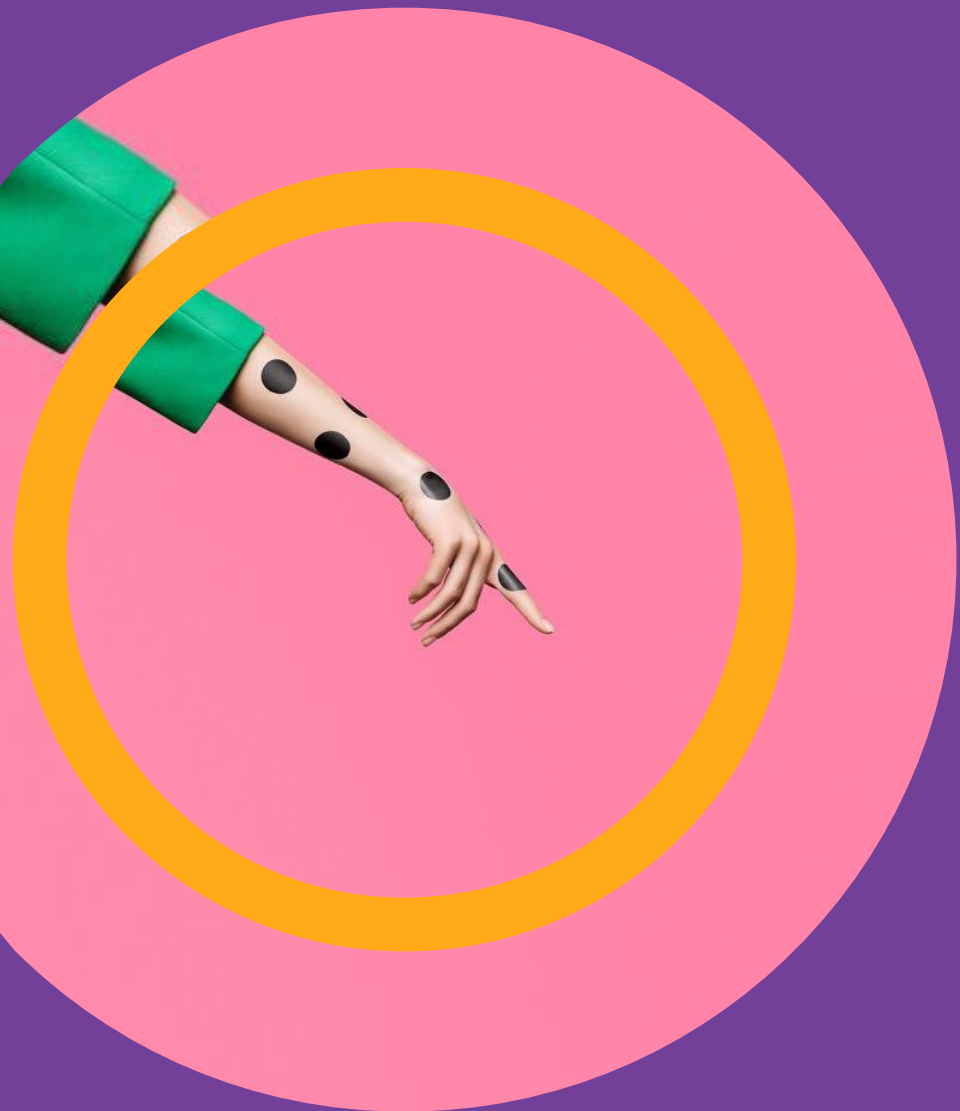


#1. Szkolenie dla rodziców

Metody efektywnego uczenia (się) - czyli jakie kroki podjąć, aby dotrzeć do celu bez stresu

