

# METODY NAUKI

Sprawdź, jak uczyć się skutecznie



W dzisiejszym świecie jesteśmy bombardowani ogromem informacji, które musimy przyswajać, szczególnie w szkole. Często jednak proces uczenia się okazuje się mało efektywny, a wiedza szybko ulatuje z pamięci. Dlatego umiejętność skutecznego uczenia się staje się kluczowa. Typowe metody, takie jak czytanie, zakresianie i powtórki przed egzaminem, nie przynoszą trwałych rezultatów. Na szczęście istnieją techniki, które pomagają w trwałym zapamiętywaniu i efektywnym przyswajaniu wiedzy.

Poznaj sprawdzone techniki uczenia się, dzięki którym oszczędzisz czas i zyskasz lepsze efekty w nauce:

- ✔ metoda fiszek,
- ✔ metoda szafy,
- ✔ metoda zmiany miejsca,
- ✔ metoda walenia,
- ✔ metoda papugi,
- ✔ metoda pałacu pamięci
- ✔ metoda nauczyciela,
- ✔ metoda ciekawskiego dziecka,
- ✔ metoda testu zderzeniowego
- ✔ metoda majstersztyku,
- ✔ sketchnotki.

Korzystaj z nich i ucz się skutecznie!



# METODA FISZEK

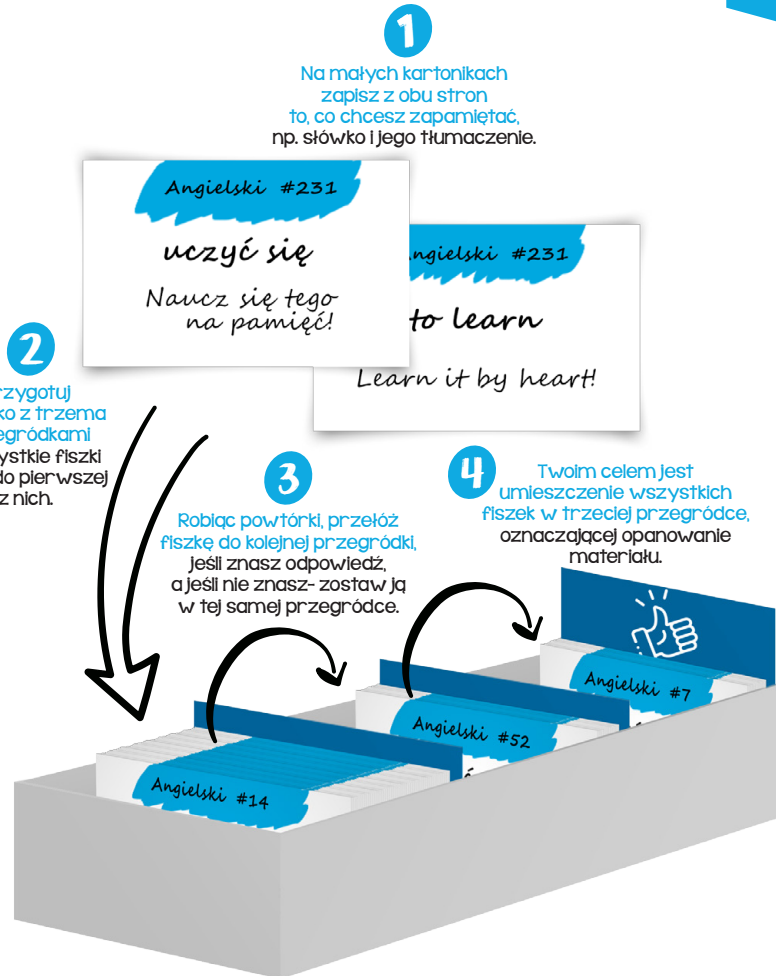
## POMOCNA W SYSTEMATYCZNYM POWTARZANIU

Metoda fiszek to coraz popularniejszy sposób nauki, który warto wypróbować, jeśli jeszcze tego nie zrobisz.

Fiszka to mały kartonik, na którym z jednej strony zapisujemy pojęcie lub słowo, a z drugiej jego definicję lub tłumaczenie. Można je przygotować samodzielnie lub skorzystać z gotowych. W połączeniu z pudełkiem z przegródkami, fiszki pomagają w systematycznym powtarzaniu materiału. Istnieją też wersje elektroniczne, które umożliwiają naukę za pomocą aplikacji mobilnych, zapisując statystyki postępów. Ucz się efektywnie, gdziekolwiek jesteś, korzystając z fiszek!



