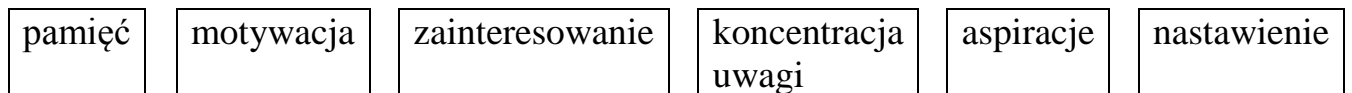


Czynniki wpływające na skuteczne uczenie się

Uczenie się zwłaszcza w czasie nauki w szkole to świadoma, zorganizowana i celowa aktywność człowieka, polegająca na zdobywaniu wiedzy oraz umiejętności.

Co ma wpływ na skuteczne uczenie się obrazuje poniższy wykres:

CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE



HIGIENA PRACY UMYSŁOWEJ



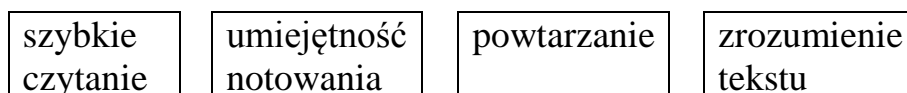
odpoczynek

planowanie nauki

warunki w jakich uczymy się

prawidłowe odżywianie

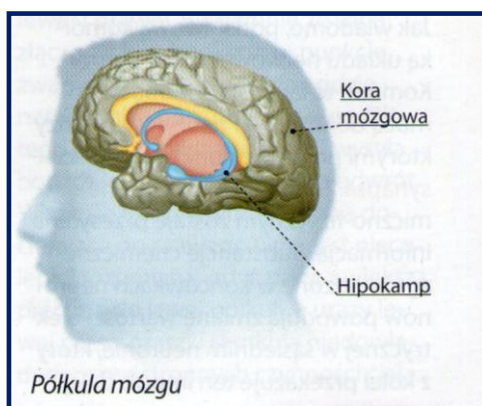
ZNAJOMOŚĆ I STOSOWANIE OKREŚLONYCH TECHNIK



PAMIĘĆ

Najważniejszym ośrodkiem pamięci jest mózg, a zwłaszcza kora mózgowa, która mieści w sobie sieć neuronów, stanowiącą o pamięci długotrwałej. Neurony (podstawowe komórki układu nerwowego) łączą się ze sobą za pomocą dendrytów i neurytów, między którymi powstaje punkt styczności synapsa. Sprawność naszego mózgu zależy od aktywnych komórek nerwowych (neuronów), a dokładnie ilości połączeń, jakie mogą one tworzyć. Każdy neuron może tworzyć około 20 tys. połączeń z innymi neuronami jednocześnie. Im więcej tych połączeń, tym sprawniejszy jest nasz mózg. Sprawne działanie połączeń zaburzą m.in. różnego rodzaju używki (papierosy, alkohol, narkotyki, lekarstwa itp.), dlatego zażywanie ich może powodować zaburzenia w pracy mózgu i mniejszą sprawność działania.

Pamięć jest zawarta w sieciach połączeń między neuronami kory mózgowej.

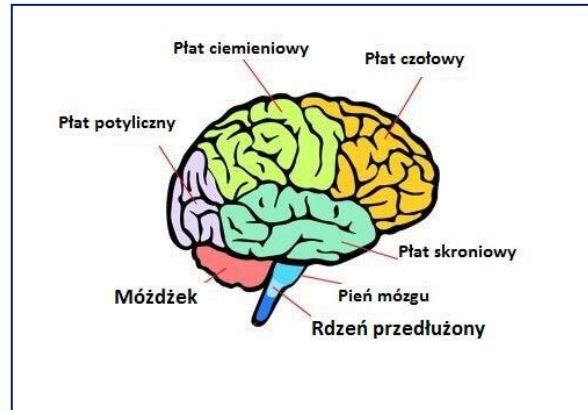
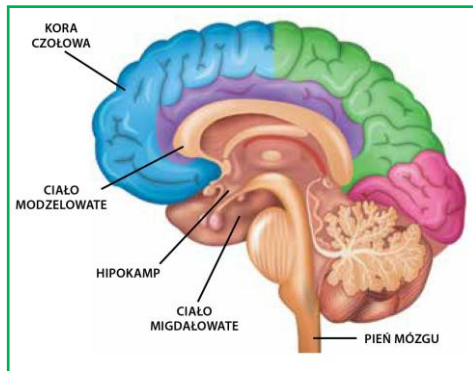


Pozostałe części mózgu odpowiadające za uczenie się:

HIPOKAMP – za jego pomocą wiadomości zostają zapisane w korze mózgowej. Powstają tu nowe neurony.

