

Własny rozwój najlepszą inwestycją

Uczenie się – jest to proces zdobywania i gromadzenia doświadczeń, w wyniku czego powstają nowe formy zachowania się i działania lub następuje modyfikacja zachowań i działań wcześniej nabytych. Definicja uświadamia nam, że uczymy się nie tylko dla wiedzy, ale dla życia, co już stwierdził starożytny myśliciel Seneka.

Wiedza - jest zbiorem informacji zgromadzonych w magazynie pamięci trwałej. Informacje, które są elementami wiedzy są umysłowymi reprezentacjami świata. Wiedza posiada strukturę, czyli sposób uporządkowania informacji, która jest zależna od rodzaju informacji tworzących wiedzę na dany temat. Informacje zaś różnią się między sobą sposobem, w jaki są nabywane. Informacje utrwalone trafiają do pamięci trwałej.

W procesie uczenia niezwykle ważna jest **koncentracja uwagi, pamięć, kodowanie, zapisywanie, interpretowanie, zapamiętywanie, przechowywanie, odtwarzanie** już nie bodźców, sytuacji, ale **informacji, które zostały przez mózg połączone w trwałą wiedzę.**

Rodzaje pamięci

- logiczna - ukierunkowana, bardziej trwała, zrozumienie logicznego sensu
- mechaniczna - materiał zapamiętywany wybiórczo, w sposób nietrwały, na zasadzie silniejszych bodźców, wrażeń
- długoterminowa, trwała
- krótkoterminowa
- dowolna - ukierunkowana, świadoma, bardziej trwała
- mimowolna - nieukierunkowana, nie przechowuje informacji, często nie rejestruje

Zapamiętywanie – celowe, *czasem mimowolne*, najlepiej logiczne rejestrowanie informacji, zdarzeń, doznań, przeżyć, bodźców.

Piramida efektywnego uczenia się

Amerykański pedagog i nauczyciel Edgar Dale zbadał, ile wiedzy przyswajają ludzie, gdy stosują poddawani są różnym formom przekazywania. Okazało się, że **zazwyczaj zapamiętujemy:**

5% tego co słyszymy (wykład)

10% tego co czytamy

20% tego co widzimy (metody audiowizualne, projektowe, filmy)

30% tego co słyszymy (obserwowanie pokazów, doświadczeń)

50% tego co mówimy i piszemy (grupa dyskusyjna, własna notatka)

70% tego co robimy (działanie, odgrywanie scenek)

90% tego co robimy, gdy natychmiast aktywnie wykorzystujemy zdobytą wiedzę (tłumaczenie innym, wykorzystujemy zdobytą wiedzę)

Powyższe badanie wskazuje, że należy uczyć się w grupie i dzielić się przemyśleniami na temat tego, co zapamiętaliśmy, referować swoje doświadczenia. Gdy chcemy się czegoś nauczyć, najlepiej swoją wiedzę przekazujemy dalej.

Lepiej pamiętamy tekst:

- * uporządkowany, zrozumiały, zawierający treści, które możemy do czegoś odnieść, przyporządkować,
- * oznaczamy słowa kluczowe,
- * pisany od myślników, wypunktowany,
- * graficznie przejrzysty,
- * dłuższe partie materiału dzielimy na części.

Informacje podnoszące efektywność uczenia się

- **Jak się uczyć?** – rozpoznanie indywidualnego stylu uczenia – wzrokowiec, słuchowiec, kinestetyk – oraz sposobu uczenia – planowe, systematyczne, niesystematyczne.
- **Co mnie interesuje?** – rozpoznanie zainteresowań; tego, co autentycznie jest w stanie nas zaangażować, czemu poświęcamy najwięcej czasu, uwagi.
- **Jakie są moje cele?** - szkolne (teraźniejszość i bliska przyszłość) oraz - życiowe.
- **W jaki sposób spędzam największą ilość czasu?** praca/ nauka, (produktywnie, nieproduktywnie), trwonię czas na przyjemności własne, pomagam rodzinie, znajomym.
- **Co/ kto mnie motywuje?** – co powoduje, że mimo trudności, nie poddaję się – jestem konsekwentny i wytrwały, a jeśli wycofuję się, to dlaczego.

Efektywnemu uczeniu się sprzyja używanie:

- **Wyobraźni, myślenia obrazowego** – zobacz to, czego się uczysz.
- **Emocji** – „poczuj” to, czego się uczysz, doświadcz tego.
- Zastosowanie **zabawy, humoru, żartu, ironii, sarkazmu, anegdoty, opowiadki.**
- **Doświadczenia**, eksperymenty.
- **Samowiedza** – mocne strony, **efektywne sposoby uczenia się**, aspiracje, środowisko.
- **Łączenie zmysłów** – uczymy się wyobrażając sobie, dotykając, czując, smakując, wachając, słysząc.
- **Wiara w siebie i własne możliwości** – wspiera je motywacją zewnętrzną i wewnętrzną.

- **Pasja i zaangażowanie** – aktywność, krytyka, dyskusja.
- **Wykorzystywanie nowych technologii i mediów** – blogów, wirtualnych słowników i encyklopedii, forów internetowych, czatów tematycznych.
- **Twórczości** – własny rysunek, inna forma artystycznego wyrazu, konstrukcja, schemat, prezentacja, projekt.

Powtórki rozłożone w czasie pozwolą zapamiętać materiał łatwiej i lepiej niż tzw. uczenie skumulowane. Materiał niepowtórzony zostanie zapomniany!

Harmonogram powtórek:

- Pierwsza powtórka po 30 minutach
- Druga po 24 godzinach
- Trzecia po tygodniu

Motywacja

Składową efektywnego uczenia się jest motywacja. Motywacja jest trwała, gdy:

- cel jest nam atrakcyjny
- jesteśmy świadomi korzyści
- mamy informacje na własny temat i przewidujemy trudności,
- jesteśmy w stanie niwelować przeszkody
- jesteśmy wytrwali w umiejętności koncentracja na celu
- potrafimy dostrzegać błędy, je interpretować i wyciągać wnioski
- mamy wsparcie osób nam ważnych

„Potrafimy to, w co uwierzymy, że potrafimy” na zasadzie – możesz, jeśli myślisz, że możesz.

Jak poprawić motywację?

1. Ustalamy cele nauki własnej.
2. Myślimy konstruktywnie i pozytywnie.
3. Starannie dobieramy przyjaciół, oni nas będą wspierać, gorzej gdy przeszkadzać.
4. Wierzymy w siebie i w powodzenie - afirmacja.
5. Nagradzamy siebie.
6. Rozwiązujemy na bieżąco swoje problemy osobiste, aby się nie nawarstwiały.
7. Rozwijamy w sobie wytrwałość, bardzo ważna cecha w zdobywaniu czegoś.
8. **Podajemy działanie.**

Nagroda efektywnie działa na psychikę, jeśli jest serwowana w niedługim czasie po tym, jak coś osiągnęliśmy, motywacja pobudza do działania, ale działanie realizuje się dzięki **wytrwałości**.



Na którym stopniu dzisiaj jesteś?

Motywacja wzrasta w miarę podjętego działania i osiągniętych rezultatów, czyli **NAJWAŻNIEJSZE ZACZAĆ DZIAŁAĆ. Powodzenia!**

Przygotowała: pedagog Grażyna Samson