

Jak skutecznie uczyć się - kilka przykładów metod wspomagających zapamiętywanie. Informacje dla uczniów starszych.

mgr Grażyna Pawlik

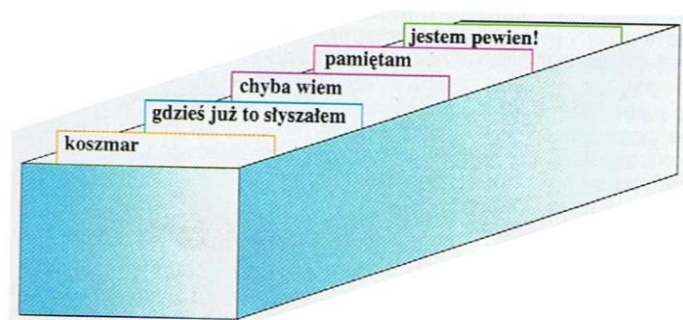
Pewnie zastanawialiście się nieraz, jak to by było, gdybyście nie musieli chodzić do szkoły i uczyć się olbrzymich partii materiałów zadawanych do domu, a potem sprawdzanych podczas odpowiedzi ustnych, kartkówek, klasówek, egzaminów. Jednak wiedza jest potrzebna w życiu, choć zdobywanie jej dla wielu z Was nie jest ani łatwe ani przyjemne. Co w takiej sytuacji zrobić? Zrezygnować z nauki nie można, ale... można sprawić, że będzie łatwiejsza i przyjemniejsza. Cel ten łatwo osiągnąć poprzez odpowiednie organizowanie czasu i sposobu nauki oraz stosowanie mnemotechnik (gr. mneme - pamięć), czyli sztucznych sposobów ułatwiających zapamiętywanie nowych wiadomości oraz przypominanie ich sobie na zasadzie mechanicznych skojarzeń.

Pamięć składa się z trzech elementów: kodowania (zapamiętywania), przechowywania w pamięci długoterminowej oraz odtwarzania (przywoływania) z pamięci. Wszystkie te elementy są jednakowo ważne. Pierwszym etapem jest kodowanie (zapamiętywanie). Na tym etapie można zastosować najwięcej metod wspomagających. Najprostsza z nich polega na odpowiednim organizowaniu czasu nauki i wykorzystaniu dobrze znanych w psychologii **efektu początku** i **efektu końca**. Związane są one z fenomenem lepszego przyswajania informacji podawanych na początku i na końcu okresu przeznaczanego na uczenie się. Łatwo z tego wywnioskować, że podczas nauki powinny być robione przerwy tak, aby “początków” i “końców” było stosunkowo dużo. Najlepszym sposobem organizacji czasu jest ten, który jest stosowany w szkole tzn. około 45 minutowe odcinki nauki przedzielane 10 minutowymi przerwami.

Naukę ułatwić może również **stosowanie przemienności materiału**, to znaczy przeplatanie nauki przedmiotów ścisłych z humanistycznymi. Podczas odrabiania pracy domowej z różnych przedmiotów należy układać je tak, by mózg nie pracował przez długi czas na jednym rodzaju materiału np. gdy piszecie wypracowanie, mózg ma czas odpocząć od cyfr, liczb i działań.

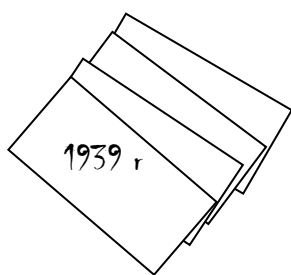
Inną metodą jest umiejętne organizowanie materiału przeznaczanego do nauki.

Wśród nich prostym i skutecznym sposobem jest stworzenie **kartoteki**. Do pudełka podzielonego na kilka przegródek wkładamy karteczki, na których zapisane są informacje przeznaczone do przyswojenia.



Do pierwszej przegródki zatytułowanej np. “koszmar” wkładamy karteczki z informacjami zupełnie nowymi, jak nam się wydaje, trudnymi do przyswojenia. Kolejne przegródki możemy nazwać: “gdzieś już to słyszałem” “chyba wiem”, “pamiętam”, “jestem pewien!”. Podczas kolejnych powtórzeń materiału karteczki powinny wędrować do coraz dalszych przegródek aż osiągną ostatnią. Warto wykorzystać tę metodę do zapamiętywania nowych słów podczas nauki języków obcych. Można też tworzyć oddzielne kartoteki do nauki innych przedmiotów np. zapamiętywania ważnych dat historycznych, uczenia się nazw stolic poszczególnych państw.