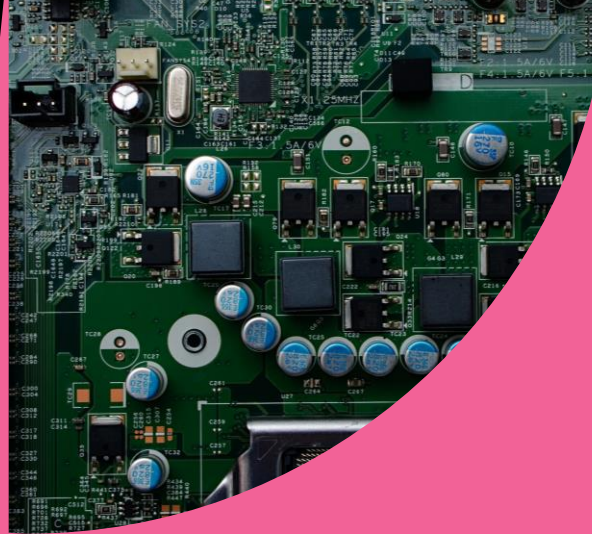




”

Dziś porozmawiamy o:

- Pojęciu efektywności
- Badaniach w obszarze efektywnego uczenia (się)
- Postawach (uczniowskich i nauczycielskich)
- Przekonaniach
- Planowaniu
- Motywacji (przy okazji)
- Metodach na lekcje, powtórki, notatki i do pracy własnej uczniów i uczennic



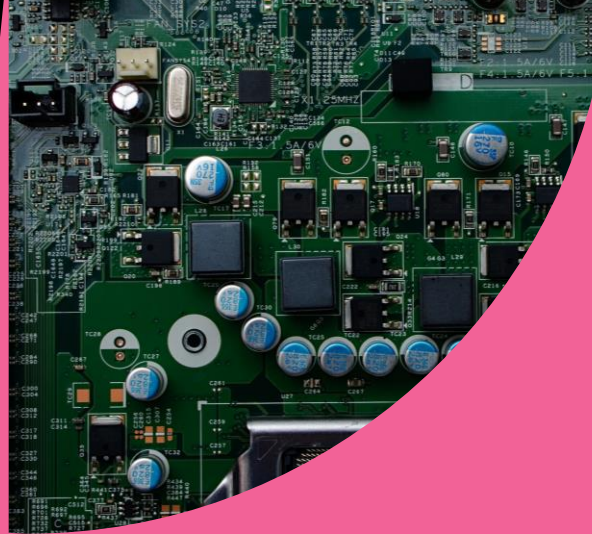
Kiedy Twoim zdaniem

możemy mówić o efektywnym uczeniu i efektywnym uczeniu się?

?

?

?



Kiedy Twoim zdaniem

możemy mówić o efektywnym uczeniu i efektywnym uczeniu się?

Edukacyjnie

- bardzo dobry lub celujący wynik na sprawdzianie
- coś zostało zapamiętane

Wychowawczo

- składowe postawy profilu uczenia się przez całe życie

Egzamin

Postawy uczniowskie

Profil rozwijający

1. Dociekliwość, wnikliwość, stawiający czoła problemom (*Inquirer*)
2. Wykształcony, uważający wiedzę za wartość (*Knowledgeable*)
3. Analityczny, podejmujący etyczne decyzje, obserwator (*Thinker*)
4. Komunikatywny, biorący pod uwagę różne punkty widzenia, odpuszczający kontrolę, umożliwiający dialog (*Communicator*)
5. Kierujący się zasadami i wartościami, mając silne poczucie sprawiedliwości, szanując godność i prawa innych ludzi (*Principled*)
6. Otwartość i wolność od uprzedzeń, pochodzą z szacunkiem do innych ludzi i ich poglądów (*Open-minded*)
7. Wrażliwość i empatia, z troską podejmuje działania wpływające na otoczenie (*Caring*)

Postawy uczniowskie

Profil rozwijający

1. Podejmujący wyzwania, które pozwolą badać i wdrażać innowacyjne strategie i rozwiązania; jest przedsiębiorczy i nie poddaje się w obliczu trudności; elastyczny w obliczu zmian (*Risk-taker*)
2. Dbający o swój dobrostan psychiczny (*Balanced*)
3. Refleksyjność; analizuje swoje działania i doświadczenia, wykorzystuje tę wiedzę w celu świadomego kierowania procesem uczenia (się) i rozwoju osobistego (*Reflective*)