MÓŻDŻEK – jest odpowiedzialny za m. in. za pamięć umiejętności.

CIAŁO MIGDAŁOWATE – to ośrodek pamięci emocjonalnej.



PŁAT CZOŁOWY MÓZGU - jest odpowiedzialny za:

- ocenę sytuacji
- planowanie
- organizowanie
- podejmowanie decyzji
- rozwiązywanie problemów
- zachowanie społeczne
- uczucie błogostanu, frustracji, lęku i napięcia

PŁAT CIEMIENIOWY MÓZGU – jest odpowiedzialny za odbieranie i kojarzenie informacji pochodzących z narządów zmysłu (wzroku, słuchu, smaku, dotyku).

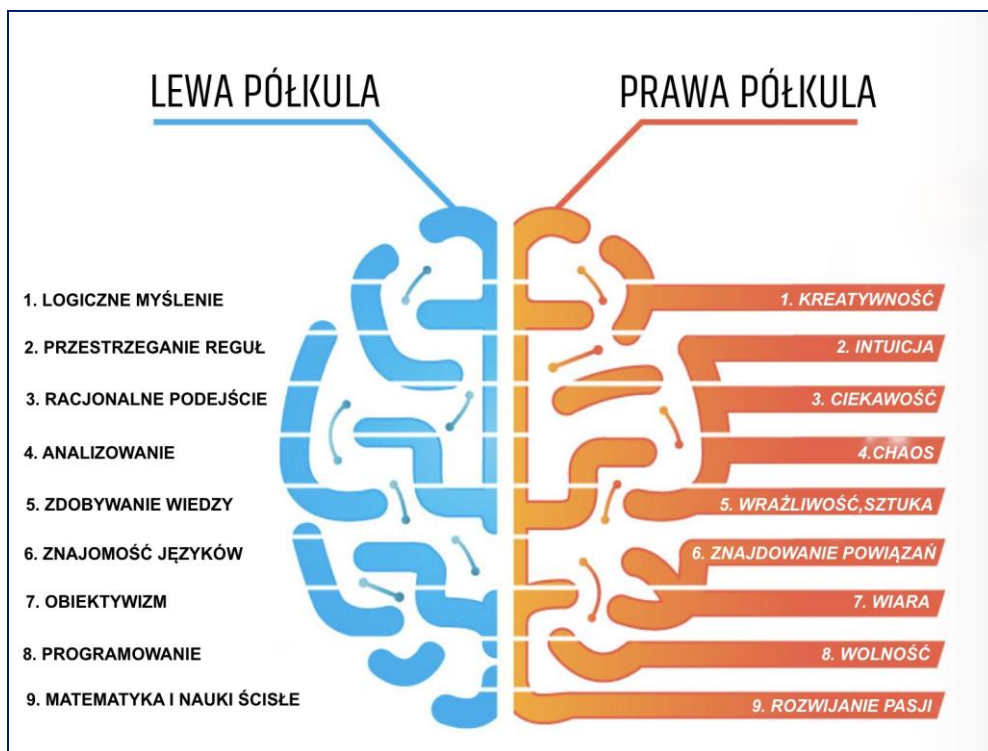
PŁAT SKRONIOWY MÓZGU – jest odpowiedzialny za:

- odczuwanie zapachów
- odczuwanie smaków
- odbiór dźwięków
- formowanie i zapisywanie wspomnień (hipokamp)

PŁAT POTYLICZNY MÓZGU – jest odpowiedzialny za:

- widzenie
- analizowanie koloru, kształtu, głębi
- zapamiętywanie obrazów

LEWA I PRAWA PÓLKÓLA MÓZGU:



Dzisiejszy świat wymaga od nas sprawnej pamięci. To jak szybko się uczymy oraz ile zapamiętujemy ma ogromny wpływ na jakość i poziom naszego życia. W czasach ostrej konkurencji warto dużo lepiej pamiętać, szybciej i więcej się uczyć by odnieść sukces!

Jak funkcjonuje nasza pamięć?

1 etap: REJESTRACJA

wzrok, słuch, ruch, dotyk,
przekazywanie informacji
obydwu półkulom mózgowym,

2. etap: PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA

3. etap: PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA



POWTARZANIE

1 etap: REJESTRACJA:

Kanały rejestracji informacji: wzrok, słuch, dotyk i ruch - każdy człowiek je posiada, ale u każdego człowieka są one inaczej rozwinięte i wyćwiczone. Ważne jest, aby uświadomić sobie jaki posiada się najbardziej aktywny i skuteczny kanał przyswajania informacji, gdyż każdy z nich wiąże się z innymi metodami pracy. Nic nie zapamiętamy dobrze jeśli w trakcie rejestracji będziemy roztargnieni. Lepiej zapamiętujemy gdy do rejestracji informacji używamy wielu zmysłów. Ze względu na sposób rejestrowania informacji wyróżnia się: WZROKOWCÓW, SŁUCHOWCÓW, DOTYKOWCÓW I KINESTETYKÓW.

