

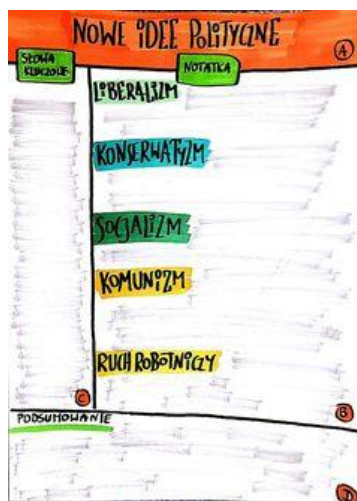
Proste sposoby na bałagan w głowie i uczniowskim zeszycie

Myślenie jest czynnością, którą na ogół traktujemy podobnie jak oddychanie - jest naturalne i nie zastanawiamy nad nim. Możemy je również potraktować tak jak jazdę na rowerze, rzuty strzałkami do tarczy, szycie czy gotowanie, aby osiągnąć w miarę zadawalającą biegłość ich wykonania trzeba je po prostu ćwiczyć. Często jest tak, że na początku wszelkie ćwiczenia wydają się nudne i bezsensowne, ale z czasem, gdy nabieramy wprawy i mamy coraz lepsze wyniki, czujemy radość i dumę. Nie jest niczym odkrywczym powiedzenie: „im więcej ćwiczę, tym większa sprawność”, czego dowodem są osiągnięcia sportowców. Każdy z nas ma do wyboru: myśleć, bo robimy to automatycznie lub trenować skuteczne i uważne myślenie w celu rozwijania swojego intelektualnego potencjału. Człowiek myślący potrafi zdefiniować cel swojego działania i opisać sposoby dzięki, którym zamierza to osiągnąć. Nie poddaje się w trudnościach, bo są przecież różne sposoby na sukces. Taki człowiek myślenie traktuje jak sztukę, gdyż dzięki niej lepiej rozumie otaczający świat, podejmuje trafne decyzje, wypracowuje dobre sposoby postępowania. Efektywne uczenie się to myślenie, które umożliwia:

- zrozumieć to, co jest istotne ,
- ogarnąć to, co jest ważne,
- zobaczyć do czego daną wiedzę można wykorzystać,
- powiązać zdobytą wiedzę z innymi treściami.

Mistrzostwo w celowym i świadomym myśleniu możemy osiągnąć między innymi dzięki zaplanowanym i właściwie zorganizowanym notatkom z dziedziny, które poznajemy bo musimy, jak i tych, które są dla nas przyjemnością.

Notatki



1. Źródło: printrest.com

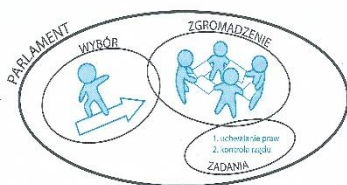
Notowanie uruchamia myślenie, ale pod warunkiem, że jest ono refleksyjne. Wykonując je w sposób czytelny jednocześnie myślimy o tym, co piszemy. Jeśli w trakcie notowania pojawiają się skreślenia, a pisząca ręka boli, to znak, że jesteśmy nieuważni, zmęczeni i zapewne zbyt dużo zapisujemy. Nasze notatki powinny więc zawierać treści najważniejsze, zapisane hasłowo. Nie należy zwalniać mózgu z pracy, bo on nie tyle zapamiętuje słowa napisane, co obrazy, czyli skojarzenia związane z wyrazami. Z tego powodu lepszą metodą jest nieliniowy sposób tworzenia notatek, w którym wykorzystuje się własne kreatywne pomysły, np. obok tekstu tworzenie historyjek obrazkowych, rysowanie symboli, stosowanie skrótów i inne w zależności od tego, co komu pasuje. Uważne i przemyślane rejestrowanie informacji uruchamia w naszej głowie nie tylko proces zapamiętywania, ale co najważniejsze skuteczne rozumowanie.

Diagramy



To graficzne przedstawienie zależności, struktury jakiegoś tekstu, idei, pomysłu – rodzaj wizualnie przejrzystej notatki. Ta technika ułatwia naukę, zrozumienie treści i zapamiętanie tego, co jest ważne. Diagramy pozwalają na dobre zilustrowanie wzajemnych zależności. Materiał, który trzeba przyswoić należy kilka razy uważnie przeczytać. Następnie tekst ten pogrupować w informacje podobne do siebie. Dla ułatwienia warto pogrupowanym treściom nadać tytuły.