Źródła (de)motywacji

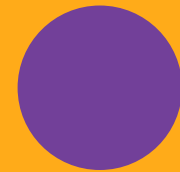
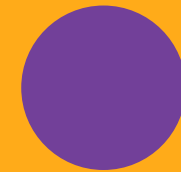
Znaczenie przekonań

1. „Oceny są najważniejsze”.
2. „Chcę, aby rodzice byli ze mnie dumni”.
3. „To, czego się uczę, powinno być przydatne”.



Najczęściej popełniane błędy przez nasze dzieci

- 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



Dane badawcze (wg „Harvardzki poradnik skutecznego uczenia się)

Założenia skutecznego uczenia się

01

Uczymy się w sposób głębszy i z trwalszym skutkiem, kiedy nauka wymaga wysiłku.

02

Słabo orientujemy się, kiedy nauka idzie nam dobrze, a kiedy źle

Wielokrotna lektura tekstu i skomasowane ćwiczenia, czyli strategie nabywania nowej wiedzy najczęściej wybierane, należą zarazem do strategii najmniej skutecznych.

03

Ćwiczenia w przywoływaniu stanowią dużo bardziej skuteczną strategię uczenia się.

04

Próba uporania się z problemem, ZANIM zostaniemy nauczeni jego rozwiązania, prowadzi do lepszego wyuczenia, jeśli nawet łączy się ona z popełnianiem błędów.

05

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).



Techniki organizacji nauki

EduScrum

eduScrum to edukacyjny proces współtworzenia - ramy postępowania, w których odpowiedzialność za proces uczenia się jest oddelegowany przez nauczyciela uczniowi.

Widoczne rezultaty:

- młodzi trzymają się wyznaczonych sobie zadań
- uczniowie i uczennice czują się odpowiedzialni za swoje wybory



Techniki uczenia się + organizacji nauki

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.



Wspieranie koncentracji

Relaksacja

Wprowadzenie drobnych elementów uważności poprzez prowadzoną relaksację, wizualizację i afirmację może wpływać korzystnie na poziom koncentracji, wyciszenie i regulację emocji. Wprowadzenie w klasach 4-6 wymaga przygotowania i „oswojenia” grupy z techniką. Klasy 7-8 radzą sobie z tym lepiej i chętniej podejmują się działania od pierwszej próby.

- Nauczyłem się żyć
w chwili obecnej.
- Jak się to robi? - chciał
wiedzieć chłopiec.
- Znajduje zaciszne Miejsce,
zamykam oczy i oddycham.

