

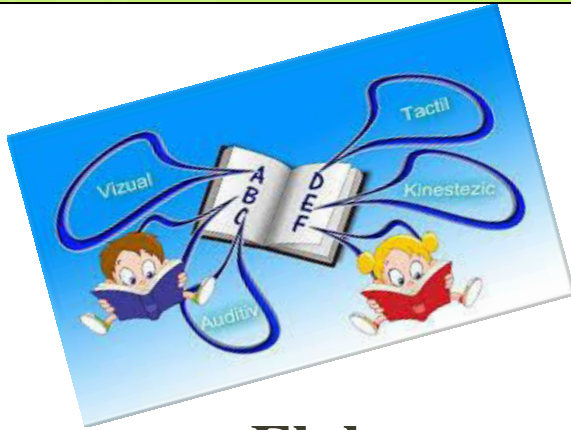


ARTA DE A ÎNVĂȚA



Analfabetul de mâine nu va mai fi cel care nu știe să citească, ci cel care nu a învățat cum să învețe.

(Alvin Toffler)



Tehnici de învățare eficientă

- **Elaborarea** – traducerea conceptelor într-un limbaj propriu și încercarea activă de a lega noile cunoștințe de cele deja existente.
- **Atenția** – să înveți să-ți concentrezi atenția și să o menții ca atare asupra sarcinii de îndeplinit.
- Folosirea propriului **stil de învățare**.
- **Învățarea în grup** – dezvoltarea de abilități de cooperare în învățare, care să favorizeze interacțiunile cu ceilalți.
- **Organizarea** – dezvoltarea de abilități de îndeplinire a sarcinii și formare de concepte de o manieră organizată.

CUM ÎNVEȚI MAI BINE?

360
uaic.ro

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI





Tehnici de învățare eficientă

- **Etapizarea** – dezvoltarea de rutine pentru învățare (aceleași zile, aceleași ore alocate studiului (această tehnică se dovedește utilă atât din punct de vedere al organizării, cât și din punct de vedere al managementului anxietății legate de rezultatul învățării).
- **Managementul anxietății** – comutarea anxietății pe îndeplinirea sarcinii, pentru a nu te lăsa paralizat de teamă;
- **Așteptări** legate de succesul întregului proces – dezvoltarea unei gândiri pozitive cu privire la rezultat și nu a pregătirii pentru eșec.
- **Luarea de notițe** – transformarea schemelor într-un instrument util învățatului.

MNEMOTEHNICI

1. Sistemul mnemotehnic serial-asociativ

- se bazează pe formarea unui lanț asociativ metaforic;
- în acest mod, se pot reține liste lungi de itemi, fără legătură între ei.



Exemplu

O listă de cumpărături, precum:

- un ceainic
- un pachet de ceai verde
- un robot de bucătărie
- 2 kg. de portocale
- 2 kg de zahăr
- o periuță și un tub de pastă de dinți
- 3 becuri de 60 w
- o lampă de birou

Se poate reține astfel: *Într-un ceainic vărs conținutul unui pachet de ceai verde și las să se infuzeze, în timp ce cu un un robot de bucătărie storc 2 kg. de portocale și vărs conținutul în ceainic. Adaug 2 kg de zahăr, apoi servesc la masă. După masă, fiecare ne spălăm pe dinți folosind un întreg tub de pastă de dinți și o periuță la lumina a 3 becuri de 60 w montate într-o lampă de birou.*

2. Localizarea

- Tehnica localizării te ajută să reții informația, realizând o conexiune între obiectul sau evenimentul pe care trebuie să-l memorezi și elementele ale unui traseu.

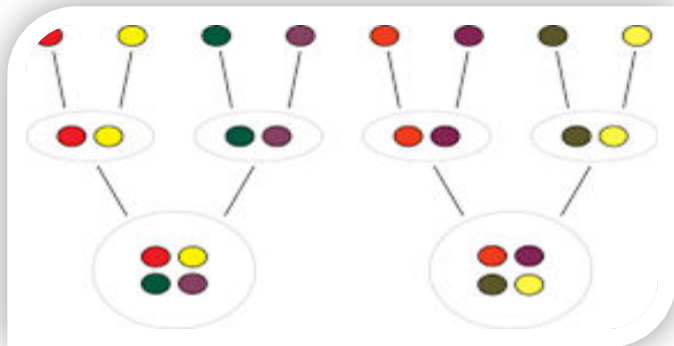


Cum funcționează localizarea?

- alege un drum pe care îl cunoști foarte bine, ca de exemplu drumul de acasă la facultate sau muncă;
- selectează elemente banale, dar cunoscute ale acestui traseu;
- asociază cu aceste elemente informațiile pe care dorești să le reții.

3. Acronimele

- serii de inițiale care prescurtează o denumire sau alte informații;
- ajută în exprimare (sau scriere) pentru că sunt formule condensate.



