

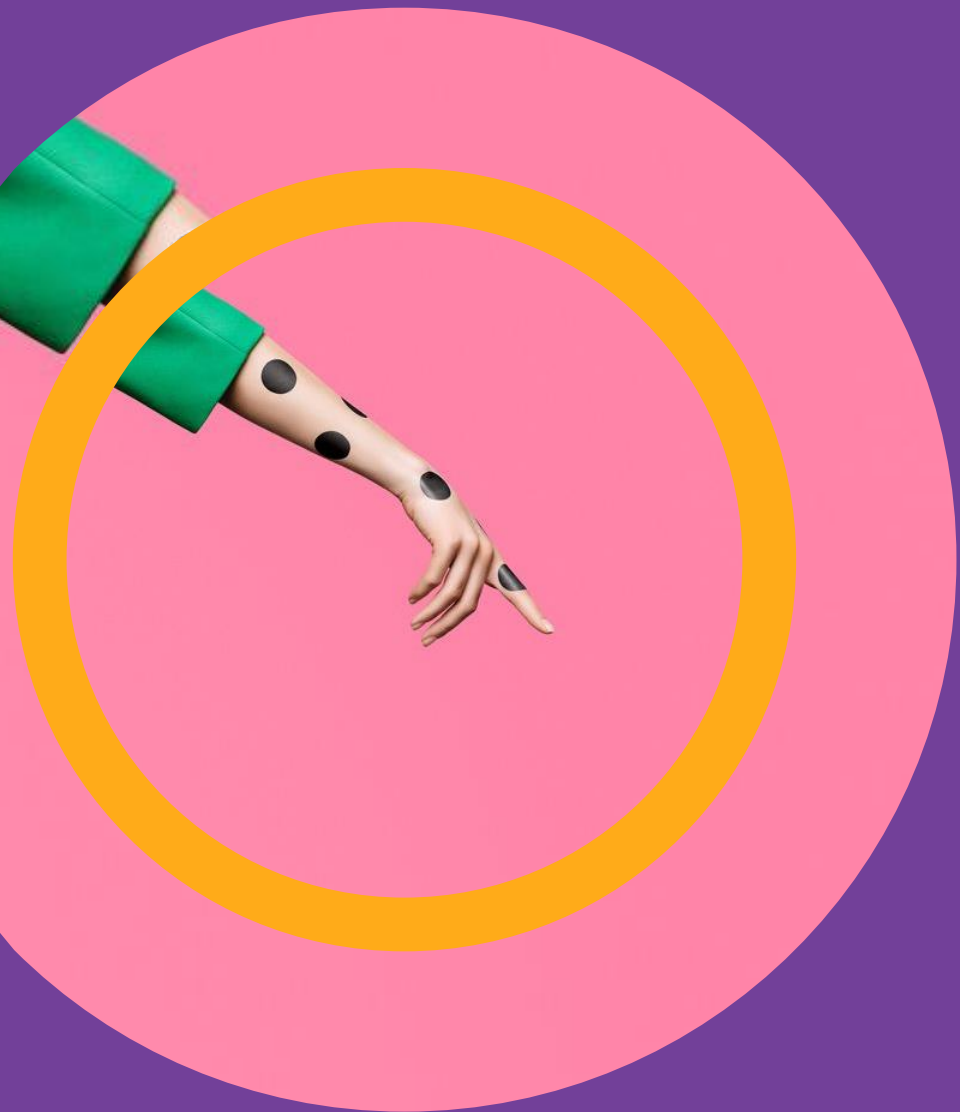


#1. Zdalna lekcja wychowawcza

Nauka zdalna do egzaminu - jak to zorganizować żeby być efektywnym

Opowiadają: Małgorzata Nowicka, Aleksandra Wzorek





”

