

JAK UCZYĆ SIĘ EFEKTYWNIEJ?

Wskazówki

dla wzrokowców, słuchowców i kinestetyków.

Droga Uczennico, Drogi Uczniu!
Istnieją różne sposoby zdobywania
wiedzy i nowych umiejętności.

U jednych ludzi dominuje kanał wzrokowy (wzrokowcy),
a u innych słuchowy (słuchowcy).

Są też wśród nas osoby, które uczą się przez działanie (kinestetycy albo doznaniowcy-kinestetycy).

A czasami zdarza się tak, że jeden człowiek łączy w sobie dwa lub trzy style uczenia się.

Poniżej znajdziesz wskazówki, które możesz wykorzystać podczas uczenia się, w zależności od tego, jaki styl preferujesz, do czego Cię zachęcam i życzę powodzenia!

Katarzyna Dudzińska
pedagog



CO MOŻE POMÓC W NAUCE WZROKOWCOWI?

- Zapisuj rzeczy, które chcesz zapamiętać.
- Czytając różne historie, wyobrażaj je sobie w myślach.
- Wyobrażaj sobie to, czego się uczysz.
- Czytając tekst, „śledź” go palcem.
- Rób notatki w postaci map myślowych i powieś je w swoim pokoju (informacje o tym, jak robić mapy myślowe, pojawią się wkrótce).
- Dziel większe zamierzenia na mniejsze etapy i wyznaczaj realne terminy ich realizacji.
- Pamiętaj, że wzrokowcowi bardzo dobrze pracuje się z komputerem. Taki sposób pomaga mu utrzymać kontrolę nad wieloma szczegółami wizualnymi oraz z łatwością pisać i redagować teksty.
- Używaj przyborów typu zakreślacze, ołówki, pisaki, kartki samoprzylepne (jeśli nie masz zakreślaczy, doskonale zastąpią je drewniane kredki w jasnych kolorach).
- Korzystaj z pomocy naukowych, które można oglądać (ilustracje, wykresy, tablice, plansze, encyklopedie, atlasy, prezentacje, filmy).
- Przywieszaj w swoim pokoju kartki (np. z trudnymi pojęciami, ze słówkami z języka obcego), notatki, wykresy.
- Rób ołówkiem notatki na marginesach zeszytów, ćwiczeń, podręczników, podkreślaj ważne treści jednym kolorem (zbyt duża ilość koloru może i jest ładna, ale nie spełnia swojej funkcji).
- Czytaj książki.
- Staraj się utrzymywać porządek w miejscu nauki.



CO MOŻE POMÓC W NAUCE SŁUCHOWCOWI?

- Czytaj i powtarzaj materiał na głos:
czytaj na głos wykresy, tabele, pisemne objaśnienia.
- Możesz korzystać z audiobooków,
ale słuchając lektury, jednocześnie śledź jej tekst pisany w książce.
- Jeśli masz okazję, naucz Rodzica albo rodzeństwo tego, co już sam umiesz – wystarczy, że opowiesz film, który obejrzałeś, wyjaśnisz coś – np. jak powstaje tęcza, zaprezentujesz, jak zrobić jakiś przykład z matematyki (dzięki tej metodzie, sam lepiej zapamiętujesz materiał, którego masz się nauczyć).
- Układaj rymowanki nawiązujące do treści, które masz zapamiętać,
np. ucząc się zasad gramatycznych (tego typu wierszyki można znaleźć w Internecie).
- Możesz uczyć się przy cichej muzyce w tle,
ale nie wszyscy słuchowcy to lubią.
- Instrukcje do zadań odczytuj na głos.
Jeśli to możliwe, powiedz komuś,
jak je zrozumiałeś i co dokładnie masz wykonać.
- Słuchaj uważnie różnych nagrań (np. słuchowisk radiowych).



CO MOŻE POMÓC W NAUCE KINESTETYKOWI?

- Przed odrabianiem lekcji, odpręż się, np. wyjdź na chwilę na podwórko, na spacer, posłuchaj muzyki.
- Powtarzaj materiał w sposób aktywny, czyli rysuj, pisz, używaj pomocy naukowych dostępnych w domu (może masz globus albo jakieś atlasy, encyklopedie, leksykony, komputerowe programy edukacyjne).
- Korzystaj z audiobooków, ale słuchając lektury, wódź palcem po jej tekście w książce.
- Podczas czytania na głos albo powtarzania materiału, możesz wybijać sobie rytm ołówkiem, „machać” nogą albo chodzić po pokoju.
- Powtórkę materiału ułatwi Ci pisanie i rozwiązywanie zadań na ściennej tablicy lub dużym arkuszu papieru pakowego. Wówczas przy pracy umysłowej możesz być w ruchu. Jeśli nie masz ani jednego, ani drugiego, to zapytaj Rodzica, czy nie ma w domu niepotrzebnej tapety – możesz wykorzystać do pisania jej niezadrukowaną stronę.
- Stwórz w domu własne miejsce do pracy, w którym będziesz miał możliwość wygodnie siedzieć i poruszać się.
- „Porcuj” dłuższą lekturę. Wystarczy, żebyś podzielił ilość stron lektury przez ilość dni, które nauczyciel dał Ci na zapoznanie się z nią. I każdego dnia czytaj określoną „porcję” (tu bardzo ważna jest systematyczność).
- Robiąc przerwy w nauce, wykonuj ćwiczenia rozluźniające, poruszaj się przez chwilę. A ucząc się, zmieniaj pozycję siedzenia.
- Chcąc zapamiętać nowe pojęcie, zapisuj je kilkakrotnie na kartce papieru (tak możesz też robić ze słówkami z języka obcego).
- Pamiętaj o tym, że kinestetyk najlepiej zapamiętuje to, co sam wykona.