Karteczki przechowywane w kartotece powinny być nieduże tak, aby można było je **nosić ze sobą** (w kieszeni, w piórniku) i zaglądać do nich w chwilach wolnych w ciągu dnia np. efektywnie wykorzystując czas jazdy tramwajem.



Analogicznym sposobem nauki jest tworzenie **harmonijek** z wąskich pasków papieru i zapisywanie na nich materiału do zapamiętania. Po jednej stronie harmonijki należy zapisywać słówka z języka obcego, a po drugiej (na tym samym złożeniu - tej samej wysokości harmonijki) jego znaczenie w języku polskim lub po jednej stronie ważną datę historyczną, a po drugiej związane z nią wydarzenie.

Informacje zapisane na harmonijkach powinny być sprawdzane przez osobę pomagającą w nauce (koleżanka, rodzic) poprzez codzienne przepytывanie. Warto robić to w różny sposób, na przykład raz podać wyraz w języku polskim i poprosić o przetłumaczenie na obcy, innym razem podać wyraz w języku obcym i poprosić o podanie jego znaczenia w polskim. Odpytywanie z wiedzy zawartej na harmonijkach powinno następować minimum 30 minut po ostatnim przeczytaniu jej (w innym przypadku korzystacie z pamięci krótkoterminowej). Po udzieleniu prawidłowej odpowiedzi należy przy danym słówku/dacie zapisać „+”; jeśli odpowiedź była błędna „-”. Po 5 prawidłowych odpowiedziach (codziennie przez 5 dni pod rząd) – można uznać, że wiedza została przyswojona. Jeśli jednak przy konkretnej informacji pojawi się błąd należy zacząć od początku zbierać 5 „+”. W ten sposób dłużej powtarza się informacje, które jeszcze nie zapadły w pamięć, pomijając to co już zapamiętane. Jeśli część wiedzy zawartej na harmonijce została opanowana a część nie – warto stworzyć nową harmonijkę zawierającą tylko tę część materiału, która wymaga dalszych powtórzeń.

Dużą oszczędność czasu może również przynieść **tworzenie rymów** np.

“Dziewięćset sześćdziesiąt sześć
Mieszko oddaje Bogu cześć”
(966-chrzest Polski)

“Tysiąc czterysta dziesięć
Jagiello klęskę Krzyżakom niesie”
(1410-bitwa pod Grunwaldem)

Wiedza przekazana do umysłu w ten sposób łatwiej zapada w pamięć, łatwiej też jest ją potem odtworzyć. Nie bez znaczenia dla procesu zapamiętywania jest również wysiłek włożony w stworzenie rymów, podczas którego konieczne jest intensywne skoncentrowanie się na informacji, którą mamy zapamiętać. Osoby lubiące muzykę mogą ułatwić sobie naukę **wyśpiewując rymowanki** do jakiejś znanej lub ułożonej przez siebie melodii. Znacznie ułatwi to przyswajanie treści na co dowodem mogą być piosenki, które same, często bez naszej chęci i udziału naszej świadomości zapadają głęboko w pamięć niejednokrotnie nawet na wiele lat.



Przyjemną metodą może okazać się także **tworzenie krzyżówek** np. z obcojęzycznych słów, które właśnie poznajemy. Konieczność przetworzenia informacji zmusza umysł do wzmożonego wysiłku i co za tym idzie zwiększa szanse na zapamiętanie jej.

Warto też korzystać z bardzo prostej metody wspomagającej kodowanie jaką jest **czytanie: ciche** dla wzrokowców (to ci, którzy doskonale pamiętają, że dana informacja znajdowała się w 3 linijce od góry na stronie 75) i **głośne** dla słuchowców (to ci, którzy znacznie lepiej zapamiętują to co usłyszą niż to co przeczytają). Słuchowcy mogą również **nagrywać na kasety** czytane lub powtarzane własnymi słowami treści, które mają zapamiętać. Kilukrotne odsłuchanie kasety np. w drodze do szkoły, z pewnością pozytywnie wpłynie na zapamiętanie zawartej na kasecie wiedzy.

