

strategie
uczenia się



JAK SIĘ
UCZYĆ?

21 KART DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z INSPIRACJAMI JAK SIĘ UCZYĆ,

dzięki którym szybciej się nauczą,
więcej zapamiętają,
lepiej się skoncentrują.

Oto strategie uczenia się, po raz pierwszy dostępne
w formie zestawu kart wspierających proces uczenia się.

Karty są przeznaczone dla dzieci i młodzieży do
samodzielnego korzystania i kierowania swoim
procesem uczenia się.

Dowiesz się z nich, jak się uczy Twój mózg
i znajdziesz pozytywny sposób nauki.
Pięknie zaprojektowane graficznie karty dostarczą
Ci także wyzwań i informacji do rozwiązywania
określonych problemów w trakcie przyswajania wiedzy.
Zostań więc badaczem/badaczką
i menedżerem/menedżerką swojego rozwoju.



PODZIAŁ STRATEGII

STRATEGIE UCZENIA SIĘ -

to postawy (zachowania), czynności, a także techniki użyte przez uczącego się, w celu zrozumienia i nauczenia się nowych informacji oraz rozwiązania określonych problemów w trakcie przyswajania wiedzy.

STRATEGIE FIZJOLOGICZNE (karty 1-4)

Dostarczają informacje na temat przygotowania i wzmocnienia organizmu od wewnątrz, między innymi przez nawodnienie, utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi oraz zrozumienie, że ruch oraz świadome oddychanie w trakcie uczenia się integrują umysł i ciało.

STRATEGIE MOTYWACYJNE (karty 5-9)

Mają za zadanie wzmocnić psychikę, czyli dodawać siły i ochoty do działania. Podkreślają znaczenie wyznaczania i wizualizowania celu, zaspokajania potrzeb bezpieczeństwa, akceptacji, przynależności oraz wskazują, że poczucie sensu i przeżywanie pozytywnych emocji w procesie uczenia się, pozwalają działać dalej oraz podnosić się po porażkach.

PODZIAŁ STRATEGII CD.

STRATEGIE METAPOZNAWCZE (karty 10-14)

Rozwijają samodzielność i samoregulację osoby uczącej się, między innymi przez budowanie wiedzy o sobie, swoich zdolnościach, zainteresowaniach, nawykach i preferencjach uczenia się. Ułatwiają planowanie, wyznaczanie celów edukacyjnych, dążenie do utrzymania kierunku koncentracji uwagi w procesie uczenia się oraz szukania możliwości zastosowania wiedzy w praktyce. Osoba ucząca się decyduje o wyborze i zmianie strategii oraz dokonuje bieżącej oceny swojej efektywności.

