

Mokymosi mokytis įrankiai

1. Atminties lavinimo technikos

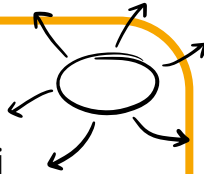
Pomodoro technika

Pomodoro technika yra laiko valdymo strategija, skatinanti vykdyti susikaupto darbo sesiją, po kurios daromos trumpos pertraukėlės. Mokiniai nustato laikmatį 25 minutėms susikaupusiam mokymuisi (vienam „Pomodoro“), tada daro 5 minučių pertrauką. Po keturių „Pomodoro“ jie daro ilgesnę pertrauką (15-30 min.). Tai padeda išlaikyti koncentraciją, mažina nuovargį ir suskaido užduotis į valdomas dalis.



Minčių žemėlapių sudarymas

Minčių žemėlapių sudarymas yra vaizdinis įrankis, padedantis atvaizduoti informaciją diagramos formatu. Jis prasideda nuo pagrindinės koncepcijos ir išsišakoja į susijusias idėjas ir potemes, aiškiai išryškindamas jų ryšius. Ši technika apima vizualinius ir loginius smegenų aspektus, padeda suprasti ir prisiminti.



Mnemoninė technika

Mnemoninė technika yra pagalbinė priemonė atminčiai, kuriai pasitelkiami šablonai, asociacijos ar akronimai, kad būtų lengviau įsiminti informaciją. Jie ypač naudingi norint įsiminti sąrašus ar sudėtingas sąvokas.

Pavyzdys: akronimas „LAMA“ (Lietuvos aukštųjų mokyklų asociacija) naudojamas tiksliai asociacijos pavadinimui atsiminti.



Kortelės

Kortelės yra paprastas, bet veiksmingas įrankis, paremtas aktyvaus įsiminimo ir pakartojimo intervalais. Mokiniai vienoje kortelės pusėje užrašo klausimą arba terminą, o kitoje – atsakymą ar apibrėžimą, tada reguliariai pateikia sau klausimus.

Pavyzdys: mokinys, besimokantis naujų terminų, gali užrašyti žodį vienoje kortelės pusėje, o apibrėžimą arba sakinio pavyzdį – kitoje.



Mokymosi mokytis įrankiai

1. Atminties lavinimo technikos

„Locī“ metodas



„Locī“ metodas apima informacijos susiejimą su konkrečiomis fizinėmis vietomis ar keliais, kad būtų lengviau prisiminti mintyse „einant“ tam tikru maršrutu. Šis metodas panaudoja smegenų erdvinę atmintį.

Pavyzdys: norėdamas prisiminti bakalėjos prekių sąrašą, mokinys gali įsivaizduoti, kaip eina per savo namus ir deda kiekvieną prekę skirtinguose kambariuose: pienas virtuvėje, duona svetainėje ir obuoliai ant valgomojo stalo.

Protarpinis kartojimas



Protarpinis kartojimas yra praktika, kuri apima informacijos peržiūrą didėjančiais intervalais laikui bėgant. Šis metodas sustiprina mokymąsi peržiūrint medžiagą prieš pat ją pamirštant, o tai sustiprina atminties išsaugojimą.

Pavyzdys: mokinys gali naudoti korteles ir peržiūrėti jas iš pradžių kasdien, vėliau kas kelias dienas ir galiausiai kartą per savaitę, kad informacija būtų atnaujinta.

Organizacijos strategija



Organizacijos strategija dar vadinama sisteminamoji strategija. Teksto sisteminimas apima informacijos suskirstymą į nuoseklius ir hierarchinius segmentus, pvz., skyrius, pastraipas. Tyrimai parodė, kad mokymuisi, net įsiminimui mintinai, yra naudingas sistemingas informacijos sugrupavimas tam, kad būtų lengviau suprasti ir įsiminti ją. Ši strategija padeda besimokantiejiems sukurti sąsajas tarp idėjų ir sukurti tvirtą supratimo sistemą.

Feynmano technika



Pradėkite nuo sąvokos pasirinkimo ir užsirašykite viską, ką žinote, pridėdami naujai išmoktos informacijos. Tada paprastai paaiškinkite temą, kad nustatytumėte žinių spragas ir pašalintumėte žargoną. Parašykite supaprastintą paaiškinimą ir patikrinkite jį peržiūrėdami ir pašalindami visas painias dalis. Galiausiai patikrinkite savo supratimą mokydami kitą ir pažymėdami visus jiems kylančius klausimus, tada surinkite aiškius, patobulintus užrašus į segtuvą, kad galėtumėte periodiškai peržiūrėti.