Exemplu

- ROGVAIV – roșu, oranj, galben, verde, albastru, indigo, violet (ordinea culorilor în spectrul vizual);
- GoHuGeA SlaBuLonU
PeCuTaTu - goții, hunii, gepizii, avarii, slavii, bulgarii, longobarzii, pecenegii, cumanii, tătarii și turcii (formulă de memorare a popoarelor migratoare).

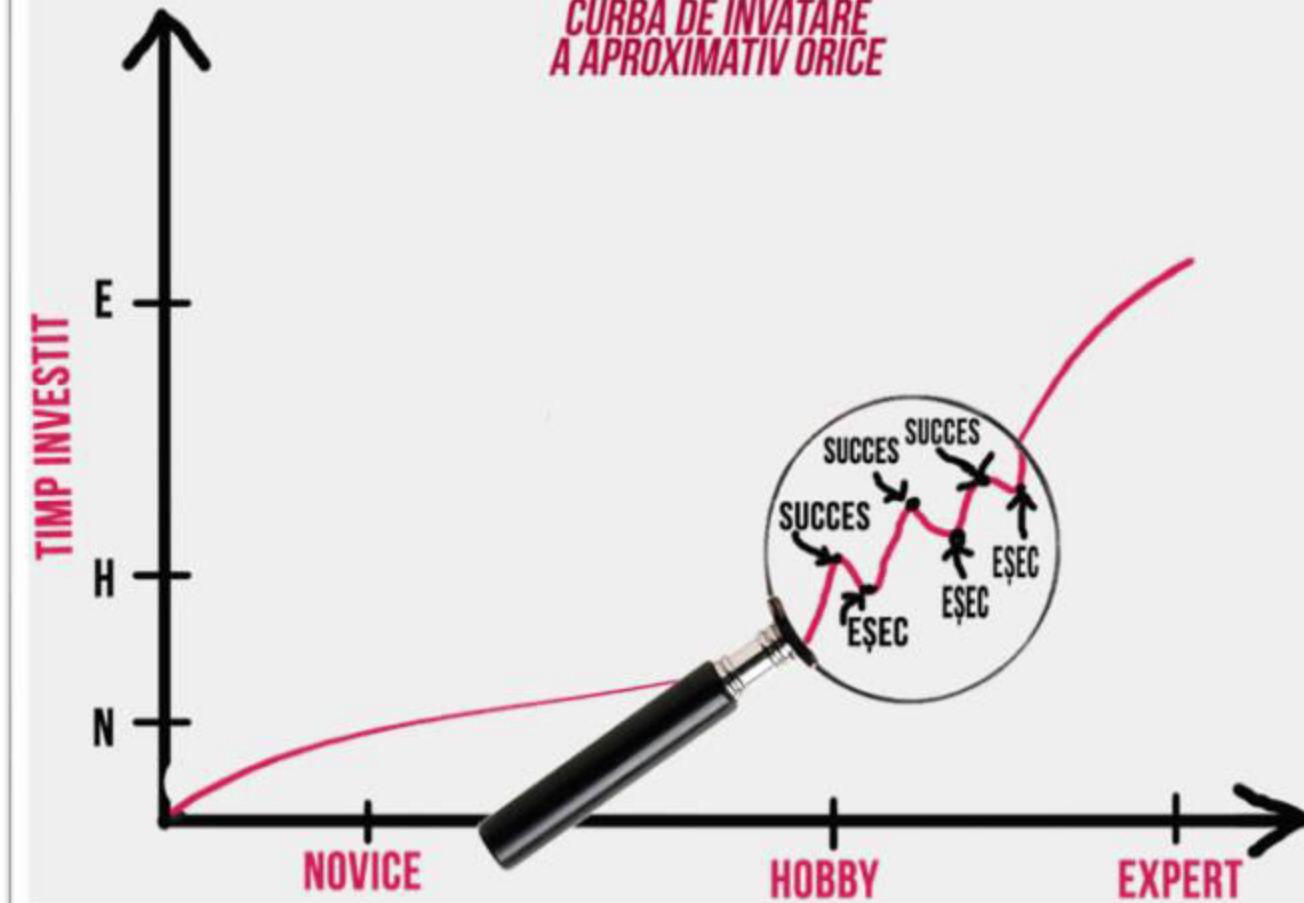
Inainte de examen





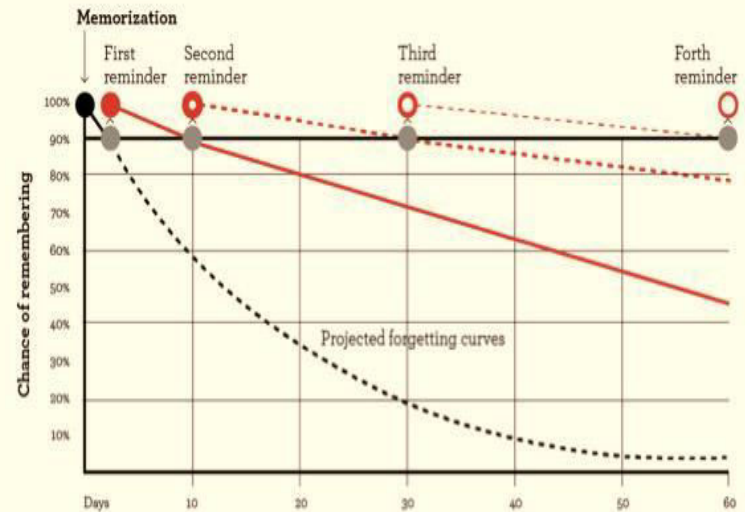
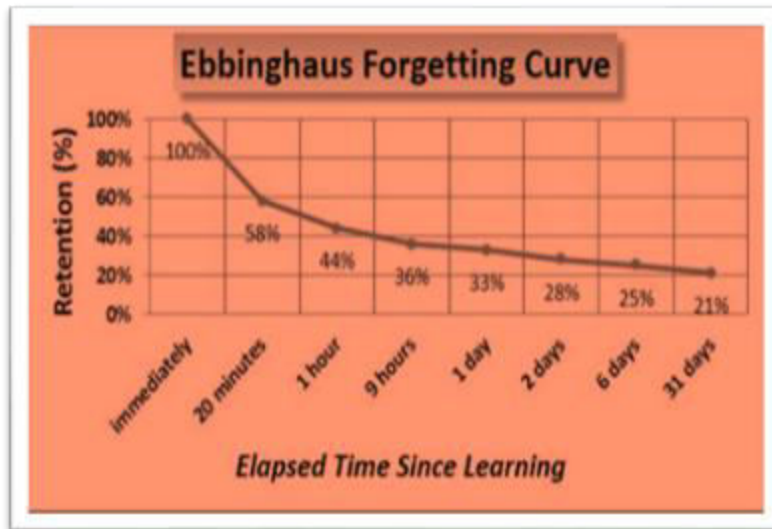
- Fixează-ți clar **obiectivul!** Există o diferență destul de evidentă între a învăța pentru 5 și a învăța pentru 10.
- Raportează materia la zilele pe care le ai **disponibile** pentru a învăța și segmentează-o pentru a avea o evidență a materiei parcurse.
- **Nu îți pierde nopțile** încercând să recuperezi timpul pierdut în timpul zilei. Ai nevoie de odihnă pentru a fi eficient. Orele 8^{oo}-13^{oo} și 17^{oo}-19^{oo} sunt perioadele optime de învățare dintr-o zi!

**CURBA DE INVATARE
A APROXIMATIV ORICE**



- Fă **pauză** după fiecare 50-60 de minute de concentrare, creierul are nevoie să “respire” din când în când pentru a fi folosit la capacitatea optimă.
- **Făra alte întreruperi** în afara pauzelor stabilite de tine la început!
- Alternează activitatea de învățare cu somnul (învățarea fără **somn** favorizează uitarea - în somn creierul selectează, prelucrează, sistematizează și ordonează cantități mari de informație la nivel de subconștient.