2. etap: PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA:

- zawarte w niej informacje przechowywane są krótko i są zapomniane jeśli ich nie powtórzymy,
- ma ograniczoną pojemność,
- dostęp do niej jest łatwy i natychmiastowy,
- jest bardzo wrażliwa na zakłócenia,
- aby informacje zachować na dłużej, trzeba je powtórzyć,

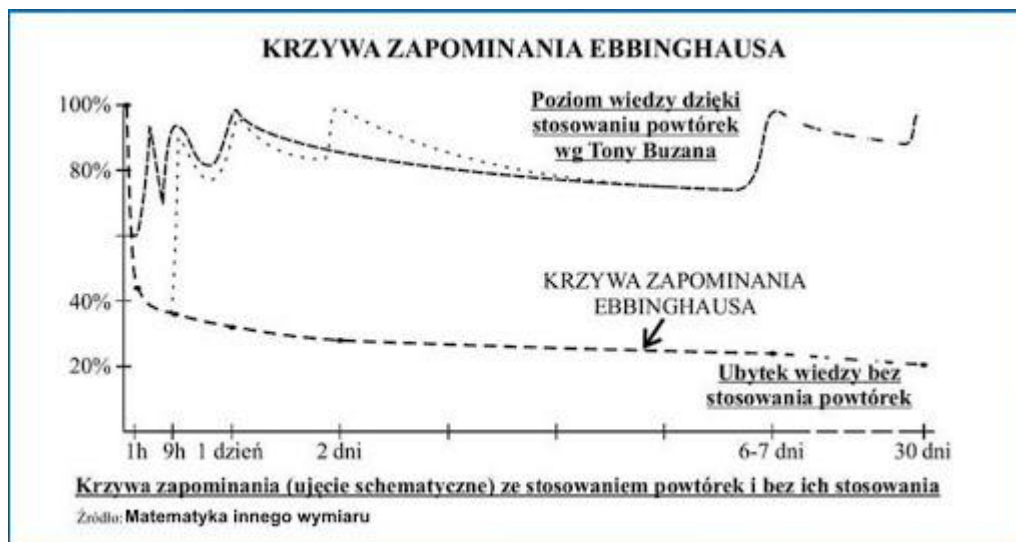
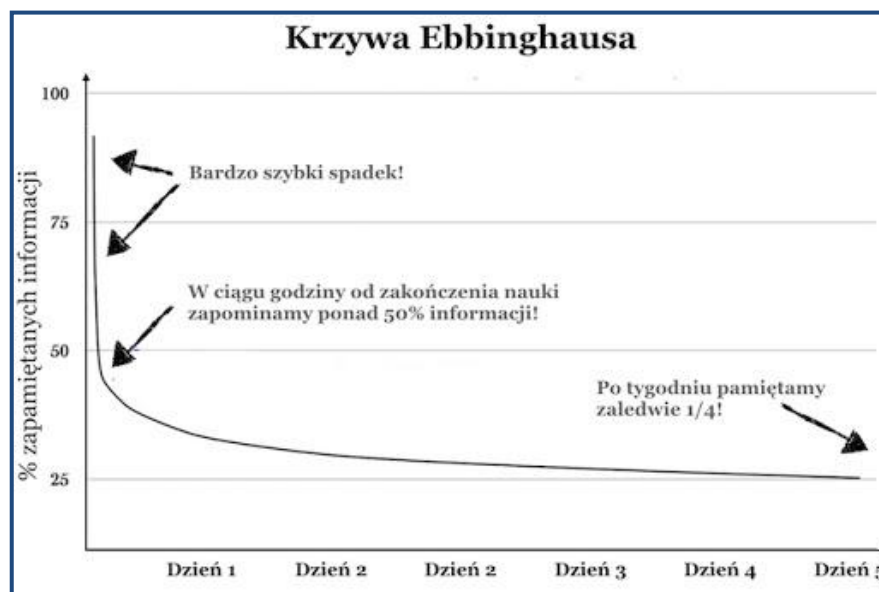
3. etap: PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA:

- magazyn faktów, ma prawie nieograniczoną pojemność,
- informacje w niej są grupowane w kategorie i łączone z tymi, które są już posiadane,
- przechowuje informacje latami,

