



Mokausi sau... Efektyvaus mokymosi įgūdžiai

Parengė: psichologė Gražina Jakovickienė

Kas yra mokymasis?

“Keista, kaip tiek informacijos sutelpa į tokias nedideles smegenis, bet jeigu nesimokai, informacijos nelieka.”

“Mokykloje mokiniams į galvą grūda informaciją, vildamiesi, kad ji išliks jų atmintyje.”



“Ne viskas, ko mes mokomės, būtinai yra teisinga. Turėtume kritiškiau vertinti viską, ką matome ir girdime, nes daug kas yra tik kitų žmonių nuomonės.”

“Savaime nieko neišmoksi, reikia pasistengti.”



Vidutiniškai mes atsimename:

- 90 procentų to, ką patys patyrėme;
- 50 procentų to, ką girdėjome ir matėme;
- 30 procentų to, ką matėme;
- 20 procentų to, ką girdėjome.

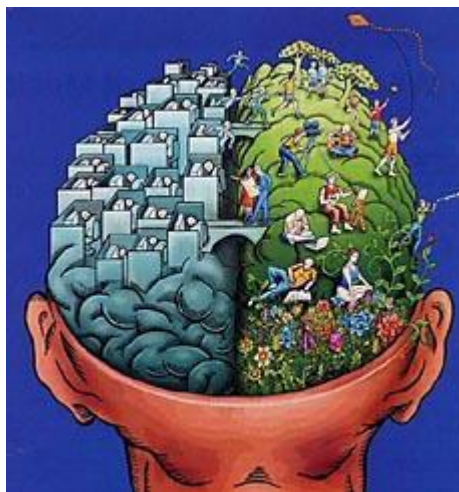


Mūsų smegenys

- Žmonių, kurie panaudoję visas savo smegenų galimybes, nėra.
- Mes naudojames maždaug tik 5 procentais, geriausiu atveju – iki 10 procentų smegenų potencijos.
- Dominikas O'Brajenas, laikomas atminties pasaulio čempionu, gali per vieną minutę dvidešimt keturias sekundes išsiminti 52 kortas ir po sekundės jas išvardinti teisinga seka.



Mūsų smegenys



- **Kairiajam (skaitmeniniam) pusrutuliui priskiriamos šios funkcijos:** kalba, skaitymas, rašymas, loginis mąstymas, taisyklių laikymasis, teksto ir sakinio analizė, sugebėjimas išskirti detales, skaičiai, duomenys, faktai, linijinis nuoseklus suvokimas, laiko suvokimas, sugebėjimas mintinai išmokti nuo konteksto atskirtus informacijos vienetus (svetimos kalbos žodžius, datas, formules, terminus ir kt).

- **Dešiniajam (analoginiam) pusrutuliui priklauso šios funkcijos:** vaizduotė, kūno kalba, intuicija / jausmai, kūrybingumas, sugebėjimas susieti faktus, orientacija, menas, muzika, šokis, balso skambesys, intonacija, kalbėjimo ritmas, mimika, judesiai, visumos suvokimas, erdvės pojūtis.



Be lakios vaizduotės nėra suvokimo.

- Kai galvojame apie raudoną rožę, juodą katę ar žalią obuolį, kairysis mūsų smegenų pusrutulis gauna informaciją: raudonas, rožė, juodas, katė; o dešinysis priduria jau pažįstamus vaizdinius, vadinasi mes **SUVOKIAME**.
- Užtat išgirde sąvoką, kurios negalime susieti su vaizdiniu, nieko nesuprantame. Pvz. gydytojas mums pasako, kad sergame **VEGETATYVINE DISTONIJA** arba **HIPERGLIKEMIJA** arba **OBSTIPACIJA...** Tokiu atveju kairysis smegenų pusrutulis gauna skaitmeninę informaciją, dešinysis negali jos susieti su vaizdiniu ir mes jos nesuprantame

