

POWTÓRKI

3. HARMONOGRAM POWTÓREK wg. Tony Buzan

II powtórka: 10-minutowa -
następnego dnia

I powtórka: 15-
minutowa - w tym
samym dniu

III powtórka: 5-
minutowa - po 24
godzinach

Kolejne powtórki: 2-3 minutowe -
przez 3-4 kolejne dni

pierwsze powtórki powinny
odbywać się jak najwcześniej
od momentu zakończenia
nauki

nieodzownym elementem każdej lekcji
powinna być powtórka podsumowująca
zajęcia.

powtórki należy praktykować nie tylko na
zakończenie kursu bądź cyklu wykładów, ale przede
wszystkim w trakcie jego trwania.

2. JAK ORGANIZOWAĆ POWTÓRKI

efekcie „początku i końca” – zapamiętujemy lepiej
informacje na początku i końcu – robiąc
przerwy będziesz miał więcej takich efektów.

celem powtórki powinna być reprodukcja
przerobionego materiału, uporządkowanie i
usystematyzowanie jego treści

1. JAK ZAPAMIĘTUJEMY

najlepiej zapamiętujemy
rzeczy
samodzielnie wykonane.

po godzinie
zapominamy 56 %
przestudiowanego
materiału.

po jednym dniu pozostaje
tylko 33 % przestudiowanej
wiedzy,

po 31 dniach pamiętamy 21 %
zapamiętywanego materiału

Pamięć i zrozumienie
pozostają w największej
harmonii przez okres 20-50
minut.

Przy powtarzaniu korzystaj ze swoich notatek, skryptów i książek!

Powtarzaj co kilka tematów!

Powtarzaj po każdym rozdziale i na koniec każdej porcji nauki!

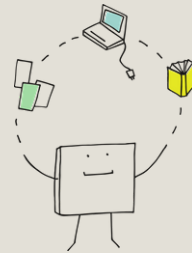
Zrób sobie piórko Dumba, (czyli taki rodzaj ściąg, fiszek), które nosisz zawsze przy sobie i jak coś Ci się przypomni to zawsze możesz to sprawdzić!

Jak powtarzać?

pytaj samego siebie

często przeglądaj podręczniki

rozwiązuj samemu testy



utrwalić wiedzę

Sposoby

zyskać na czasie

nabrać biegłości

poproś kogoś o przepytanie

przełóż podręczniki

Powtarzać, żeby:

zrób własne, porządne notatki "kreatywne notatki"



nie uczyć się znów tego samego

zwiększyć pewność siebie

nie zapomnieć

wyłapać luki w wiedzy

PRZERWY

1. KONSTRUKTYWNA PRZERWA

Częste przerwy w nauce są niezmiernie ważne dla podtrzymania odpowiedniej koncentracji.

„Zdolność zapamiętywania materiału spada po 30 minutach uczenia się”

Im dłuższy i trudniejszy jest materiał, tym więcej powinno być seansów uczenia się, rozłożonych w czasie.

Przerwy między kolejnymi etapami uczenia się powinny odbywać się co 45 minut.

Im trudniejszy jest materiał, tym krótsze powinny być przerwy.

Im bardziej zwarta jest struktura materiału, tym dłuższe mogą być przerwy.

Im dłużej się uczysz tym przerwy powinny być dłuższe, mózg musi mieć czas, aby uporządkować materiał!

2. REGUŁY STOSOWANIA PRZERW

W początkowym stadium uczenia się pożądanym jest, żeby pierwszy seans był długi, a przerwa po nim krótka (zapamiętywanie);

3. ORGANIZACJA PRZERW

Pojedyncze sesje nauki nie powinny być zbyt długie, gdyż umysł potrzebuje wypoczynku.

Przerwy pozwalają się zrelaksować, usuwają napięcie psychiczne i fizyczne.

Osoby szybciej zapominające powinny stosować krótsze przerwy

Następne seanse uczenia się mogą być krótsze, przerwy dłuższe (utrwalanie).

DLUGOŚĆ PRZERW

✗ po 30 minutach nauki wystarczy 5-minutowa przerwa, która przywróci początkowy stan koncentracji,

✗ po 2 godzinach nauki wskazana jest przerwa 15-20 minutowa,.

✗ po 3 godzinach konieczny jest już 60-90 minutowy wypoczynek.

