



Jak przygotować dziecko do egzaminów w edukacji domowej?

Techniki pamięciowe



Gabriela Letnovska

Spis treści

- **Wstęp**
- **Co musisz wiedzieć przed rozpoczęciem nauki do egzaminów?**
 - Lista egzaminów
 - Podstawa programowa z każdego przedmiotu
 - Odpowiednie warunki do nauki
 - Czas na relaks - nie popadaj w szaleństwo
 - Planowanie nauki
- **Techniki pamięciowe - czyli sposób na efektywną naukę**
 - Robienie notatek metodą Cornella
 - Metoda nauczania innych
 - Metoda pałacu pamięci (inaczej rzymski pokój lub metoda loci)
 - Nagraj własny audiobook
- **Karty pracy**

Wstęp

Egzaminy są zwieńczeniem nauki w ciągu całego roku szkolnego. Jedni podchodzą do nich jak do zwykłej formalności, w innych wzbudzają stres. Jak zatem ograniczyć lęk przed egzaminami? Kluczem do sukcesu jest odpowiednie przygotowanie! Wychodzimy z założenia, że każde dziecko jest inne i ma inne potrzeby, dlatego przedstawimy Wam w tym poradniku różne wskazówki dotyczących egzaminów i techniki pamięciowe. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie w nim coś dla siebie.

Co musisz wiedzieć przed rozpoczęciem nauki do egzaminów?

Lista egzaminów

Grunt to dobre przygotowanie! A żeby odpowiednio zacząć, należy sporządzić listę egzaminów, które dziecko ma do zdania. Polecamy zwizualizowanie jej z wykorzystaniem naszej karty pracy (patrz: karta pracy nr 1). Powieście listę w widocznym miejscu, dzięki czemu będziecie mogli zaplanować naukę i nic Wam nie umknie. Sami zobaczycie, jaką przyjemność sprawi dziecku odhaczanie na niej egzaminów, które ma już za sobą.

Nr.	Przedmiot	Termin	Moje uwagi
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Podstawa programowa z każdego przedmiotu

Krok drugi to podstawa programowa, którą trzeba się kierować wybierając materiały i narzędzia do nauki. Czasami nie warto wertować podręczników od deski do deski, ponieważ może się okazać, że spora część tematów, które są w nich omawiane, nie obowiązuje na egzaminie. Oczywiście, jeśli mamy do czynienia z przedmiotem, który pasjonuje dziecko, to warto zadbać o poszerzenie jego wiedzy. Ale fakt, że dziecko może poświęcić ten czas na inne zainteresowania, powoduje, że możecie czuć się spokojniej.

Skąd wziąć podstawę programową? Jest to obowiązek szkoły, aby Ci ją dostarczyć, więc jeśli jeszcze jej nie dostałeś/eś, to skontaktuj się w tej sprawie z dyrektorem szkoły lub koordynatorem ds. edukacji domowej, jeśli Wasza placówka ma takiego. Podstawę programową kształcenia ogólnego dla przedszkoli i szkół podstawowych znajdziesz także tutaj: <https://www.ore.edu.pl/2017/12/ppko/>

Wymagania do poszczególnych przedmiotów też warto wydrukować i umieścić w miejscu, w którym będzie łatwo dostępne zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka. Możesz przy okazji uczyć je samodzielności i analizowania, zestawiając konkretny punkt z podstawy programowej z materiałami, nad którymi pracujecie.



Odpowiednie warunki do nauki

Gdy macie już listę egzaminów i podstawę programową, czas na zapewnienie odpowiednich warunków do nauki. Jeśli jeszcze nie wiesz, gdzie Twoje dziecko najbardziej lubi się uczyć, to zapytaj je o to lub obserwuj. Wybierzcie miejsce i przygotujcie je w taki sposób, by nic je nie rozpraszało. Nawet jeśli Twoje dziecko lubi uczyć się w łóżku, na podłodze, w ogródku, upewnij się, że nie ma to negatywnego wpływu na jego postawę. Warto wypracować z nim zdrowy nawyk nauki przy wygodnym biurku. Kompromisem może być miejsce w domu, w którym je postawicie. W łóżku czy na podłodze może np. czytać książki spoza podstawy programowej. Pamiętaj też o dobrym oświetleniu i usunięciu rozpraszających dźwięków. Im przyjaźniejsze będzie miało warunki, tym łatwiej będzie mu się skupić na nauce.