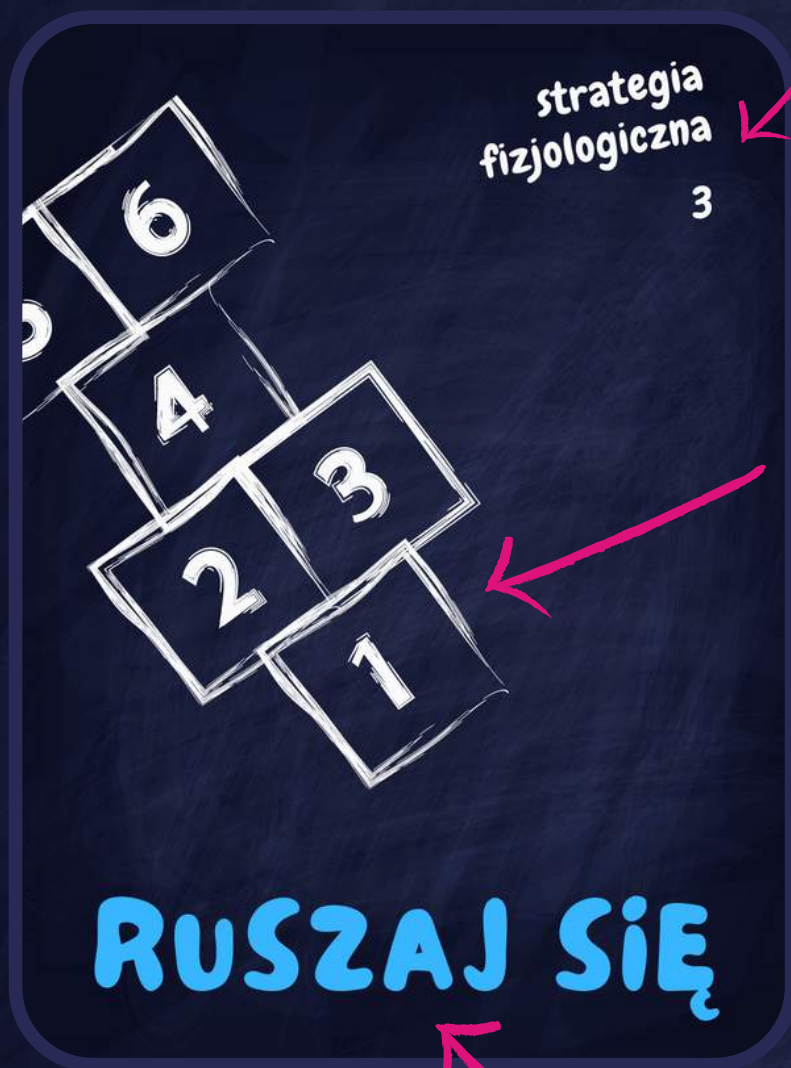
STRATEGIE POZNAWCZE (karty 15-20)

Podkreślają znaczenie przetwarzania, zapamiętania i przechowywania informacji w pamięci długoterminowej poprzez powtarzanie, notowanie, streszczanie, grupowanie, szukanie skojarzeń i analogii oraz stawianie pytań. Osoba ucząca się wykorzystuje proste mnemotechniki, np. akronimy, metodę słów kluczowych. Organizuje informacje w postaci map pojęciowych, wizualizuje wiedzę poprzez stosowanie różnych technik pisemnograficznych.

STRUKTURA KART

awers karty

rodzaj i numer strategii uczenia się



strategia
fizjologiczna

3

symbol obrazujący
strategię uczenia się

RUSZAJ SIĘ

nazwa strategii uczenia się

STRUKTURA KART CD.

rewers karty

numer karty

3

baza wiedzy
naukowej nad
procesem uczenia się

Ruch wzmacnia połączenia między
komórkami mózgowymi.

Jeśli długo siedzisz przy biurku, gorzej
Ci się myśli. Zaczynj wtedy się ruszać –
chodzić, skakać, tańczyć. Pójdź pobiegać,
pojeździć na rowerze – rób to, co lubisz.
Uprawiaj sport. Wytrenowany organizm
lepiej radzi sobie ze stresem.

Zadbaj także o różnorodność miejsc
do nauki, np. ucz się raz w pokoju,
raz na balkonie, innego dnia w parku
lub bibliotece.

Aktivność fizyczna uwalnia endorfiny
i dopaminę w Twoim mózgu.

W praktyce oznacza to, że jesteś po prostu
zadowolony(-na) i szczęśliwy(-wa),
co wpływa na efektywne przyswajanie
wiedzy.

inspiracje
i przykłady
zastosowania
strategii
w procesie
uczenia się

STRATEGIA FIZJOLOGICZNA

© Magdalena Anuszczyk

korzyści dla uczącego się

INSTRUKCJA DLA OSOBY UCZĄCEJ SIĘ

Możesz pracować z kartami tak, jak uważasz za stosowne. Nie ma głównych zasad. To narzędzie do kreatywnego stosowania opartego na doświadczeniu, myśleniu i wyciąganiu wniosków z doświadczeń i popełnionych błędów. Aby zachodził taki proces, nieodzowne jest stawianie sobie pytań i odpowiadanie na nie, czyli autorefleksja.