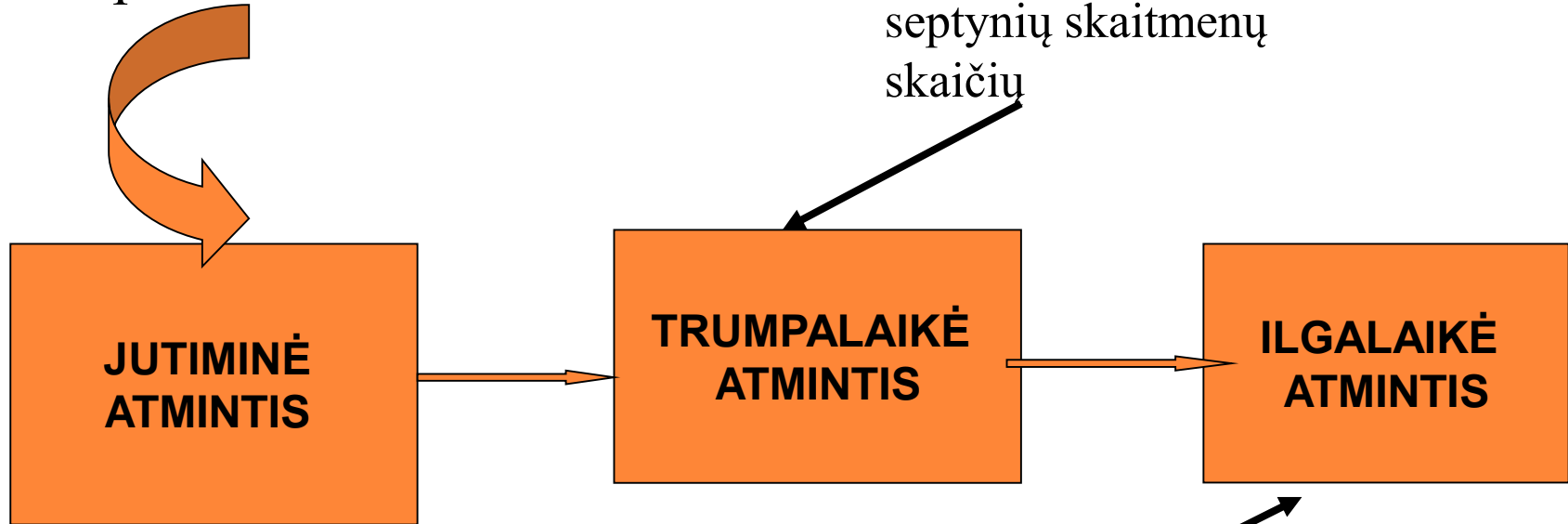
SVARBU:
lavinkite
vaizduotę
kiekviena proga



Atmintis

Nėra prastos atminties. Yra tik blogai naudojama atmintis.

Informacija
iš aplinkos

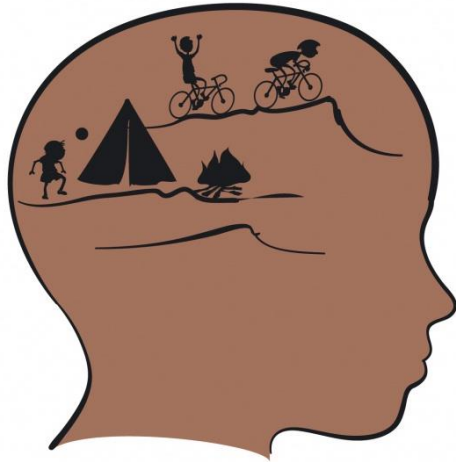


apie 30 sekundžių

Tai, ar informaciją išsaugosime, ar ne, lemia jos reikšmė ir nauda. Be to, labai svarbus kartojimas.



Įsiminimo ryšys su amžiumi:



- 8 – 10 metų didėja
- 11 – 13 m. ypač geras
- nuo 13 m. santykinai mažesnis
- **nuo 16 m. naujas augimas**
- **20 – 25 m. aukščiausias lygis.**
- nuo 40 m. pradeda blogėti.



Kaip lengviau įsiminti?

- Medžiagos loginių ryšių, prasmės paieška.
- Kartojimas:
 - Intensyviausias užmiršimas vyksta per pirmas 6 valandas.
 - Rekomenduojama kartoti: po 15-20 min., po to po 8 – 9 val., galiausiai po 24 val.
 - Kartoti – tai ne “kalti”, o įsigilinti į esmę.
- Suteikimas medžiagai asmeninio reikšmingumo:
 - *kiek, kaip ir kokiam laikui turiu įsiminti*
 - *medžiagos emocinis atspalvis*
 - *įvairių jutimo organų įdalyvavimas įsimenant.*



Ar galima pagerinti atmintį?

- Tik nubudus: kiek galima greičiau suskaičiuokite atgaline tvarka nuo 100 iki 1.
- Išvardinkite 20 vyriškų ir 20 moteriškų vardų.
- Pasirinkite bet kokią abėcėlės raidę ir pasakykite 20 žodžių, prasidedančių šia raide.
- *Tyrimai rodo, kad žmogaus smegenys geriausiai įsimena:*
 - *mokymosi tarpsnio pradžią;*
 - *mokymosi tarpsnio pabaigą;*

Laimingo gyvenimo pagrindas – gera sveikata ir bloga atmintis...