Pamiętaj, że nauka nie musi być tylko wertowaniem stron podręcznika. Możecie uczyć się podczas spaceru, wycieczki do lasu, zwiedzania muzeum czy odwiedzin dziadków na wsi. Jak to zrobić? Wystarczy rozmawiać na wybrany temat, zrobić dziecku małą powtórkę lub zachęcić je do zadawania pytań, przygotować grę na wybrany temat, np. kalambury słowne, wymienianie nazw roślin/zwierząt za punkty, które wynagrodzisz w wybrany sposób. Takie formy nauki sprawią, że dziecko łatwiej przyswoi i zapamięta omawiany materiał.

Czas na relaks - nie popadaj w szaleństwo

A teraz czas na relaks. Pamiętaj, że każdy potrzebuje chwili wytchnienia. Nie dajcie się wciągnąć w szalony wir przedegzaminacyjny. Zapewnij dziecku odpowiedni odpoczynek. Obserwuj i słuchaj, na ile może sobie pozwolić, żeby się nie przemęczać. Zmęczony umysł nie chłonie tak dobrze wiedzy, jakby się chciało. Praca do ostatniego tchu jest nieefektywna.

Planowanie nauki

Na koniec części o przygotowaniach do nauki przyjrzyjmy się czemuś, bez czego możecie zmarnować dużo czasu lub najzwyczajniej zapomnieć o czymś - a mianowicie planowanie. Efektywne zarządzanie czasem, da Wam więcej przestrzeni do nauki i dodatkowych aktywności, wpłynie pozytywnie na relacje rodzinne i zmniejszy Wasz stres. Kilka praktycznych metod planowania i zarządzania czasem w edukacji domowej opracowaliśmy w poradniku "Edukacja domowa i co dalej? Praktyczny poradnik". Jeśli jeszcze go nie masz, to napisz do nas - sekretariat@domowa.edu.pl

Pamiętaj przede wszystkim o podzieleniu materiału na równe części do opracowania w określonym terminie. Jeśli kierujecie się liczbą stron, to nie przerywajcie nauki przed końcem rozdziału i nie zaczynajcie nowego, jeśli zabrakło Wam 2-3 stron według planu. Dziecko łatwiej przyswaja materiał, jeśli ma do czynienia z zamkniętymi tematami.

Techniki pamięciowe - czyli sposób na efektywną naukę

Nie sztuką jest się uczyć, sztuką jest uczyć się efektywnie! Jak wiemy, każde dziecko jest inne, ma inne zainteresowania, w innym stopniu przyswaja wiedzę. Dlatego w edukacji domowej cenimy możliwość wypracowania odpowiedniej metody nauki. W szkole tradycyjnej skupia się na powielaniu schematów, zapamiętywaniu, mało jest tam miejsca na kreatywność. A jeszcze mniej czasu lub w ogóle poświęca się "nauce prawidłowego uczenia", czyli - jak się uczyć, żeby się nauczyć?

Zwróćmy uwagę na to, jakie znamy podstawowe sposoby ułatwiające zapamiętywanie, w jaki sposób informacje z pamięci krótkotrwałej przenosimy do długotrwałej:

- powtarzanie,
- zrozumienie,
- przeżywanie,
- mnemotechniki.

Nie wystarczy raz przeczytać jakiś rozdział z podręcznika, żeby go zapamiętać. Trzeba go jeszcze powtórzyć i dodatkowo zrozumieć, robiąc notatki lub mapy myśli. Zaangażowanie zmysłów i emocji w proces zapamiętywania wytworzy dodatkowe ścieżki w pamięci - o przeżywaniu należy szczególnie pamiętać w procesie nauki małego dziecka :)

Mnemotechniki natomiast są metodami, sztuczkami pamięciowymi wspomagającymi zapamiętywanie dowolnych informacji za pomocą między innymi: żartów, opowiadań, rymowanek czy obrazków. Techniki te bazują na funkcjonowaniu mózgu i stymulują kojarzenie w obu półkulach. Dzięki temu pozwalają wydobywać z naszej pamięci to, co w danej chwili jest nam potrzebne. Korzystanie ze wspomnianych metod wymaga stosowania zasad kojarzenia i wyobraźni, aby w umyśle możliwe było powstawanie niezapomnianych obrazów.*

