

JAK SIĘ SZYBCIEJ UCZYĆ?

„Wiedza nabyta pod przymusem nie trzyma się głowy”

Platon

Czym jest uczenie się?

UCZENIE SIĘ oznacza zdobywanie i gromadzenie doświadczeń, które prowadzą do zmiany zachowania i działania, to proces w którym nabywamy nowe formy działań i doświadczeń. Wskutek uczenia się opanowany zostaje cały system wiadomości, umiejętności, nawyków, przyzwyczajzeń, przekonań.

Terminu uczenie się używa się dla określenia uczenia się zamierzonego i niezamierzonego, czyli mimowolnego.

Co wpływa na to, jak przyswajamy informacje?

- **cechy indywidualne:** rodzaj inteligencji, posiadane zdolności i zainteresowania
- **nastawienie i motywacja do nauki** -czy widzimy sens uczenia się, czy widzimy pozytywne aspekty uczenia się
- **poziom aspiracji** – cel jaki nam przyświeca, szansa na awans, sukces
- **strategie uczenia się**- jak najszybciej zapamiętujemy (wzrokowcy, słuchowcy, kin estetycy)
- **stan psychofizyczny podczas nauki**
- **miejsce, w którym się uczymy**- odpowiednie warunki

DZIAŁANIE MÓZGU, A UCZENIE SIĘ

W czasie procesu uczenia się ludzie w sposób nieświadomy wykorzystują głównie lewą, tzw. logiczną półkulę. Ważne jest by „obudzić”, poruszyć do działania prawą półkulę, która odpowiada za wyobraźnię. Dopiero połączenie pracy obu półkul sprawi, że zapamiętamy dany materiał szybciej, lepiej, na dłużej. Obrazy zapamiętywane są lepiej niż pojęcia.



SPOSOBY UCZENIA SIĘ

- 1. Uczenie pamięciowe** – jego celem jest zapamiętanie układów wiadomości lub czynności tak, by można je było powtarzać w sposób bezbłędny. Podstawą tego sposobu są powtórzenia,.
- 2. Uczenie się przez rozwiązywanie problemów** – następuje gdy podmiot spotyka się z sytuacją nową, trudną, gdy zadanie nie może być rozwiązane przy pomocy posiadanej wiedzy. Uczeń informacje musi sam wytworzyć.
- 3. Uczenie się przez próby i błędy** – mówimy o nim gdy podmiot znajduje się w jakiejś nowej sytuacji, rozpatruje nowy układ zależności, po to by lepiej przystosować się do życia. Jest to nieekonomiczny sposób uczenia się, stosowany tam gdzie zawodzą inne. Podstawowe prawo odnoszące się do tej formy uczenia się to prawo efektu Thorndike’a, które mówi, że wśród wielu wykonywanych czynności, najsilniej utrwalają się te po których następuje efekt w postaci nagrody.
- 4. Uczenie się przez wgląd (zrozumienie)** – odkrywanie organizacji materiału, nadawanie mu jakiejś struktury. Chodzi o wniknięcie w istotę rzeczy, zobaczenie powiązań między elementami, wniknięcie w terminy wchodzące w zakres działania.
- 5. Uczenie się sensoryczne** – polega na wytwarzaniu odruchów warunkowych.
- 6. Uczenie się przez naśladowictwo** – wyróżnione poprzez Bandurę jako podstawowy sposób uczenia się dzieci (powielanie zachowań rodziców).
- 7. Uczenie się uboczne (mimowolne)** – następuje przy wykonywaniu jakichś czynności.

<https://uczeniesie.wordpress.com/sposoby-uczenia-sie/>

STYLE UCZENIA SIĘ

Styl uczenia się dotyczy sposobu przyswajania informacji z otaczającego nas świata oraz przekazywania ich z narządów zmysłów do mózgu.

style uczenia się:

- **wzrokowy** – wzrokowcy uczą się, patrząc (obrazy, tabele, wykresy, mapy myśli)
- **słuchowy** – słuchowcy uczą się, słuchając (samych siebie w rozmowie i dyskusji z innymi),
- **kinestetyczny** – kinestetycy uczą się, poruszając dużymi mięśniami w przestrzeni (odgrywanie ról, eksperymenty, w ruchu, uczestnicząc w różnych czynnościach)



INTELIGENCJE WIELORAKIE

Do niedawna uważano, że istnieje tylko jeden typ inteligencji, którą się dziedziczy. Dziś większość badaczy jest zdania, że istnieje wiele różnych typów inteligencji.

Dr Howard Gardner stworzył model ośmiu różnych typów inteligencji:

- ▶ językowo-werbalną,
- ▶ logiczno-matematyczną,
- ▶ przestrzenną,
- ▶ ruchową (niewerbalną),
- ▶ muzyczną,
- ▶ interpersonalną (społeczną),
- ▶ Intrapersonalną (wewnętrzną)
- ▶ przyrodniczą.



Główne założenia teorii Howarda Gardnera:

- ▶ Każdy człowiek posiada wszystkie rodzaje inteligencji, rozwinięte w różnym stopniu.
- ▶ Inteligencje tworzą profil niepowtarzalny dla innych.
- ▶ Profile są dynamiczne i zmieniają się w trakcie rozwoju człowieka.
- ▶ Wszystkie inteligencje współpracują ze sobą w różnych konfiguracjach.
- ▶ Inteligencje można rozwijać poprzez różnorodne ćwiczenia.

JAK SIĘ SZYBCIEJ UCZYĆ?

- ▶ Poznaj swój styl uczenia się i typ inteligencji,
- ▶ Wykorzystaj znane metody uczenia się odpowiednie dla siebie (wzrokowe, słuchowe, ruchowe),
- ▶ Angażuj w proces uczenia się wszystkie zmysły, nie tylko ten wiodący,
- ▶ Zaplanuj proces uczenia się- czas, miejsce,
- ▶ Często powtarzaj (uczenie się przed samym sprawdzianem nie sprawi, że zapamiętasz materiał na dłużej),
- ▶ Ćwicz pamięć (gry, zabawy, ćwiczenia logiczne),
- ▶ Ucz się na wesoło, poprzez humor, tworzenie historyjek, śmiesznych skojarzeń, używaj wyobraźni
- ▶ W notatkach stosuj numerację, kolory, podkreślenia, rysunki, schematy, tabele.