☐
 - b. wolisz słuchać, zadawać pytania ☐
 - c. wolisz o tym rozmawiać, pomagając sobie gestami ☐
13. Podczas kontaktów z drugą osobą:
- a. lubisz widzieć jej twarz, lubisz bezpośrednią rozmowę ☐
 - b. uważasz, że przez telefon można rozmawiać o wszystkim ☐
 - c. oprócz kontaktu wzrokowego preferujesz kontakt fizyczny, dotyk ☐
14. Kiedy chcesz się skupić:
- a. rysujesz różne elementy, esy-floresy ☐
 - b. mówisz do siebie ☐
 - c. spacerujesz po pokoju, zmieniasz miejsce, ściskasz skronie ☐

15. Które stwierdzenie najlepiej opisuje ciebie:
- a. kiedy odtwarzam informacje, to mam przed oczami jakby fotografię – stronę książki, schemat, rysunek ☐
 - b. zwracam uwagę na ton głosu, wyraźną wymowę, tempo mówienia ☐
 - c. odczuwam niepokój, kiedy muszę siedzieć cicho, bez ruchu przez określony czas ☐
16. Gdy chcesz zapamiętać nowe zwroty, słowa, ucząc się języka obcego:
- a. chcesz je widzieć, kojarzyć graficznie ☐
 - b. kilkakrotnie głośno je powtarzasz ☐
 - c. zapisujesz je, przepisujesz kilka razy ☐
17. W jakiej dziedzinie mieszczą się twoje zainteresowania:
- a. czytanie, malowanie ☐
 - b. śpiewanie, dyskusje ☐
 - c. taniec, sport, naprawa sprzętu ☐
18. Kiedy najlepiej wypoczywasz i relaksujesz się:
- a. w pomieszczeniach o pastelowych kolorach, w galeriach sztuki, na łonie przyrody, podziwiając widoki ☐
 - b. kiedy słyszysz muzykę, szum fal, śpiew ☐
 - c. kiedy jesteś w ruchu (spacer, wspinaczka, gry sportowe, uprawa ogródka) ☐

Rozwiązanie

W poniższej tabeli zaznacz swoje odpowiedzi i podsumuj na końcu, ile razy zaznaczona została przez ciebie dana litera.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Razem
A																			
B																			
C																			

Mój preferowany styl uczenia się

(wpisz literę, którą była najczęściej zaznaczana)

Litera A – twój styl uczenia to twoje oczy, patrzenie – jesteś wzrokowcem.

Litera B – twój styl uczenia się to głównie uszy, słuchanie – jesteś słuchowcem.

Litera C – twój styl uczenia się zdominowany jest przez ruch, działanie – jesteś kinestetykiem.

CO TO ZNACZY BYĆ WZROKOWCEM, SŁUCHOWCEM, KINESTETYKIEM ?

ELEMENTY UCZENIA SIĘ	WZROKOWCY	SŁUCHOWCY	KINESTETYCY
STYLE UCZENIA SIĘ	obserwacja pokazu czy demonstracji	słuchanie lekcji, słuchanie innych lub siebie	Wykonywanie czynności, bezpośrednie zaangażowanie
CZYTANIE	lubią opisy, patrzą w przestrzeń	lubią dialog i rozmowę, nie zauważają ilustracji, czytają „po cichu”	czytanie nie jest ich ulubionym zajęciem
ORTOGRAFIA	rozpoznają słowa patrząc na nie	rozpoznają słowa przez wymówienie głosek	często mają kłopoty z ortografią
PISMO	zazwyczaj bardzo czytelne i ładne	miewają problemy z nauką pisania, powtarzają głośno to co napisali	Początkowo piszą dobrze, potem, gdy odległości między znakami zmniejszają się jest gorzej
PAMIĘĆ	pamiętają twarze, zapominają imiona, lubią robić notatki	zapamiętują imiona, zapominają twarze, głośno powtarzają materiał	najlepiej pamiętają to co wykonali
WYOBRAŹNIA	bujna wyobraźnia, myślą bardzo szczegółowymi obrazami	myślą o słowach i dźwiękach, nie zwracają uwagi na szczegóły	wyobrażenia są mało istotne, najważniejszy jest ruch i dotyk
KONCENTRACJA	nie są świadomi odgłosów, koncentrację burzy im nieporządek lub ruch	tracą koncentrację w hałasie	Poruszają się i zmieniają pozycję
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	przemyślane i z góry zaplanowane	głośno myślą, rozmawiają	impulsywni, szukają rozwiązań w ruchu
STOSUNEK DO OKRESÓW MAŁO AKTYWNYCH	rysują, patrzą w dal	nucą, rozmawiają	wiercą się, znajdują coś do trzymania
REAKCJA I STOSUNEK DO NOWYCH SYTUACJI	przeglądają się i badają sytuację	rozmawiają o sytuacji, rozważają na głos za i przeciw	manipulują, przedstawiają, wyczuwają
STAN EMOCJONALNY	zamknięci w sobie, łatwo płaczą, ekspresywna twarz	emocje wyrażają tonem i tembrem głosu	przytulają się, dotykają, tupią, podskakują
KOMUNIKOWANIE SIĘ	cisi, mówią: patrz, zobacz, widzisz	słuchają i dużo kwieście mówią	gestykulują, stoją blisko rozmówcy
WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	schludni	dobrane ubranie nie jest priorytetem	szybko bywają wymiętoszeni
REAKCJA NA SZTUKĘ	wolą plastykę, skupiają się na szczegółach	wolą muzykę, wolą mówić niż patrzeć	nie mówią o sztuce, dotykają rzeźb

RADY DLA WZROKOWCA, SŁUCHOWCA, KINESTETYKA !!!!!