Rysowane definicje i historie



3. Źródło: "Powie ci, jak się uczyć"

Technika stosowana, gdy jest potrzeba dosłownego zapamiętania definicji lub krótkiego tekstu. Warunkiem jej skuteczności jest rozumienie wszystkich użytych pojęć oraz umiejętność zauważenia najważniejszych części definicji i zależności między nimi. Po narysowaniu definicji należy zakryć słowa i patrząc tylko na obrazki, próbować przypomnieć sobie, jakie znaczenia się pod nimi kryją. Do zakrycia słów może posłużyć zakładka lub po prostu kartka papieru. Rysowane definicje przyczyniają się do intensywniejszej koncentracji, stymulują wyobraźnię, ćwiczą pamięć, rozwijają plastyczność myślenia, angażują do pracy obie półkule mózgowe.

Oś czasu



4. Źródło: sp.raczki.nidzica.pl

W celu przygotowania osi czasu zawsze wykorzystuje się duży arkusz papieru. Na jego dolnym brzegu rysujemy oś czasu z podziałem na potrzebne nam odcinki i miejsce na notatki. W czasie nauki górną część arkusza można zgiąć wzdłuż zasłaniając podpowiedzi, ale nie oś czasu. W miarę pojawiających się nowych informacji jest możliwość doklejania kolejnych arkuszy papieru. Dzięki tej metodzie widzi się szerszy kontekst informacji, wydarzeń, pojęć i łatwiej określa się powiązania przyczynowo – skutkowe.

Mapa myśli



5. Źródło: gosc.pl

Jest to przejrzysta graficzna notatka odzwierciedlająca realizowany temat. Najprościej ujmując są to rysunki do tekstu. Mapa myśli może służyć do tworzenia notatek z książek, artykułów, podręczników. Z racji, że tworzona jest osobiście, to posiada dużą skuteczność w czasie uczenia się. Zmusza do aktywnego zmagania się z tematem, podtrzymuje koncentrację, umożliwia kreatywne myślenie. Uczenie się z mapami myśli oszczędza czas, gdyż nie trzeba czytać niepotrzebnych słów. Wykonanie takiej mapy rozpoczynamy od poziomego położenia na biurku lub stole czystej kartki. Do redagowania jej wykorzystujemy kolorowe pisaki. Na środku kartki krótko zapisujemy temat główny i rysujemy pasujący do niego symbol. Całość otaczamy kółkiem lub chmurką.

Wszystkie napisy powinny być wykonane drukowanymi literami. Najważniejsze zagadnienia są zapisywane i rysowane na pogrubionych gałęziach odchodzących promieniście od centralnego hasła. Linie powinny być mniej więcej tej długości, co umieszczane nad nimi słowa. Pogrubione gałęzie mogą rozdzielać się na szereg drobnych gałązek zawierających uszczegółowienie tematu. Każda pogrubiona gałąź wraz z gałązkami powinna być rysowana innym kolorem: jedna gałąź to jeden kluczowy temat i jeden kolor pisaka. Oprócz słów powinny pojawić się obrazki i symbole graficzne. Cała mapa ma się zmieścić na kartce formatu A3 lub A4.

Fiszki



6. Źródło: fiszki.pl

Fiszki są przyjazną, skuteczną i prostą w wykonaniu pomocą do nauki. Mają formę kartoników o niewielkich rozmiarach. Stosowanie ich ułatwia zapamiętywanie słówek z języka obcego, dat i trudnych pojęć. Stanowią one indywidualną i grupową formą nauki oraz znakomitą edukacyjną zabawę. Ćwiczą pamięć, koordynację wzrokowo – ruchową i kreatywność. Wykonuje się je z różnego rodzaju kartoników, a wielkość ich zależy od potrzeb. Zwykle z kartki formatu A5 wykonuje się od 4 do 6 fiszek. Na jednej stronie zapisuje się hasło (datę, słówko, nazwisko, pojęcie), a na odwrocie wyjaśnienie. Obok treści można umieścić rysunek tego, czego trzeba się nauczyć.

Rymonimy

Metoda polegająca na ułożeniu rymowanego tekstu zawierającego najważniejsze informacje do zapamiętania. Można je układać samodzielnie jak i wspólnie z grupą. Rymonimy ułatwiają zapamiętywanie informacji oraz utrwalenie ich. Dzięki nim ćwiczymy umiejętności werbalne, pamięć i kreatywność. Podstawowa zasada tworzenia rymonimów brzmi: *im prościej i krócej, tym lepiej*. W rozpoczęciu rymonimu pomocne są słowa: *warto, jeśli, kto, pamiętaj, aby*.

Warto pamiętać, że w czasownikach cząstkę –uje się nie kreskuje.

Jeśli w nocy się uczysz, to pamięci nie utuczysz.

Pamiętaj chemiku młody lej zawsze kwas do wody.