- Când **recapitulezi**, urmărește schema și încearcă să reproduci pe larg subiectele, astfel informațiile vor fi reprocesate.

IMPORTANTA RECAPITULARII





- **Nu mânca** în timp ce înveți! Dacă mănânci, îți este distrasă atenția și în plus, creierul trebuie să se ocupe mai intens și de centrul digestiv, astfel, capacitatea de procesare îi este diminuată.
- **Autoapreciază-te!**
- Hidratează-te și mănâncă cel puțin un **fruct** pe zi; de asemenea, o cantitate moderată de **ciocolată** ți-ar putea păstra energia necesară.



Învăță tot ce poți, în orice moment disponibil, de la oricine și întotdeauna va veni o vreme când te vei simți recompensat pentru ceea ce ai învățat.

Sarah Caldwell

BIBLIOGRAFIE

- <https://stiintasitehnica.com/scurt-ghid-de-utilizare-mintii/>
- <https://www.romedic.ro/neuroplasticitatea-0P34202>
- <https://cognosisnews.wordpress.com/2012/01/19/invatatare-a-eficienta-in-sesiune-trucuri-si-metode/>
- <https://www.facebook.com/pg/mintebrici/posts/>
- <https://creeracord.com/2017/10/12/de-ce-uita-elevii-si-ce-putem-face-in-legatura-cu-asta/>
- <https://ro.scribd.com/doc/26144518/Super-Tehnici-de-Memorare-Andy-Szekely>

**Material realizat
de prof. consilier
școlar**

**CONSTANTINESCU
CORNELIA**