

# Akademia Młodego Ekonomisty



## Techniki szybkiego uczenia się

dr Katarzyna Mikołajczyk

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie

3 grudnia 2013 r.

Organizatorzy

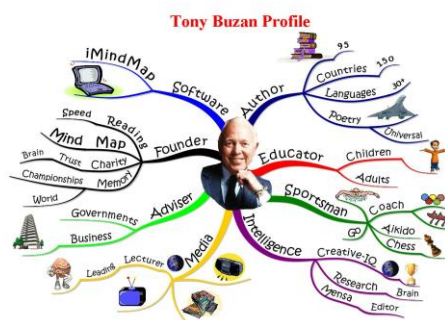


AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSTY.PL

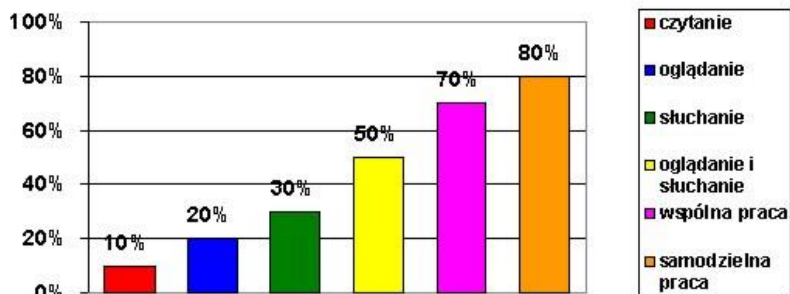
## Po co młodemu ekonomiście techniki efektywnego uczenia się?

„Wiedza o tym jak się uczyć jest najważniejszą umiejętnością w życiu”



# „Rusz głową”

Rysunek 1. Stopień przyswajania zdobytej wiedzy



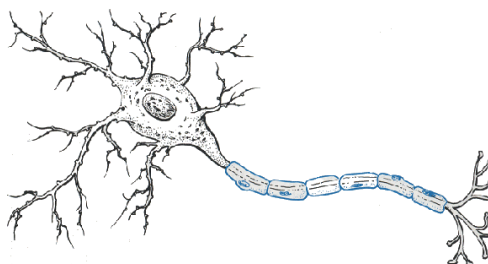
Źródło: Opracowanie własne na podst. M. Chi i inni, "Self-explanations: How to study and Use examples in problem solving," "Cognitive Science" 1989, 13, s.145-182

## Jak skutecznie zarządzać czasem przeznaczonym na naukę?

- **Stosując szereg metod i technik przyspieszających proces uczenia się**
  - Techniki zapamiętywania
  - Szybkie czytanie
  - Tworzenie sieci skojarzeniowych
  - Prawidłowy relaks i umiejętność koncentracji
  - Stymulowanie umysłu
  - Aktywne powtórki

## Jak działa ludzki mózg?

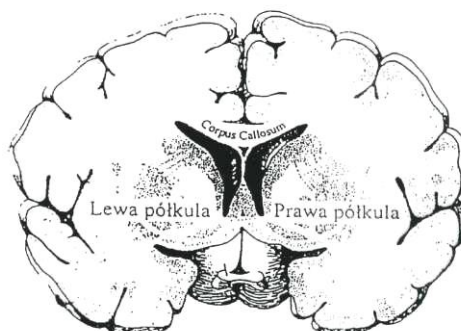
- Struktura mózgu
- Zapamiętywanie informacji
- Skojarzenia



## Wykorzystywanie możliwości mózgu

Półkule mózgowe

Język  
Logika  
Cyfry  
Analiza



Wyobrażenia  
Uczucia  
Emocje  
Obrazy

# Przeprowadźmy mały eksperyment...

## Eksperyment

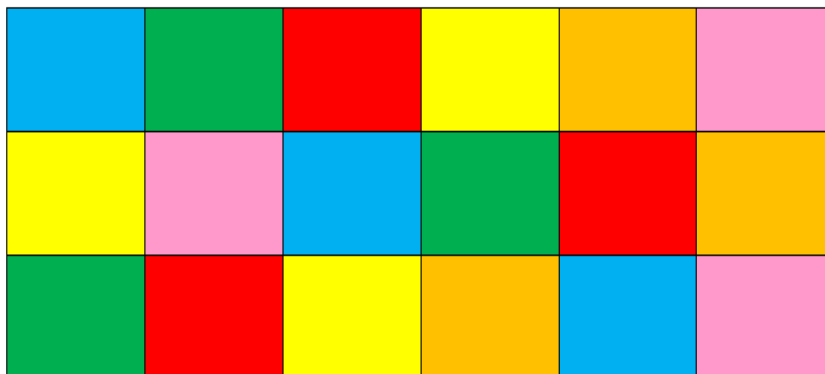
Odczytaj po kolei, od lewej do prawej, poniższe wyrazy.

POMARAŃCZOWY	ZIELONY	NIEBIESKI	ZIELONY	NIEBIESKI	CZERWONY
CZERWONY	NIEBIESKI	CZERWONY	ŻÓŁTY	CZERWONY	NIEBIESKI
POMARAŃCZOWY	ŻÓŁTY	CZERWONY	RÓŻOWY	POMARAŃCZOWY	ZIELONY

Lewa półkula

## Eksperyment cd.

Nazwij po kolei, od lewej do prawej, poszczególne kolory



## Eksperyment cd.

Nazwij po kolei, od lewej do prawej, kolory, jakich użyto do napisania wyrazów.