Polecam również **podkreślanie ważnych informacji w tekście podczas pierwszego czytania** go.

Japonia to piękny kraj położony na urwistych wyspach, wśród których największe to Honsiu, Hokkaido, Kyushu, Sikoku. Każdy przybysz zwraca uwagę na przepiękną zieleń tego terenu. Góry, które zajmują 85% powierzchni całego kraju są widoczne z każdego miejsca. Rezultatem obfitych opadów i umiarkowanego klimatu jest wspaniała roślinność.

Należy podkreślać tylko te słowa i sformułowania, które zawierają ważne informacje pomijając te, które wynikają z gramatyki języka polskiego lub zostały użyte przez autora dla upiększenia tekstu (aby ułatwić sobie zadanie można zastanowić się, o które informacje z danego zdania może zapytać nauczyciel). Warto też hasłowo zapisywać na marginesie, o czym w danym fragmencie tekstu można dowiedzieć się – ułatwi to w przyszłości powrót do potrzebnych informacji bez ponownego przeglądania całego rozdziału.

Dzięki podkreśleniu informacji w tekście podczas pierwszego czytania uczeń:

- musi skupić się na czytany tekście ponieważ po każdym zdaniu podejmuje decyzję, które słowa /wyrażenia są ważne (nie ma czasu na „zamyślenie się” na inny temat),
- przygotowuje sobie skrócony materiał do dalszej nauki – na ogół, żeby opanować wiedzę, trzeba przeczytać tekst 2-3 razy, a w tym wypadku wystarczy przeczytać tylko to, co jest podkreślone nie tracąc czasu i nie rozpraszając uwagi na to, co z punktu widzenia zdobywania wiedzy, nie ma znaczenia.

W skupieniu się na ważnych informacjach w tekście pomaga również **rozpoczęcie zapoznawania się z tekstem od przeczytania pytań znajdujących się na jego końcu**. W ten sposób, jeszcze przed czytaniem tekstu otrzymujecie informacje, na jakie jego fragmenty zwrócić większą uwagę.

Decydując się na różne sposoby przyswajania wiedzy warto pamiętać, że **najlepiej uczymy się przez przetwarzanie** (np. rymy, krzyżówki) i **powtarzanie** (np. kartoteki, harmonijki, odsłuchiwanie własnych nagrań). Im więcej zmysłów (wzrok, słuch, ruch) zaangażujecie w naukę, tym lepiej i na dłużej wiedza zapadnie w pamięć.

Po zakodowaniu informacji następuje drugi etap - przechowywanie w pamięci. Zgodnie z wiedzą psychologiczną istnieją dwa rodzaje pamięci: krótkoterminowa i długoterminowa. **Zachowanie informacji w pamięci długoterminowej wymaga wielokrotnych powtórzeń w różnych odstępach czasu**, np. kilkakrotnie pierwszego dnia, po tygodniu, po miesiącu i po pół roku. Ilość i częstość powtórzeń jest nieco inna dla każdego. Podczas powtarzania warto wracać do materiałów przygotowanych na etapie kodowania.

Ostatnim, trzecim etapem jest odtwarzanie, czyli umiejętność przywoływania potrzebnej informacji w określonym momencie czasu. Czynność ta jest tym łatwiejsza, im krótszy czas upłynął od momentu przyswajania. Dlatego powtarzanie informacji co jakiś czas ułatwia późniejsze przywoływanie jej na żądanie. Użyte podczas kodowania metody związane z wykorzystaniem rymu, melodii, obrazu, dźwięku znacznie ułatwią w przyszłości przywołanie w pamięci pożądaných w danym momencie treści.

Kodowanie i odtwarzanie z pamięci może odbywać się na wiele sposobów. Powyżej przedstawiłam tylko niektóre metody ułatwiające uczenie się i zapamiętywanie. Zachęcam więc do skorzystania z propozycji i przyswajania wiedzy pół żartem pół serio. Serio, bo wiedzę trzeba i warto zdobywać, żartem, bo można to robić w sposób przyjemny, czasem nawet bawiąc się tym, a to co sprawia nam przyjemność zapamiętujemy lepiej i na dłużej.