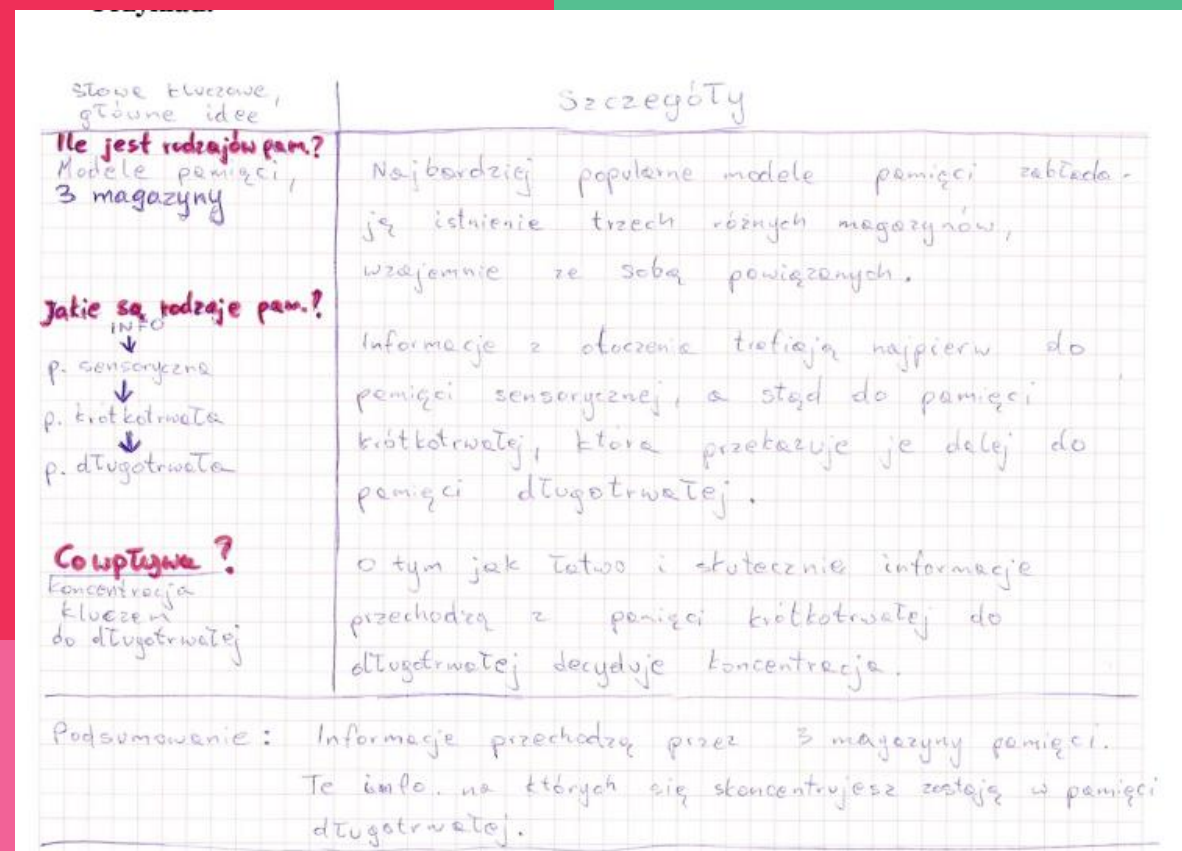


- Przyjemnie. I co potem?
- Potem się skupiam.
- Na czym się skupiasz?
- Na cieście - odparł kret.

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.