OBEJRZYJ  
FILM 



## METODA SZAFY ŚWIETNY SPOSÓB NA UPORZĄDKOWANIE ZADAŃ

Metoda szafy to doskonały sposób na organizację zadań, zarówno w trakcie tradycyjnej nauki, jak i podczas nauki zdalnej. Wymaga szafy i samoprzylepnych karteczek, które porządkują pracę w trzech etapach: „do zrobienia”, „robię” i „zrobione”.

Zamiast szafy można użyć np. tablicy korkowej i zwykłych karteczek do przypinania pinezkami.

Zadania zapisujemy na karteczkach i umieszczamy je w odpowiednich kolumnach, co pozwala kontrolować postęp i priorytetyzować zadania według ich pilności. Metoda ta nie tylko ułatwia zarządzanie obowiązkami szkolnymi, ale także rozwija umiejętności organizacyjne i planistyczne, które są cenne w dorosłym życiu.

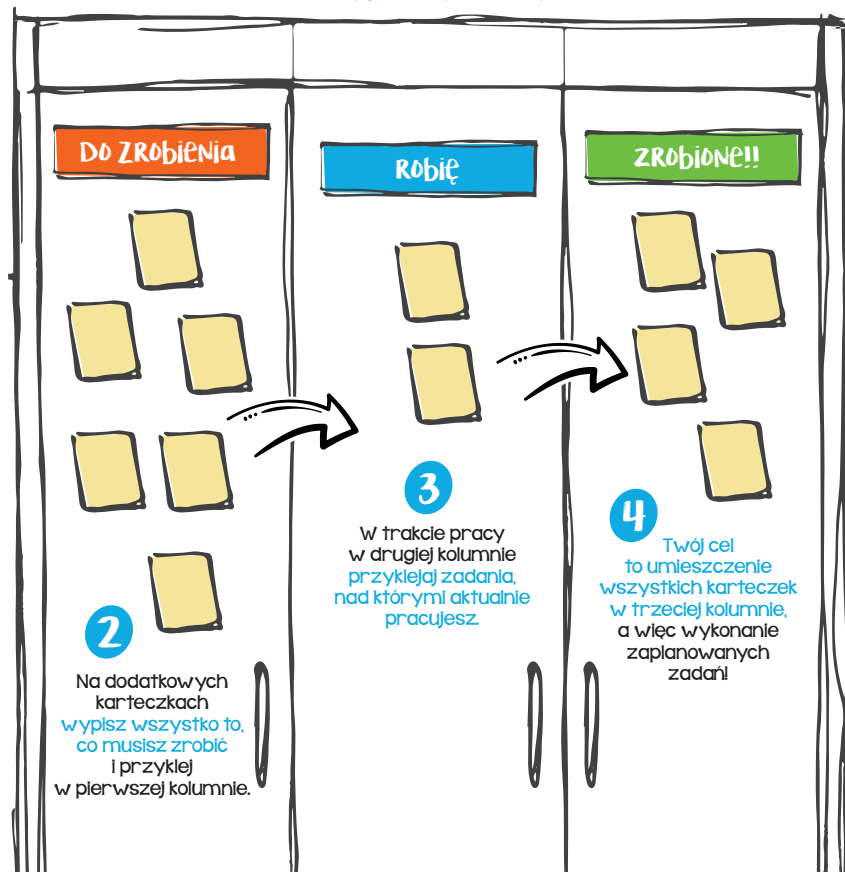


OBEJRZY  
FILM



1

Przygotuj 3 samoprzylepne karteczki z napisami: „Do zrobienia”, „Robię”, „Zrobione” i przyklej je obok siebie na szafie, żeby powstały 3 kolumny.



## METODA ZMIANY MIEJSCA CZYLI TWORZENIE DODATKOWYCH SKOJARZEŃ

Metoda zmiany miejsca polega na nauce w różnych miejscach, co nie oznacza konieczności dużych zmian – wystarczy przenieść się z jednego pokoju do innego, wyjść do parku czy na balkon.

Zmianie otoczenia tworzy dodatkowe skojarzenia z materiałem, co ułatwia zapamiętywanie. Uczenie się w tym samym miejscu ogranicza ten efekt, dlatego warto powtarzać materiał w różnych lokalizacjach.