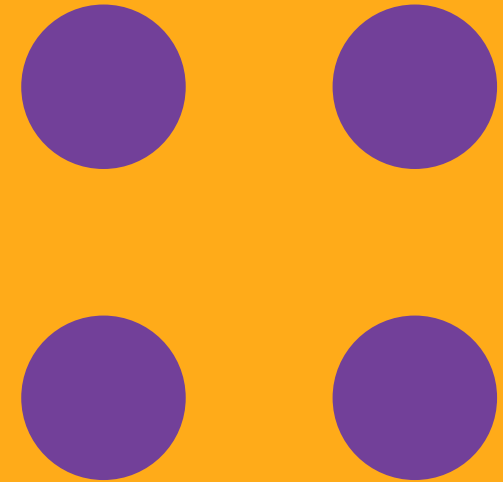
Naukę ułatwia mi

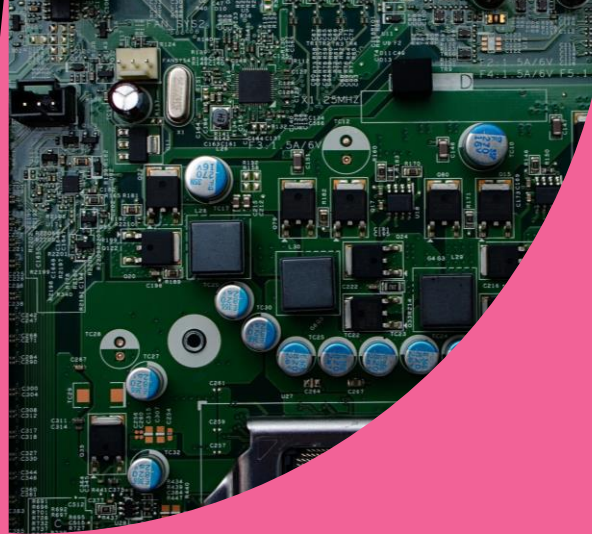
Naukę utrudnia mi



Najczęściej popełniane błędy

- Zaniedbywanie snu
- Zaniedbywanie odpoczynku i czasu wolnego
- Uczenie się „na ostatni dzwonek”
- Nie powtarzanie zdobytej wiedzy, brak systematyczności powtarzania
- Uczenie się na pamięć bez zrozumienia materiału
- Brak określenia celu uczenia się konkretnych treści
- Nieplanowanie nauki





Różne rodzaje pamięci

Jaki mają one wpływ na efektywne uczenie się?

sensory
czna

Pamięć ikoniczna, efekt świecącego punktu (pochodni)

operacyjna

długotrwała

Techniki uczenia się

Technika pomodoro

1. Wyznacz sobie listę zadań do ukończenia.

1a. Ustaw minutnik na 25 minut i rozpocznij zadanie. Nie musi to być minutnik do jajek. Wystarczy jakikolwiek budzik.

2. Jeśli coś cię rozproszy, przypomni ci się, zapisz to na kartce papieru i wróć do swojego zadania.

3. Kiedy dzwoni brzęczyk, oznacz miejsce, gdzie skończyłeś. Ukończyłeś jeden krok, znany również jako pomodoro.

4. Zrób sobie pięciominutową przerwę.

5. Możesz sprawdzić rozproszenia, które pojawiły się w twojej głowie, rozciągnąć się, złapać filiżankę herbaty itp.

Po czterech pomodoro zrób sobie trzydziestominutową przerwę.