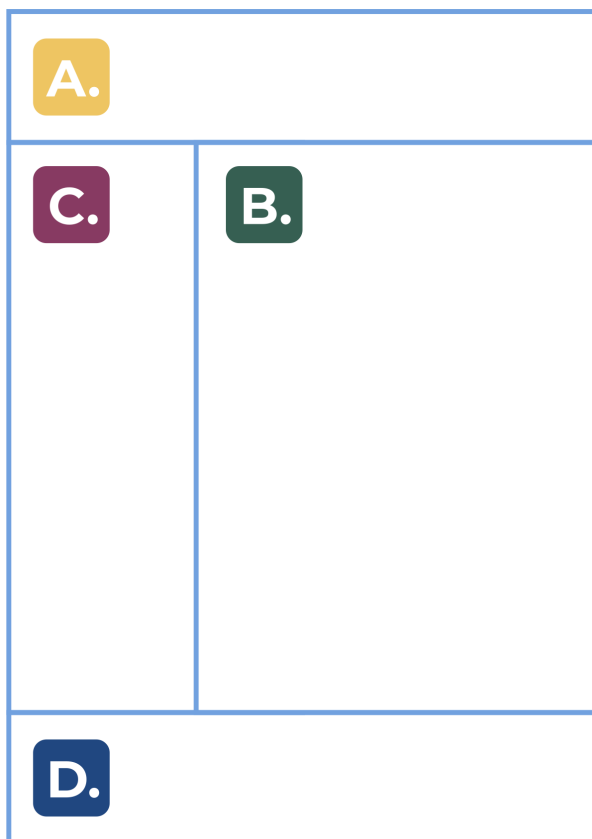
*Napisaaliśmy już poradnik o Mnemotechnikach - napisz do nas, żeby go otrzymać.

Robienie notatek metodą Cornella

Dobre notatki i umiejętność notowania przyspieszają i ułatwiają naukę. Są także niezbędne do efektywnego powtarzania i zrozumienia. Badania udowodniły, że te osoby, które notują odręcznie lepiej zapamiętują materiał. Jednym z ciekawych sposobów robienia odręcznych notatek jest metoda Cornella.

Wybrana przez nas metoda została opracowana w latach 50' przez Waltera Pauka, a jej nazwa pochodzi od nazwy uczelni, na której pracował. Notatki tworzone tym wzorem mają za zadanie wycisnąć z opracowywanego materiału lepsze efekty. U dzieci dana metoda miałaby także wpływ na wykształcenie analitycznego myślenia. Jest ona szczególnie skuteczna w sytuacjach, kiedy do opanowania mamy szeroki materiał, który wymaga syntezy - czyli idealnie nadaje się w przypadku egzaminów.

Na czym polega notowanie metodą Cornella? Opiera się ono na odpowiednim podziale kartki, dzięki czemu tworzy się prosta tabelka (patrz: karta pracy 2). Jak zauważycie każda z części na kartce jest podpisana odpowiednio: A, B, C, D:



A – Miejsce na nagłówek: temat, nazwę rozdziału, przedmiotu i opcjonalnie datę.

B – Tutaj dziecko powinno zapisać zdobyte informacje. Niech stara się skracać i parafrazować, czyli wszystko to, co robi w przypadku klasycznych notatek, może nawet rysować.

C – To miejsce na słowa kluczowe i główne myśli podsumowujące informacje po prawej. To inaczej podrozdziały dla treści w części B. Można formułować je w formie pytań, na które odpowiedzi są po prawej. Pozwoli to dziecku na odnajdywanie połączeń, co pomocne będzie na egzaminie, ponieważ będzie miało w pamięci opracowanie powiązań pytanie-odpowiedź.

D – Na koniec miejsce na podsumowanie i wnioski – nie więcej niż 4-5 zdań. To synteza wszystkiego, co znalazło się powyżej. Można wyjaśnić dziecku, żeby pisząc tę część wyobraziło sobie, że tłumaczy dany temat Tobie lub koledze/koleżance.

Zalety metody Cornella:

- Zmusza do kilkukrotnej syntezy. Wpisując kluczowe myśli i później podsumowanie, uczeń na bieżąco stara się zrozumieć i przeanalizować zdobywane informacje i wybiera z nich najważniejsze rzeczy.
- Już dawno zostało potwierdzone, że wyjaśnienie komuś wybranego tematu sprawia, że jest on przez nas lepiej zapamiętany. Prosta zależność - aby wytłumaczyć komuś coś, musimy to najpierw sami zrozumieć. W metodzie Cornella taką funkcję pełni podsumowanie. Notowanie nie ma na celu przepisywania, lecz zapamiętania.
- Tworzony materiał jest uporządkowany i poukładany, do którego dziecko z łatwością wróci i przypomni sobie po miesiącu, albo dłużej.¹
- Robienie podsumowań i wniosków zwiększa efekty nauki.
“Eksperyment, przeprowadzony przez Harvard Business School, pokazał, że ci pracownicy, którzy na koniec każdego dnia robili szybkie podsumowanie i wyciągali wnioski z ostatnich kilku godzin, osiągnęli efekty wyższe o prawie 23%.”²