Możesz zatem codziennie lub raz na tydzień potasować talię, wybrać kartę i wprowadzać zmiany do swojego procesu uczenia się.

Przeczytaj kartę, następnie zadaj sobie pytanie:

"Co mogę zrobić zgodnego z inspiracjami na karcie, żeby sobie pomóc?"

Poszukaj odpowiedzi i zdecyduj, które działanie podejmiesz już dzisiaj i będziesz je kontynuować, np. przez kolejny tydzień.

Powodzenia!

INSTRUKCJA DLA OSOBY UCZĄCEJ SIĘ CD.

Już samo przeczytanie kart i uświadomienie sobie, że istnieją strategie ułatwiające uczenie się, pozwala Tobie rozwijać trwałą motywację do uczenia się.

Aby wzmocnić swoją motywację i pewność siebie, szukaj także odpowiedzi na pytania wspierające.

Zadawanie sobie pytań i szukanie na nie odpowiedzi aktywuje korę przedczołową. To ośrodek mózgu odpowiadający za uczenie się samoregulowane (self-regulated learning). Myślenie o uczeniu się wzmocni Twoją pewność siebie.

Powodzenia!

PYTANIA WSPIERAJĄCE PROCES UCZENIA SIĘ

1. Po czym poznaję, że stosuję strategie uczenia się?
2. Jaka jest moja skuteczność/sprawczość?
3. Jakie są moje mocne i słabe strony w sposobach uczenia się?
4. Co daje mi poczucie, że idę do przodu?
5. Co mogę zrobić, aby osiągnąć cel?
6. Nad czym chcę pracować, nad jakimi umiejętnościami?
7. Co wartościowego mogę znaleźć w swoich działaniach, doświadczeniach, błędach?
8. Za co mogę siebie pochwalić?
9. Jak świętuje swoje sukcesy?
10. W jaki sposób wykorzystam zdobytą wiedzę i umiejętności?
11. Co zyskam, jeśli się zaangażuję?
12. Od kogo mogę dostać pomoc?
13. Co robię dobrze? W czym jestem dobry(-a)?
14. Jakich efektów swojej pracy się spodziewałeś(-aś), a jakie osiągnąłeś(-aś)?
15. Co w danym działaniu było najtrudniejsze i jak sobie z tym radziłeś(-aś)?

AUTODIAGNOZA

Karty możesz wykorzystać do diagnozy swoich mocnych i słabych stron w sposobach uczenia się. Dokonaj intuicyjnego podziału kart na dwie kategorie: strategie (+), które skutecznie wykorzystuję w procesie uczenia się oraz strategie (-), których nie jestem pewny(-a).
Potem "złap" się na dowodach uczenia się następującym pytaniem: Po czym poznaję, że ... wierzę w siebie?



AUTORKA KART



Magdalena Anuszczyk

psychopedagog, trenerka strategii uczenia się;
ekspertka w obszarze dydaktyki rozwijania kompetencji
osobistych i uczenia się



facebook.com/SensosMagdaAnuszczyk

facebook.com/SensosODN

**ZNAJDŹ ZE MNĄ NAJPRZYJEMNIEJSZY
SPÓSÓB NAUKI**

manuszczyk@gmail.com

sensos.pl; odn.sensos.pl

Copyright © Magdalena Anuszczyk, 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej pracy oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych bez zgody autorki jest zabronione.



odn.sensos.pl/karty-strategie-uczenia-sie

Teksty

Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk

Oprawa graficzna

Magdalena Anuszczyk

Ilustracje: canva.com

Konsultacja merytoryczna

Katarzyna Zając-Malinowska

Korekta

Agata Komorowska-Wnuk

Druk

bodruk.pl

Wydanie pierwsze
Wyprodukowano w Polsce