POMARAŃCZOWY	ZIELONY	NIEBIESKI	ZIELONY	NIEBIESKI	CZERWONY
CZERWONY	NIEBIESKI	CZERWONY	ŻÓŁTY	CZERWONY	NIEBIESKI
POMARAŃCZOWY	ŻÓŁTY	CZERWONY	RÓŻOWY	POMARAŃCZOWY	ZIELONY

## Technika „Loci”

Jest to najstarsza znana technika pamięciowa, mająca swe korzenie w starożytnym Rzymie. Jej twórcą jest Symonides z Keos (V w.p.n.e.).

„Loci” – rzymski pałac, przestrzeń jedyna w swoim rodzaju, system umiejscawiania

Poszczególne części jakiegoś dobrze znanego miejsca (np. mieszkania) i sprzęty, które się w nim znajdują, umożliwiają zapamiętywanie długiego zestawu pojęć w określonej kolejności.

## Zasady zapamiętywania

### Zasady główne

- Wyraźne wyobrażenia
- Dynamika / Ruch
- Niezwykłość skojarzeń

### Zasady dodatkowe

- Humor, Mnogość, +/-, „ja”, emocje

## System cyfrowo-literowy

Służy do zapamiętywania np. dat historycznych. Opiera się na przyporządkowaniu **spółgłosek** do określonych **cyfr**.

1 T, D	2 N	3 M	4 R	5 L, L
6 W, F	7 G, K, H	8 J	9 P, B	0 C, Z, S

Tam nad morzem rośnie las  
Wytną go jak przyjdzie czas

## System cyfrowo-literowy

- szyk zdania musi być poprawny i jak najprostszy;
- fraza musi być łatwa do wyobrażenia;
- oddająca treść danego wydarzenia.

Skojarzenie! Między frazą a danym wydarzeniem.

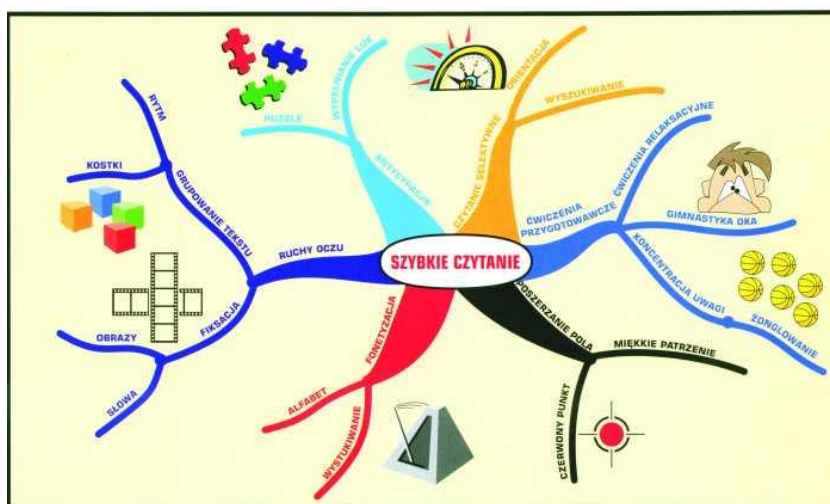
Tam nad morzem rośnie las  
Wytną go jak przyjdzie czas

# Zagadka

Zgadnij tytuł filmu:  
94071-508-6-742-0046

„Przygody Alicji w Karinie czarów”

## Mapy myśli





## Zasady tworzenia mapy myśli

- do sporządzania notatek używamy **dużej kartki czystego papieru**
- zasadniczą ideę (temat) umieszczamy w **centralnej obwódce**;
- główne, najgrubsze gałęzie (optymalnie od 2 do <5) odpowiadają **głównym wątkom tekstu**;
- od gałęzi głównych odchodzą gałęzie szczegółowe, zgodnie z porządkiem logicznym;
- wszystkie gałęzie szczegółowe odchodzące od gałęzi głównej rysowane są tym samym co ona **kolorem**;
- każdej gałęzi przypisana jest **jedna informacja**, najlepiej ujęta hasłowo (1 -2 wyrazy);
- informacje zapisujemy wyraźnymi, dużymi literami;
- napisy umieszczamy **nad gałązkami**;
- w strukturze sieci umieszczamy wyraźne, kolorowe rysunki lub symbole (dodajemy je do max 50% tekstu).

## Zalety notowania za pomocą mapy myśli

- **uczymy się** materiału z notatek już w momencie ich tworzenia (zapamiętujemy ok. 80% informacji opracowywanych w ten sposób);
- aktywizujemy **korę mózgową** poprzez stworzenie struktury przestrzennej (mapa);
- wykorzystujemy funkcje **prawej półkuli** mózgu dzięki przekształcaniu pojęć na rysunki i symbole;
- **rozumiemy logiczne powiązania** pomiędzy różnymi fragmentami notatek;
- mamy **swobodny dostęp do całości informacji**;
- możemy w dowolnym miejscu i w dowolnym momencie dołączać nowe informacje.

## Mapy myśli

Notowanie informacji nt. wybranych państw UE:

Francja, Niemcy, Włochy, Finlandia, Czechy, Hiszpania,

Kategorie główne mapy:

- gospodarka
- geografia
- kuchnia
- kultura
- język

od nich odchodzą kategorie szczegółowe

- Na końcu w strukturze sieci umieszczamy ilustracje: flaga, symbol państwa, inne elementy

## Warsztaty

- Każda grupa ma do wykonania **notatkę w postaci sieci skojarzeniowej** (czas: 20 minut).
- Następnie powinna zastosować **System cyfrowo literowy** do zapamiętania dat historycznych (czas: 10 minut).

## System powtórek

- Pierwsza powtórka tuż po zakończeniu nauki.
- Druga powtórka, po jednej godzinie.
- Trzecia powtórka, po jednym dniu.
- Czwarta powtórka, po jednym tygodniu.
- Piąta powtórka miesiąc później .

**Dziękuję za uwagę.**