¹ Opracowano na podstawie <https://klosinski.net/notatki-metoda-cornella-i-mapy-mysli/>

² <https://klosinski.net/8-sprawdzonych-sposobow-na-szybsza-nauke-i-lepsze-zapamietywanie/>

Metoda nauczania innych

Jak powtórzyć opracowany materiał i jednocześnie sprawdzić efekty swojej nauki? Metodą nauczania innych! Kiedy dziecko opowiada innej osobie o tym, czego się właśnie nauczyło, zwiększa swoje szanse na to, że uda mu się utrwalić wiedzę na dłużej. Badania potwierdzają, że ta metoda działa nawet wtedy, kiedy ta druga osoba wcale nie słucha³. Wpływ uczenia innych na zapamiętywanie wyjaśniany jest tym, że mózg angażuje dodatkowe zmysły w postaci mówienia, ale też przetwarza i analizuje informacje po to, żeby jak najlepiej je zakomunikować. Każdy taki wysiłek dodatkowo utrwala nowe informacje.

Jak wykorzystać tę metodę? Najpierw dziecko zapoznaje się z danym zagadnieniem, a następnie musi spróbować wytłumaczyć je wyimaginowanej osobie. Jak już upewni się, że opanowało materiał, niech podzieli się nim z Tobą. Tym sposobem nie tylko wytworzy sobie ścieżki pamięci, ale też potrenuje wypowiadanie się, co z pewnością przyda mu się podczas ustnego egzaminu. Ty natomiast będziesz miał/a okazję upewnić się, że Twoje dziecko jest gotowe do niego.⁴

Metoda pałacu pamięci (inaczej rzymski pokój lub metoda loci)

Ta technika jest jedną z zaawansowanych mnemotechnik, polegającą na kojarzeniu informacji z fizycznymi miejscami, które są znane dziecku i dobrze mu się kojarzą. Jeśli jesteś fanem serialu o Sherlocku, to możesz sobie przypomnieć, jak wielokrotnie korzysta z pałacu pamięci, by szukać informacji pomocnych w rozwiązywaniu zagadek oraz zbrodni.

Metoda Pałacu Pamięci może wydawać się skomplikowana, ale wiele osób z powodzeniem potrafi tworzyć wiele takich pokoi “wypełnionych” wiedzą.

Przykład wykorzystania metody Pałacu Pamięci:

Moja codzienna droga z psem na spacer może być pałacem pamięci, który pomoże mi szybko zapamiętać funkcje zarządzania.

Wychodzę z domu i będąc przy furtce widzę sąsiadkę, która siedzi na ławce i planuje co będzie dzisiaj robić w ogrodzie. Przechodząc koło kolejnego domu widzę, jak sąsiad organizuje swoją pracę szykując narzędzia do naprawiania płotu. Teraz czas skrócić w ścieżkę polną, więc nakierowuje (kierowanie) mojego psa. W połowie drogi, nad niewielkim jeziorkiem spotykam koleżankę z psem, więc szybko kontroluje czy mój pies jest na smyczy.

³ Jw.

⁴ <https://www.wsb.pl/blog/4-metody-wspierajace-nauke-czyli-jak-sie-uczyc-i-nie-zwariowac>

Nagraj własny audiobook

Dziecko ma dużo do zapamiętania - jak to ogarnąć? Kolejną metodą, która będzie idealnym uzupełnieniem powyższych, jeśli macie do czynienia z obszernym przedmiotem, np. język polski. Nie wystarczy przeczytać lektury, ale trzeba je też zapamiętać i zrozumieć. Gotowe audiobooki to też nie idealne wyjście, ponieważ słuchanie ich ma taki sam wpływ na zapamiętanie informacji jak czytanie. A co, gdyby dziecko stworzyło własny audiobook?

Zalety takiej metody:

- Przede wszystkim dziecko przeczyta lekturę na głos, a już wiemy, że dodatkowy zmysł wpłynie na zapamiętanie.
- Takie zadanie, to dodatkowy trening czytania i intonacji.
- Dziecko będzie miało własny audiobook, który będzie mogło słuchać w dowolnym czasie - podczas podróży, zabawy, przed snem. Natomiast słuchanie własnego głosu "oszuka" umysł, że już zna dany materiał.
- Nagrywanie audiobooka może być świetną zabawą.

Lista kart pracy:

1. Lista egzaminów
2. Notowanie metodą Cornella



Moja lista egzaminów

Nr.	Przedmiot	Termin	Moje uwagi
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Notowanie metodą Cornella