Techniki uczenia się

Metody robienia notatek

Metoda Cornella

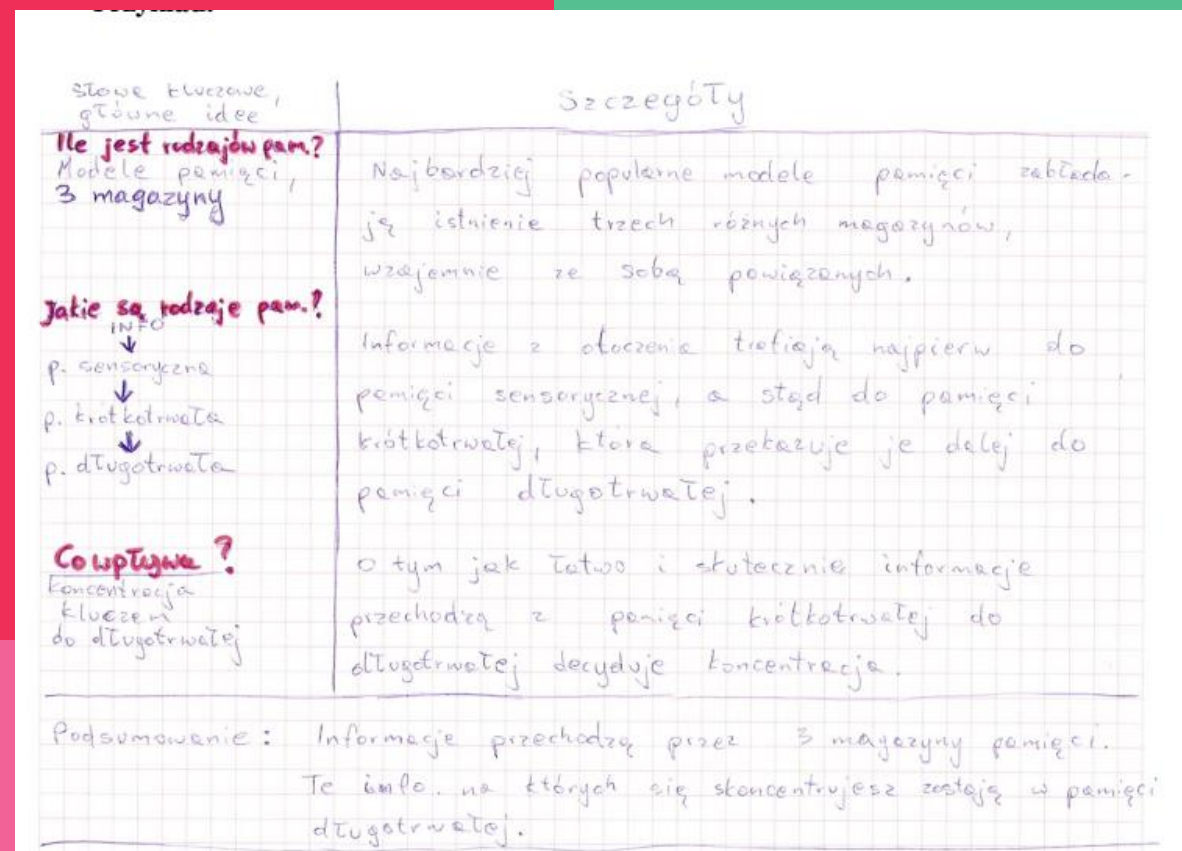
1. Zapisz wszystko w prawej części.
2. Jak najszybciej po sporządzeniu pełnej notatki zredukuj ją wpisując kluczowe idee i hasła po lewej stronie kartki. Przyspieszysz zapamiętywanie i naukę zapisując pytania o kluczowe informacje.
3. Teraz zrób powtórkę. Zakryj prawą część. Patrząc na lewą stronę, widząc słowakluze i pytania opowiedz na głos o wszystkim co sobie przypominasz, że zanotowałeś po prawej stronie. Opisz wszystko swoimi słowami z jak największymi szczegółami. Następnie odkryj prawą część i sprawdź czy przypomniłeś sobie

Słowa kluczowe, główne idee	Szczegóły
Ile jest rodzajów pam.? Modele pamięci, 3 magazyny	Najbardziej popularne modele pamięci zakładają istnienie trzech różnych magazynów, wzajemnie ze sobą powiązanych.
Jakie są rodzaje pam.? ↓ INFO ↓ p. sensoryczna ↓ p. krótkotrwała ↓ p. długotrwała	Informacje z otoczenia trafiają najpierw do pamięci sensorycznej, a stąd do pamięci krótkotrwałej, która przekazuje je dalej do pamięci długotrwałej.
Cowpływne? Koncepcja kluczeni do długotrwałej	O tym jak łatwo i skutecznie informacje przechodzą z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej decyduje koncentracja.
Podsumowanie: Informacje przechodzą przez 3 magazyny pamięci. Te info. na których się skoncentrujesz zostają w pamięci długotrwałej.	

Metody robienia notatek

Metoda Cornella

1. Zapisz wszystko w prawej części.
2. Jak najszybciej po sporządzeniu pełnej notatki zredukuj ją wpisując kluczowe idee i hasła po lewej stronie kartki. Przyspieszysz zapamiętywanie i naukę zapisując pytania o kluczowe informacje.
3. Teraz zrób powtórkę. Zakryj prawą część. Patrząc na lewą stronę, widząc słowaklucze i pytania opowiedz na głos o wszystkim co sobie przypominasz, że zanotowałeś po prawej stronie. Opisz wszystko swoimi słowami z jak największymi szczegółami. Następnie odkryj prawą część i sprawdź czy przypomniałeś sobie wszystkie ważne informacje.
4. Stwórz podsumowanie w dolnej części notatki. Możesz tam dodać swoje przemyślenia i refleksje. Własne przemyślenia powodują połączenie nowej wiedzy z Twoimi doświadczeniami i bardzo wydajnie podnoszą efektywność nauki.
5. Powtarzaj. Krótkie przeglądy notatek raz w tygodniu pozwolą Ci utrzymywać informacje w pamięci dostępnej przez długi czas oraz z wysoką szczegółowością.