Kto nie wie, niech się dowie, że liczba pierwsza dzieli się przez jeden i przez samą siebie.

Aby nie liczyć pole trójkąta na oko wystarczy pomnożyć pół podstawy przez jego wysokość.

Akrostychy

Metoda polegająca na utworzeniu zdania lub grupy wyrazów, niekoniecznie ze sobą powiązanych, które pomogą zapamiętać kolejne elementy ważnej informacji. Pierwsze litery zdania są początkowymi literami elementów do zapamiętania. Warto pamiętać, że dla osoby posługującej się tą metodą zdanie powinno być twórcze i łatwe do zapamiętania. Akrostychy pomagają w nauce języków obcych, zapamiętywaniu nowych pojęć oraz ich pisowni. Nasza pamięć jest tak zbudowana, że o wiele łatwiej zapamiętujemy zdania niż pojedyncze wyrazy.

Do zapamiętania kolejność epok - antyk, średniowiecze, renesans, barok, oświecenie, romantyzm, pozytywizm, Młoda Polska, dwudziestolecie międzywojenne, współczesność). W tym celu należy

kilka razy przeczytać ich nazwy na głos, a następnie z pierwszych liter: **A, Ś, R, B, O, R, P, M, D, W** ułożyć zabawną historyjkę, np. **A**la śledziła **R**enatę **bo** ona ruszyła **p**łaszcz **m**ojego **d**użego **w**ujka.

Przypadki: mianownik, dopełniacz, celownik, biernik, narzędnik, miejscownik, wołacz, czyli litery do stworzenia zdania to: **M, D, C, B, N, M, W**, a historyjka może brzmieć: **M**ariolka **d**ała **c**ioci **b**ardzo **n**ieświeże **m**ięso **w**ołowe.

Cyfry rzymskie: **L(50), C(100), D(500), M(1000)** - **L**ecą **c**egły – **d**om **m**urują.

Kierunki świata w języku angielskim to: **North** - północ, **East** - wschód, **South** - południe, **West** – zachód, a zdanie do nich może brzmieć - **N**a **e**kranie **s**iedzi **w**rona.

Akronimy

Wyraz utworzony z pierwszych liter słów danej definicji to akronim. Pomaga on w zapamiętaniu grupy słów, jak również umożliwia szybkie i sprawne przekazanie informacji, którą ten skrót zawiera. Akronimami posługujemy się na co dzień, np. PKO, PKP, PKS, ZHP. Tego rodzaju skrótowiec jest znacznie łatwiejszy do zapamiętania niż grupa wyrazów, którą reprezentuje. Łatwiej jest zapamiętać pierwsze litery, aby przypomnieć sobie konkretne wyrazy.

Skrót **PESTKA** ma za zadanie umożliwić zapamiętanie nazwy hormonów: **P**rogesteron – **E**strogeny – **S**omatotropina – **T**estosteron – **K**ortykosterydy – **A**drenalina

Skrót **PSP** oznacza: **P**rzeczytaj – **S**treść – **P**owtórz. Tak brzmi podstawowa zasada, aby zrozumieć i opanować jakąkolwiek treść.

Ośle mostki



Metoda ta bazuje na sile skojarzeń i ma na celu rozróżnienie dwóch informacji lub pojęć, które łatwo ze sobą pomylić. Chodzi w niej o wyszukanie jakichkolwiek skojarzeń, które mogą pomóc w odróżnieniu podobnych informacji. W tym celu warto się przyjrzeć budowie, długości i strukturze danego wyrazu, bo mogą w nim być ukryte dla nas podpowiedzi, skojarzenia lub odniesienia.

Łatwo pomylić Antarktydę z Arktyką. Nie pamiętamy zazwyczaj, który z tych lądów jest na północy, a który na południu, czyli na górze lub dole mapy. Jeśli uzmysłowimy sobie, że słowo Antarktyda jest dłuższe, a tym samym może być cięższe, to łatwo wyobrazimy sobie, że spada ono w dół i dlatego jest na południu, czyli na dole mapy.

Małe dzieci często myślą lamparta, który ma cętki, z tygrysem, który ma pasy. Warto wówczas zwrócić im uwagę, że słowo tygrys kończy się na –rys, a więc tygrys ma na sobie rysy. Natomiast słowo lampart ma dwie literki „a”, które kształtem podobne są do cętek.

Myśl puszczona luzem błądzi po bezkresach wyobraźni skacząc z tematu na temat. Marzycielstwo tylko na krótko jest cudownym stanem. Jego prawdziwa moc ujawnia się wówczas, gdy od marzeń przechodzimy do ich realizacji. Tego Wam życzę z całego serca.

Wasz psycholog ☺