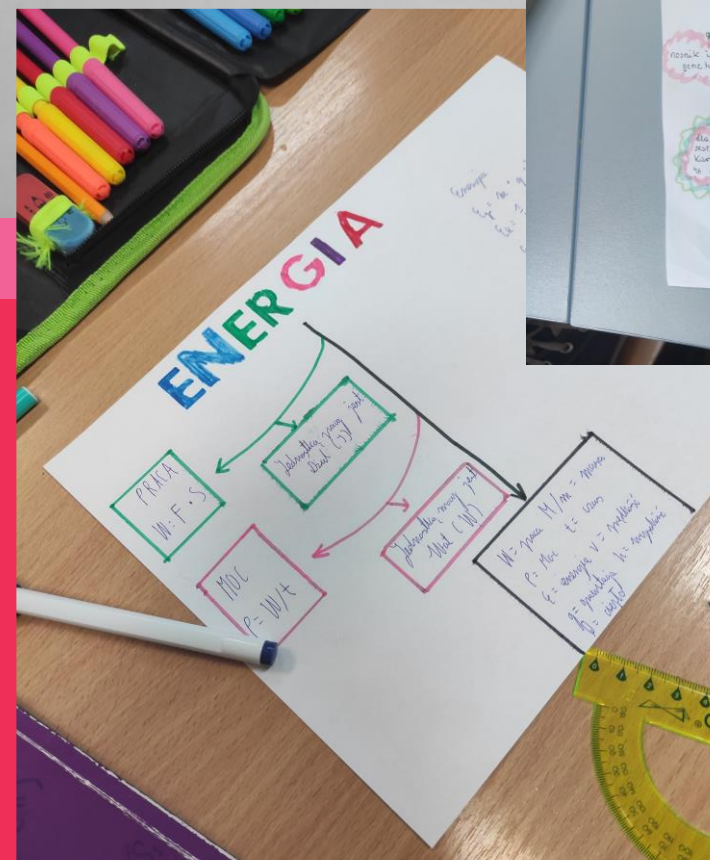
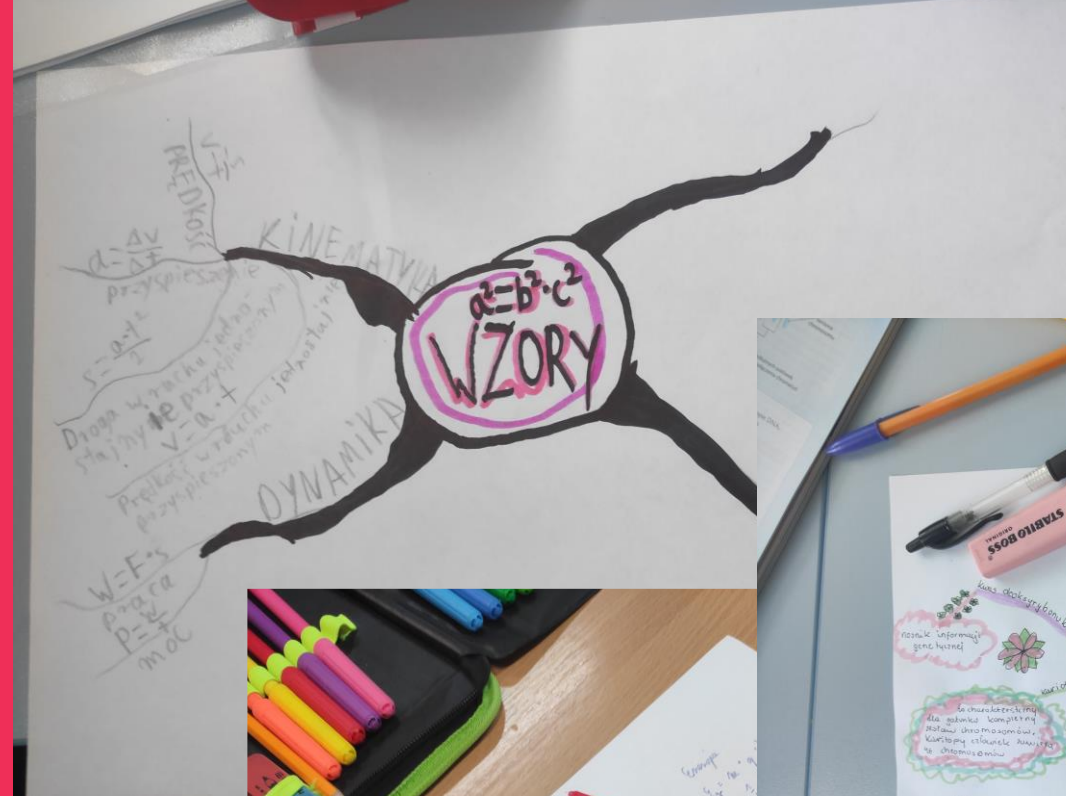
Techniki uczenia się

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.





Techniki podsumowania

Jak efektywnie powtarzać



1. Niedokończone zdania „Dzisiaj dowiedziałam się, że”, „Zaciekawiło mnie...”



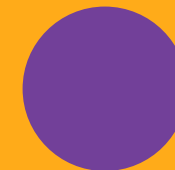
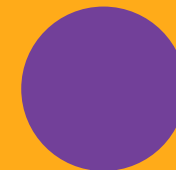
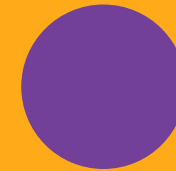
2. Technika K-W-L
3. Barometr nastroju, światła drogowe



4. 3 rzeczy, które...