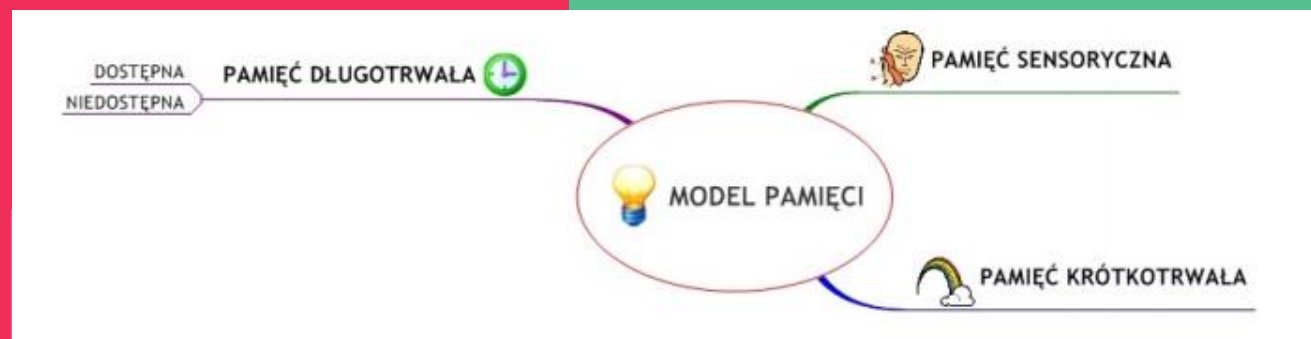
Techniki uczenia się

Metody robienia notatek

Mapy Myśli

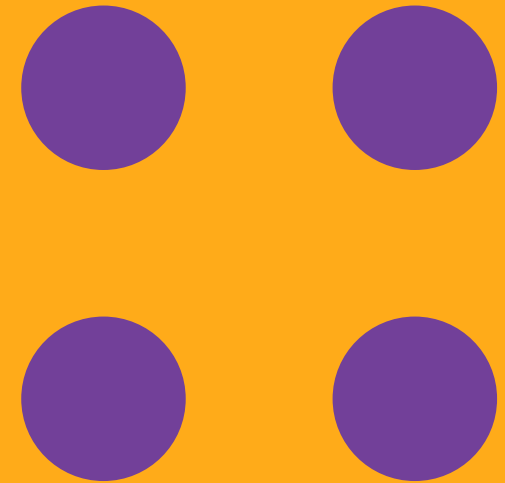
Mapa myśli jest graficznym odwzorowaniem procesów myślenia i zapamiętania. Wykorzystując kolory, rysunki, całą przestrzeń kartki tworzysz notatkę w formie obrazu, która pobudza cały mózg. Dzięki temu o wiele lepiej rozumiesz i pamiętasz informacje.

Położ kartkę w układzie poziomym. W środku, drukowanymi literami zapisz temat/główną ideę i dodaj prosty rysunek, który kojarzy Ci się z tematem. Od tego centrum wyprowadź linie, na których umieść główne zagadnienia. Pisz nad linią i zapisuj tylko to, co jest najważniejsze: słowa-klucze. Linie rysuj, używając co najmniej 3 kolorów. Nad liniami dodawaj rysunki, które ułatwią zapamiętanie treści notatki.