Dźwięki także mogą wspierać zapamiętywanie, choć badania nie dają jednoznacznej odpowiedzi, czy cisza, czy muzyka sprzyja lepszej koncentracji. Każdy powinien samodzielnie sprawdzić, co działa najlepiej w jego przypadku.



**Zmianie otoczenia  
tworzy dodatkowe skojarzenia  
z materiałem, co ułatwia  
zapamiętywanie.**



# METODA WALENIA

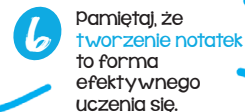
## JAK NOTOWAĆ, ŻEBY MIAŁO TO SENS?

Metoda walenia to skuteczny sposób tworzenia notatek, który pomaga w efektywnym przyswajaniu informacji. Notowanie nie polega na zapisywaniu wszystkiego słowo w słowo, a na filtrowaniu najważniejszych treści – podobnie jak wal (ssak z rzędu walenii), który odfiltruje pożywienie z wody.

Aby tworzyć użyteczne notatki, warto stosować skróty, wyciągać wnioski, upraszczać treści i korzystać z kolorów oraz symboli. Dobrze przygotowane notatki nie tylko oszczędzają czas, ale także wspierają lepsze zrozumienie i zapamiętywanie materiału.



wzajemne powiązania.



## METODA PAPUGI

### CZYLI JAK SENSOWNIE POWTARZAĆ ZADANY MATERIAŁ

Metoda papugi, oparta na powtarzaniu, jest znana każdemu, kto kiedykolwiek próbował nauczyć się słówek lub tekstu na pamięć. Jednak samo mechaniczne powtarzanie nie wystarczy. Aby było efektywne, warto angażować zmysły, uwagę i emocje, które sprzyjają lepszemu zapamiętywaniu.

Powtórki powinny być rozłożone w czasie, a każda z nich różnić się od poprzednich. Dzięki takiemu podejściu informacje są głębiej przetwarzane, co pozwala przyswoić je szybciej i na dłużej, a proces nauki staje się bardziej efektywny.



OBEJRZYJ  
FILM 



## METODA PAŁACU PAMIĘCI

### WYKORZYSTAJ OTOCZENIE I TWÓRZ SKOJARZENIA

Metoda pałacu pamięci polega na łączeniu informacji z dobrze znanymi miejscami lub przedmiotami, opierając się na skojarzeniach. Wyobrażamy sobie przestrzeń, np. pokój lub drogę, i „przyklejamy” do jej elementów różne informacje, które chcemy zapamiętać. Możemy łączyć wiele miejsc, tworząc bardziej złożony „pałac pamięci”.

Aby przypomnieć informacje, wyobrażamy sobie spacer po danym miejscu i w odpowiedniej kolejności przywołujemy zapisane skojarzenia. Przykładem może być zapamiętanie epok literackich, gdzie każdy przedmiot w pokoju symbolizuje kolejną epokę.

Metoda ta sprawdza się także w codziennym życiu, np. przy zapamiętywaniu list zakupów czy zadań do wykonania.



Wyobrażamy sobie przestrzeń i „przyklejamy” do jej elementów te informacje, które chcemy zapamiętać.





Umiejętność skutecznego uczenia się  
staje się w dzisiejszym świecie kluczowa.