JAK WYKORZYSTAĆ PRZERWY

1. DBAJ O ROZLUŻNIENIE

skup się na swoim oddechu

Bierz 5-sekundowe, głębokie oddechy i patrz za okno oraz na kolor zielony, aby szybko się rozluźnić w trudnych warunkach.

odliczać od 20 wstecz obrazując przy tym każdą liczbę.

posłuchaj ulubionej muzyki

ćwiczenie wizualizacyjne

krążenie ramion i bioder

rozciąganie pleców

półkoliste ruchy głową i szyją

2. ĆWICZENIA FIZYCZNE

przysiady

leniwe ósemki, kreatywne bazgroły oburącz w powietrzu

rozciąganie/ joga

wspinanie się na palcach, ruchy stóp

3. ĆWICZENIA PORPAWIAJĄCE KONCENTRACJĘ

Labirynty

Odnajdywanie błędów w tekście

Salatka literowa - wykreślanka

Porównywanie obrazków - wyszukiwanie różnic

tworzenie nowych słów z liter w wyrazie

Rozwiązywanie matematyczno-logicznych łamigłówek

obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) w organizmie

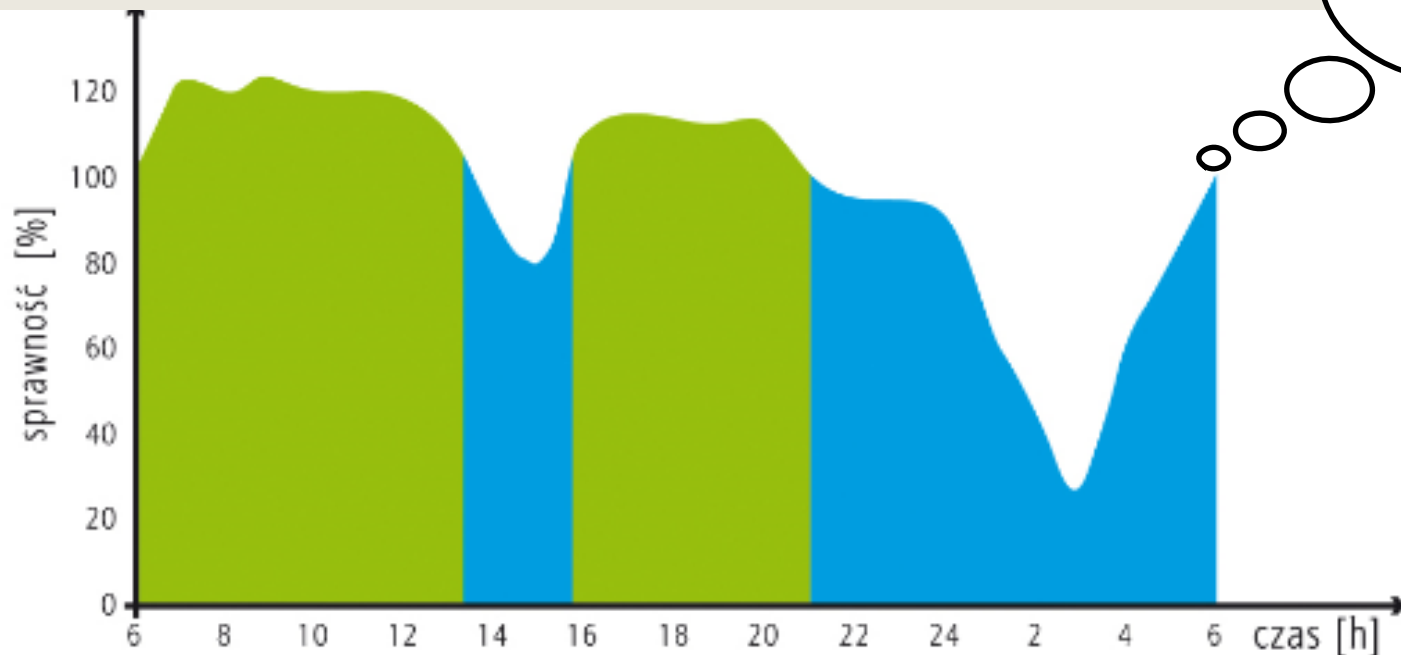
20 min nie powinny być dłuższe niż 30 minut

DRZEMKA

świetnie wpływa na działanie pamięci i procesów zapamiętywania. Podczas snu dochodzi do konsolidacji śladów pamięciowych,

PAMIĘTAJ O DOBOWYM RYTMIE PRACY

Najlepiej jest
uczyć się i powtarzać
rano oraz
popołudniu



wyż twórczy
godz. 7-13 nauka
nowych
informacji

wyż odtwórczy
godz. 16-22
powtórki

opracowały:

Aleksandra Konieczny-Siwy
Martyna Drożdżiak