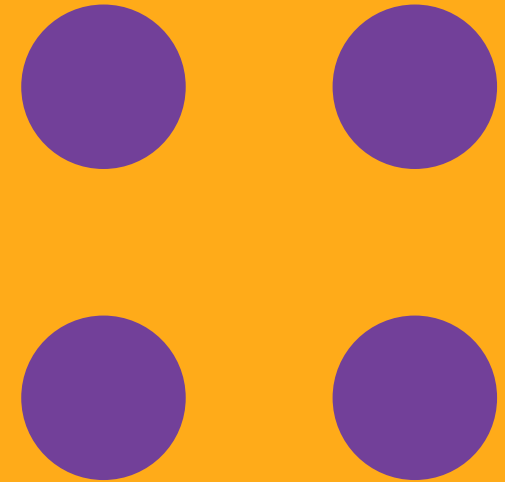
Regularne, niedługie cotygodniowe i comiesięczne powtórki pomagają iść w nauce do przodu

- Zaczynaj już! Im więcej masz czasu tym będziesz czuć się bezpieczniej, a jednocześnie możesz tak rozłożyć naukę aby mieć czas na odpoczynek i na hobby
- Co tydzień powtarzaj to czego nauczyłeś się w szkole. Rób notatki to ułatwi ci powtórki comiesięczne. Możesz wdrożyć metodę fiszek z tematami z danego tygodnia lub najważniejszymi hasłami.
- Kontroluj postępy w nauce, rób listy materiału jaki powtórzyłeś w danym tygodniu.
- Raz w miesiącu zrób powtórkę z materiału z tego miesiąca- wykorzystaj do tego tygodniowe fiszki



Motywacja do nauki

- Wyznacz swoje cele na ten rok i nawet jeśli spotkasz przeszkody nie poddawaj się!
- Szukaj rozwiązań- jeśli coś sprawia Ci problem w nauce, jakiegoś materiału nie potrafisz przyswoić poproś o pomoc koleżankę lub kolegę, którzy w tym temacie sobie radzą, lub rodziców czy nauczyciela. Możesz też skorzystać z konsultacji na stronie Fundacji.
- Pielęgnuj pozytywne nastawienie.
- Świątuj sukcesy!



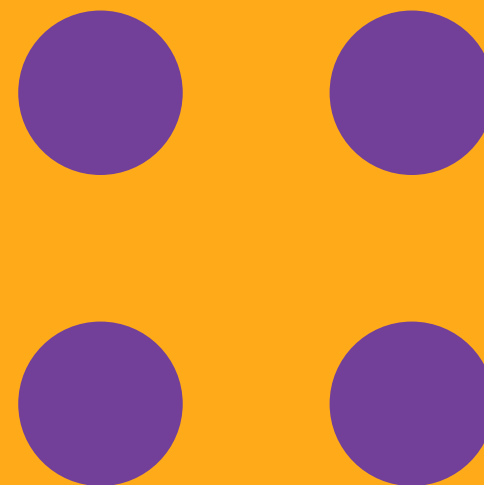
Techniki powtarzania materiału

Karty powtórkowe:

wielkim plusem kart jest to, że możesz je zabrać ze sobą wszędzie. Możesz karty z każdego przedmiotu trzymać w osobnym pojemniku/ teczce itp.

Co na nich zapisywać?

Główne hasło/ zakres tematyczny/ pytanie. Informacje z danego obszaru zapisuj w punktach, krótkich zdaniach. Możesz dodać rysunki , schematy, wykresy i kolory.

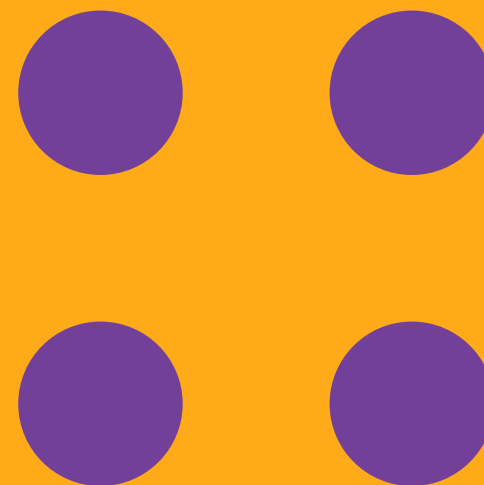


Techniki powtarzania materiału

Czytanie:

Zacznij od przejrzania spisu treści. Wybierz te fragmenty, które są potrzebne w danym etapie nauki. Dostosuj tempo czytania- szybkie czytanie i przebieganie wzrokiem rób wtedy gdy szukasz dobrego fragmentu, na nim zwalniasz. Jeśli usisz przeczytaj go parę razy

Zakreślaj różnymi kolorami fragmenty tekstu- jest to tzw. kodowanie. Nie zakreślaj całych fragmentó tylko najważniejsze słowa/ hasła.