## METODA NAUCZYCIELA ŚWIETNA DO NAUKI W GRUPIE

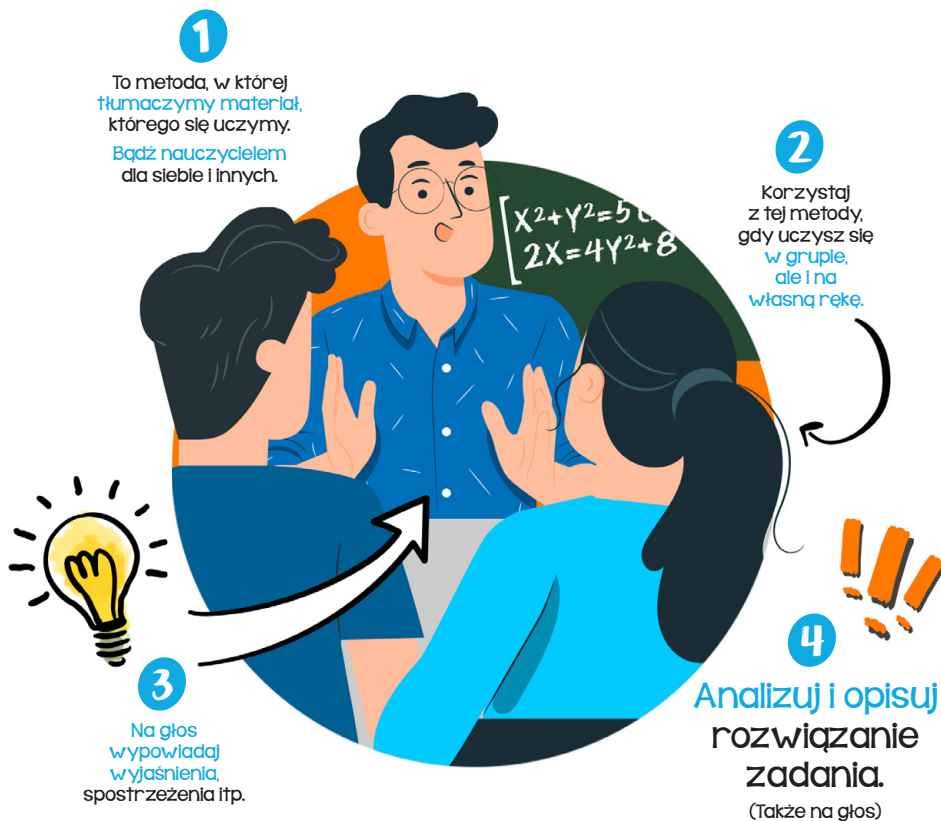
Metoda nauczyciela to skuteczny sposób na przyswajanie wiedzy, polegający na wyjaśnianiu materiału tak, jakbyśmy sami byli nauczycielem.

Można z niej korzystać zarówno ucząc się samodzielnie, jak i w grupie.

Po przeczytaniu fragmentu materiału warto na głos wyjaśnić to, co zrozumieliśmy, a następnie spróbować nauczyć kogoś innego. Tłumaczenie zagadnień pozwala lepiej je zrozumieć, a analizowanie i opisywanie rozwiązań pomaga w wychwytywaniu błędów.



**Nauka staje się bardziej efektywna, gdy uczymy się z myślą o przekazaniu wiedzy innym.**



## METODA CIEKAWSKIEGO DZIECKA CZYLI SZTUKA UMIEJĘTNEGO ZADAWANIA PYTAŃ

Metoda ciekawskiego dziecka polega na zadawaniu pytań i poszukiwaniu na nie odpowiedzi, podobnie jak robią to dzieci, pytając „dlaczego?”.

Dzięki temu lepiej przyswajamy pojęcia i uzyskujemy dodatkowe informacje. Kluczowe jest zadawanie pytań sobie samemu, co pomaga w opanowaniu materiału.

Trzy rzeczy, o których warto pamiętać:

- ✓ pytania muszą być związane z materiałem,
- ✓ pytania nie mogą odbiegać od celu nauki,
- ✓ nawet bez pełnej odpowiedzi, samo pytanie wspiera zapamiętywanie.



Metoda ta jest uniwersalna i można ją stosować w wielu sytuacjach.



## SKETCHNOTKI

### POMOGĄ CI UCZYĆ SIĘ SKUTECZNIE

Sketchnotki, czyli notatki wizualne, to połączenie słów i obrazków, które wspomagają efektywne uczenie się. Kluczowe w ich tworzeniu jest wyłapanie słów-kluczy z materiału, a następnie dodanie do nich skojarzeń w formie rysunków. Ważne, by notatki były tworzone samodzielnie, gdyż opierają się na naszych indywidualnych skojarzeniach.

Podczas ich tworzenia warto używać różnych kolorów, ikon, strzałek i dymków komiksowych, które ułatwiają zapamiętywanie. Sketchnotki mogą przybierać formę map myśli, gdzie od centralnego słowa odchodzą kolejne gałęzie z bardziej szczegółowymi informacjami. Notatki wizualne sprawdzają się zarówno w szkole, jak i w życiu codziennym.