S V A R B U !



Laiko planavimas



- Svarbiausia tinkamai planuoti darbo dienos laiką – miegoti ne mažiau 5–7 val. per parą.
- Būtina maitintis reguliariai, o prieš naktį neprisivalgyti ir apskritai vengti greito maisto restoranų.
- Jaunas žmogus turėtų planuoti savo darbo dienos laiką:
 - Tarp ilgų mokymosi valandų svarbu daryti bent 20 min. pertraukas: paklaustyti mėgstamos muzikos, suvalgyti šviežių vaisių ar daržovių, telefonu ar internetu pabendrauti su draugais. Tačiau svarbu neprarasti laiko pojūčio ir susikaupimo.



Nusistatykite asmeninį ritmą ir jį laikykitės:

- Kada man geriausia mokytis?
- Kada būnu kūrybiškiausias?
- Koks aš žmogus: vyturys ar pelėda?
- Kas man padeda susikaupti?
- Ar man geriau, kai mokausi su draugais, ar kai mokausi vienas?
- Kaip man geriau sekasi mokytis:
 - balsu, ar tyliai?
 - judant, sėdint ar gulint?
 - klausant stebint, skaitant, darant pačiam ar visais būdais?



Motyvacija



- Motyvacija yra kur kas svarbesnė už intelektą.
- Jei mums pavyksta mokymąsi susieti su smagumais, tai mokomės noriai bei lengvai.
- Priešingai – jei mokymasis kelia neviltį ir atstumia – jis tampa tikra našta.



Vaje, gelbėkite
nuo mokslų...



Siaubas

Išsisukinėjimas

Pajuoka

Pažeminimas

Patyčios

Baimė būti išjuoktam

Savo proto menkinimas

Nesėkmės

Nervinė įtampa

Kuo stipresnė motyvacija – tuo lengviau mokytis

- Susidarykite teigiamą požiūrį į mokymąsi.
- Juk darbas geriausiai sekasi tam, kuris jį atlieka noriai 😊



**Tegyvuoja
moookslai!!!**

Atsipalaidavimas

Džiaugsmas

Malonumas

Platesnis akiratis

Pramoga

Žavesys

Smalsumas

Nuotyčiai





**Koks tavo mokymosi
stilius?**



Regimasis mokymosi tipas



- Pasaulį suvokia regimais vaizdais, todėl mokymosi medžiagą turi matyti.
- Sako: “puikiausiai įsivaizduoju”, “nematau vaizdo”, “kur tai matyta”, “man regis yra kitaip”.
- Medžiagą supranta per dalykų išvaizdą. Jis gerai išimena vaizdus ir spalvas.
- Kad gerai išsimintų reikia:
 - vaizdingų pasakojimų, vaizdinės medžiagos, t.y. filmų, iliustracijų, schemų arba tikslios situacijos ar daikto apibūdinimų, kad galėtų įsivaizduoti.



Girdimasis mokymosi tipas



- Jam svarbu garsas, skambesys, triukšmas, tonas, balsas, muzika todėl mokymosi medžiagą reikia išgirsti.
- Sako: “malonu girdėti, “skamba įtikinamai”, “suprantu”.
- Medžiagą išimena per garsą. Esmę nusako remdamasis akustiniais išpūdžiais. Toks žmogus išimena skambesį, garsus, triukšmą, toną, balsus, muziką.
- Kad geriau išimintų reikia:
 - Akustinių išpūdžių, paskaitų, pokalbių, dialogų, diskusijų, kasečių su mokymosi medžiaga.



Kinestezinis mokymosi tipas



- Dalykus jam reikia pažinti iš savos patirties. Taigi, ir mokymosi medžiagą jam reikia pačiuopinėti ir perprasti, ką nors atlikti pačiam, nes jis nori liesti ir jausti.
- Sako: “man tai nesuvokiama”, nujaučiu, kad nieko nebus gero”, aš niekuo dėtas”, “nepagaunu tavo minties”.
- Medžiagą įsimena per jausmus, susijusius su dalyku.
- Kad geriau įsimintų reikia:
 - Ką nors tikroviškai patirti arba įsijausti į situaciją ir išgyventi ją vaizduotėje, reikia jausminio situacijos ar dalyko apibūdinimo. Padeda modelių kūrimas, galimybė pasijusti daiktą ar reiškinį.



Mokytis...

Viršūnē!

Nuostabu!

Jēga!



Šaunu!

Tai bent!