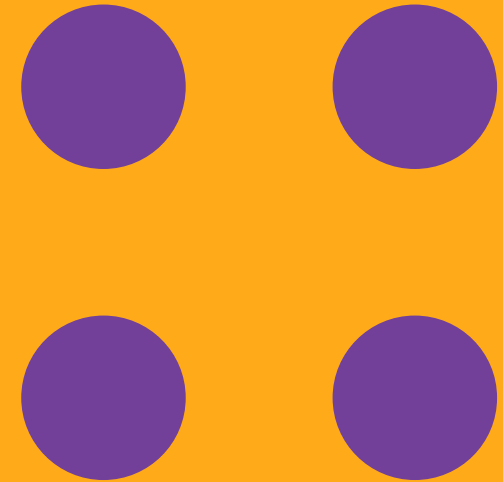
Regularne, niedługie cotygodniowe i comiesięczne powtórki pomagają iść w nauce do przodu

- 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!



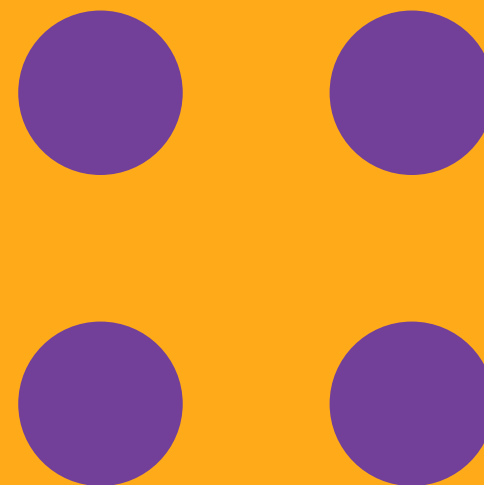
Techniki powtarzania materiału

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.

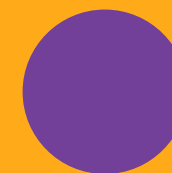
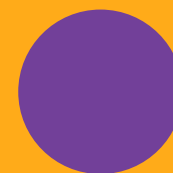
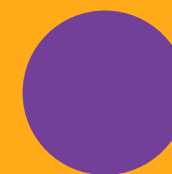
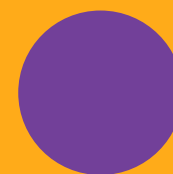


Techniki powtarzania materiału

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 fragmentów tylko najważniejsze słowa/ hasła.

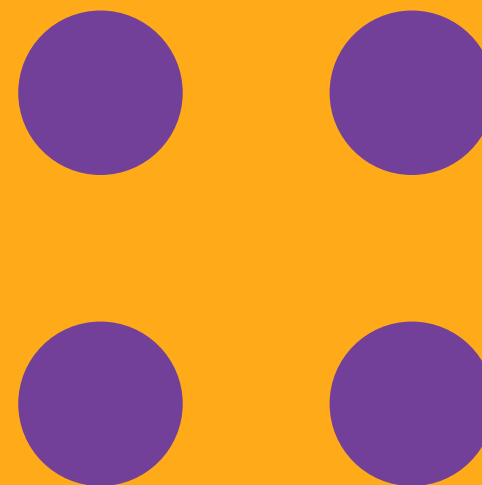


Techniki powtarzania materiału

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.

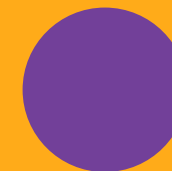


Techniki powtarzania materiału

Grupy powtórkowe – uczenie się z koleżankami i kolegami.

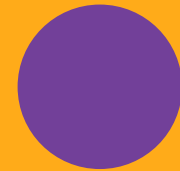
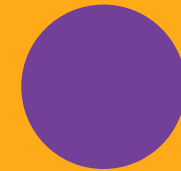
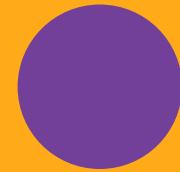
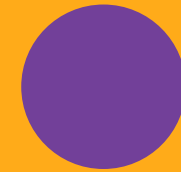
Jak powtarzać wspólnie materiał?

- 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.



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!