OBEJRZY  
FILM

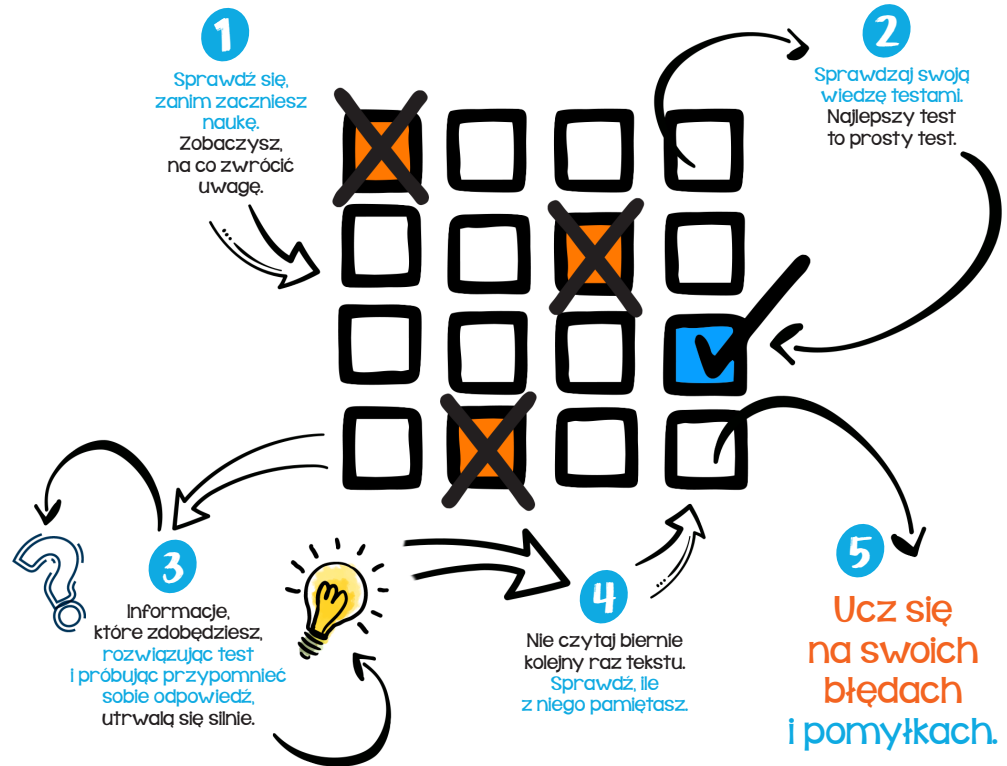


## METODA TESTU ZDERZENIOWEGO SPRAWDZAJ NA BIEŻĄCO, CO JUŻ UMIESZ

Metoda testu zderzeniowego polega na częstym testowaniu swojej wiedzy, zarówno podczas nauki, jak i w trakcie powtórek. Przed rozpoczęciem nauki warto sprawdzić swoją wiedzę, aby wiedzieć, na czym się skupić. Nie trzeba tworzyć skomplikowanych testów – proste pytania czy słowa kluczowe mogą być bardziej skuteczne.

Zamiast biernie czytać tekst wielokrotnie, lepiej sprawdzić, ile się pamięta, co buduje połączenia neuronowe.

Po nauce warto zrobić test, aby wzmocnić zapamiętywanie. Nauka na własnych błędach przynosi lepsze efekty niż powtórki, a porównywanie błędnych odpowiedzi z poprawnymi pomaga w lepszym zapamiętywaniu.