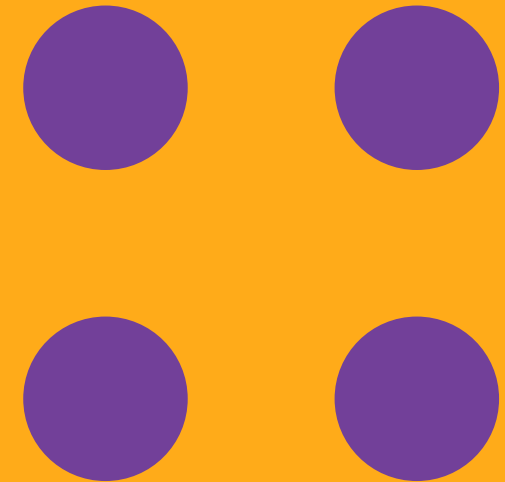


Techniki powtarzania materiału

Grupy powtórkowe – uczenie się z koleżankami i kolegami.

Główne zasady:

1. Uzgodnijcie czas cotygodniowych lub comiesięcznych spotkań powtórkowych
2. Spotkajcie się na komunikatorze, którego wszyscy używacie i znacie (w opcji stacjonarnej wybierzcie ciche miejsce)
3. Wyłączcie telefony na ten czas.
4. Na każde spotkanie przygotujcie plan i określcie cele powtórki.
5. Kolejno przejmujcie przewodnictwo podczas sesji powtórkowej.
6. Uczcie się od siebie nawzajem, pracujcie zespołowo i wspierajcie siebie.
7. Wprowadźcie motywujące elementy, np. sposób świętowania sukcesów.

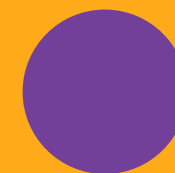
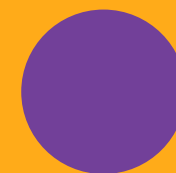
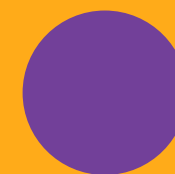


Techniki powtarzania materiału

Grupy powtórkowe – uczenie się z koleżankami i kolegami.

Jak powtarzać wspólnie materiał?

- Wszyscy po kolei streszczajcie temat. Pokażcie jak go rozumiecie.
- Na podstawie materiału twórzcie własne quizy i grajcie w własne gry powtórkowe.
- Udostępniajcie sobie notatki.
- Wspólnie wymyślajcie sposoby pobudzania pamięci- np. układajcie historyjki, zagrajcie w kalambury powtórkowe.
- Podzielcie się lekturami i potem omówcie je wspólnie.
- Spróbujcie wymyślać/ przewidywać pytania egzaminacyjne i pracujcie nad najlepszymi odpowiedziami na nie.
- Ilustrujcie tematy przykładami z życia i znajdujcie powiązania między zagadnieniami.



Dane badawcze

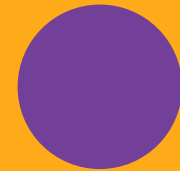
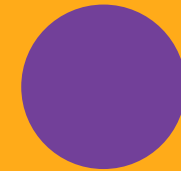
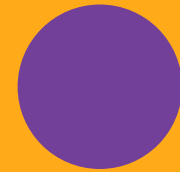
Wypoczynek a praca domowa

Z badań wynika, że uczniowie klas 4-6, którzy kładli się spać średnio 30-40 minut wcześniej, poprawili pamięć, sprawność motoryczną, uwagę i inne zdolności związane z wynikami testów matematycznych i czytania (Bergin C., 2010).



Podsumowanie pomysłów na efektywną naukę:

- Wyznaczaj sobie cele uczenia się
- Wyłącz dystraktory
- Zaplanuj czas nauki i czas relaksu, pamiętaj o znaczeniu snu
- Ucz się z innymi, wspólnie sprawdzajcie swoje postępy
- Rób aktywne notatki
- Multitasking to mit! Rób jedną rzecz na raz
- Pamiętaj o przerwach i aktywności fizycznej



Dziękujemy za uwagę!