- dostęp do niej wymaga wysiłku w postaci powtarzania i utrwalania materiału,

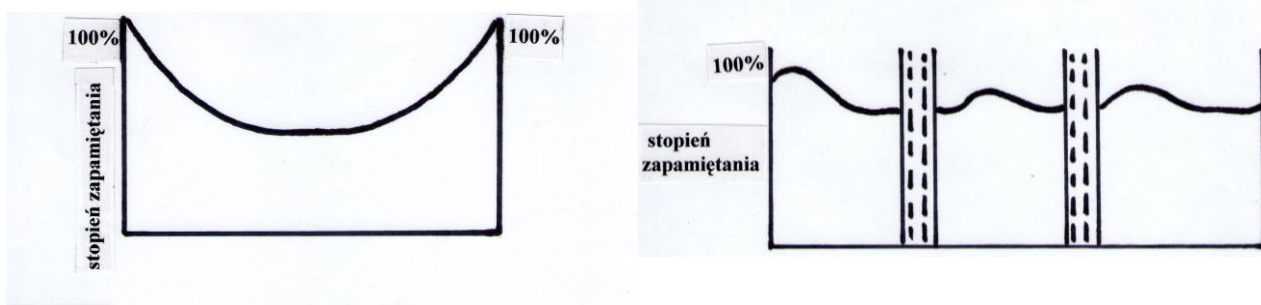
Jak powtarzać materiał?

Trwałość pamięci po zaznajomieniu się z informacjami i bez powtórzenia ich maleje z każdym dniem.



Jeśli powtórzysz wiadomości tuż po lekcji, a następnie regularnie każdego dnia to skutecznie opanujesz każdy materiał.

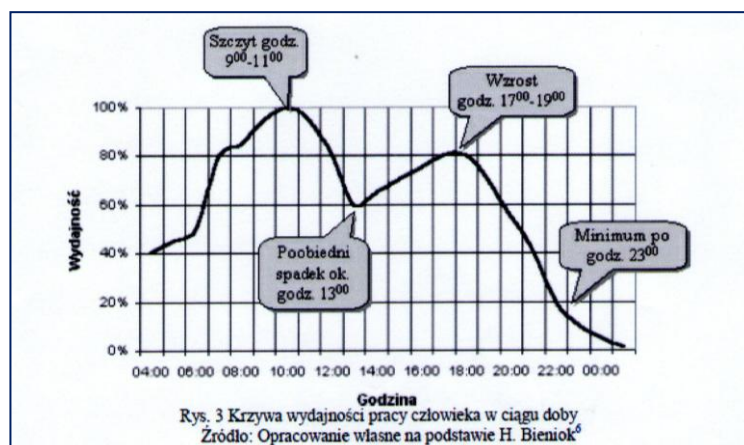
Podczas sesji uczenia się lepiej zapamiętujemy to co jest na początku i końcu.



Ucząc się warto w trakcie jednej sesji robić przerwy. Częściej wtedy dajemy sygnał do mózgu, że rozpoczynamy i kończymy naukę. Oczywiście trzeba uważać, aby przerwy nie były zbyt długie i przesadnie częste.

Rady do powtarzania materiału:

- przerabiaj kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie,
- jedna sesja nauki to 1 godzina, potem przerwa, do regeneracji ciała i umysłu wystarczy nawet 5 minut,
- najpierw ucz się treści najtrudniejszych, treści fajne, ciekawe warto zostawić na później,
- ucz się ze zrozumieniem, tzw. klucie na pamięć bez zrozumienia jest nieefektywne,
- ucz się za pomocą wielu zmysłów: przeglądaj, czytaj, notuj, podkreślaj, rysuj schematy, wykresy,
- zmieniaj pozycję ciała podczas nauki; wstań, przeciągnij się, przejdź się,
- planując naukę warto uwzględnić Krzywą wydajności pracy człowieka w ciągu doby:



- jeśli uczysz się co dzień, odniesie to lepsze rezultaty, niż poświęcając na to wiele godzin raz w tygodniu,
- powtarzaj głośno, powtarzanie na głos jest skuteczne, ponieważ włączmy do nauki zmysł słuchu i lepiej się skupiamy, w ten sposób zwiększamy też możliwości własnej pamięci,
- ucz się małych części materiału, ale postaraj się tak zorganizować materiał do powtórek, by stanowił on mniejszą lub większą zamkniętą całość – zagadnienie, lekcja, rozdział,
- Jak sprawić, by kolejna powtórka nie była nużąca? Zreorganizuj materiał, zacznij go powtarzać w innej kolejności, wzbogać go o nowe oznaczenia, kolory, tak by na nowo stał się interesujący.
- należy powtarzać materiał tak długo, aż będziemy pewni, że przyswoiliśmy go gruntownie,