## METODA MAJSTERSZTYKU CZYLI WSZYSTKO JEST KWESTIĄ ORGANIZACJI

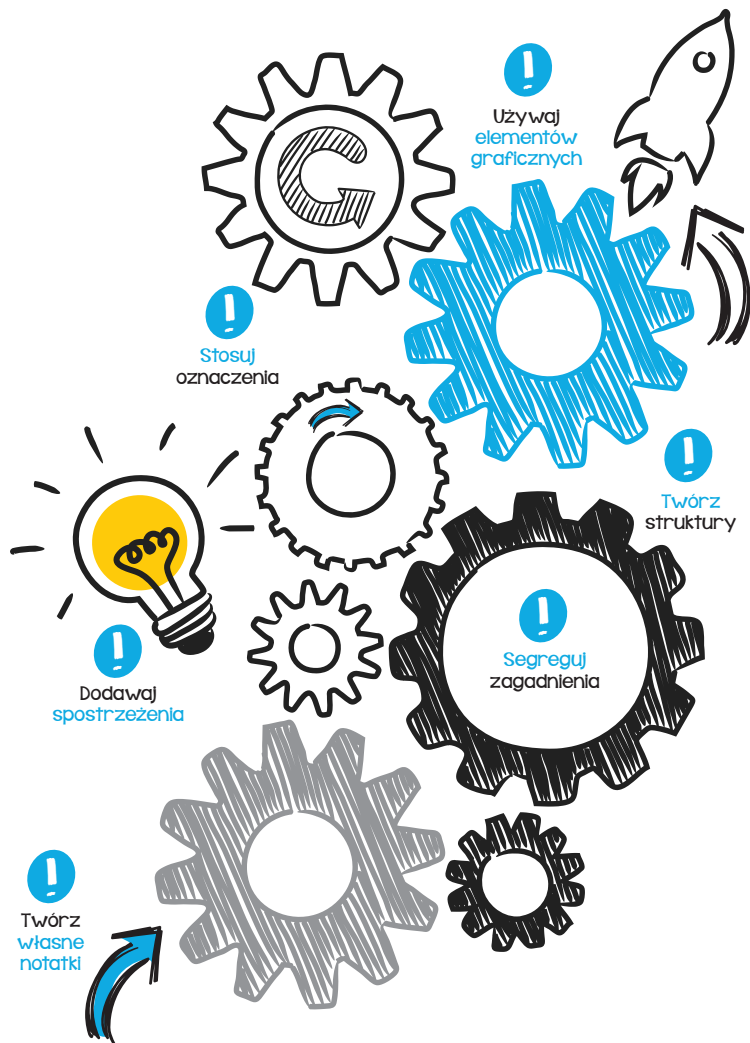
Majstersztyk to mistrzowskie dzieło, które czeladnik musiał stworzyć, by zostać mistrzem. Metoda majstersztyku w kontekście nauki polega na przetwarzaniu i reorganizacji materiałów w celu ich lepszego zapamiętania.

Zwykłe kopiowanie notatek nie jest efektywne – dopiero ich samodzielne przekształcenie pomaga w długotrwałym zapamiętaniu.

Przydatne wskazówki do zastosowania metody majstersztyku to:

- ✓ tworzenie własnych notatek,
- ✓ używanie elementów graficznych,
- ✓ tworzenie struktury,
- ✓ segregowanie zagadnień według trudności,
- ✓ stosowanie oznaczeń i kolorów,
- ✓ dodawanie własnych spostrzeżeń do gotowych materiałów.

 **Dopiero samodzielne przekształcenie informacji pomaga w długotrwałym zapamiętaniu.**



## ŹRÓDŁA\*:

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Pa%C5%82ac\\_pami%C4%99ci](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pa%C5%82ac_pami%C4%99ci)  
<http://sztukadedukcji.blogspot.com/2012/03/budowanie-paacu-pamieci.html>  
<http://zyskiwanieprzewagi.com/jak-zbudowac-wlasny-palac-pamieci-kurs/>  
<http://www.edulider.pl/edukacja/jak-uczyc-sie-z-fiszek>  
<https://karolbocian.pl/blog/2019/12/05/metoda-walena/>  
<https://klosinski.net/notatki-metoda-cornella-i-mapy-mysli/>  
Radosław Kotarski, Włam się do mózgu, Wydawnictwo Altenberg, 2017

\* Dostęp do stron internetowych: grudzień 2024.




## MASZ PYTANIA?

Napisz do nas:

 [kontakt@dokariery.pl](mailto:kontakt@dokariery.pl)

 **czat** na naszej stronie: **dokariery.pl**

 **222 500 525**

Infolinia płatna. Opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej.

### Wolisz kontakt poprzez serwisy społecznościowe?

Znajdziesz nas tutaj:

 [facebook.com/dokarierypl](https://facebook.com/dokarierypl)

 [instagram.com/dokarierypl](https://instagram.com/dokarierypl)

 [twitter.com/dokariery](https://twitter.com/dokariery)

 [tiktok.com/@dokarierypl](https://tiktok.com/@dokarierypl)

 dokariery.pl



Opracowanie:

Zespół Elektronicznego Centrum Aktywizacji Młodzieży (ECAM),  
Komenda Główna OHP

Grudzień 2024

Publikacja udostępniana **nieodpłatnie**