

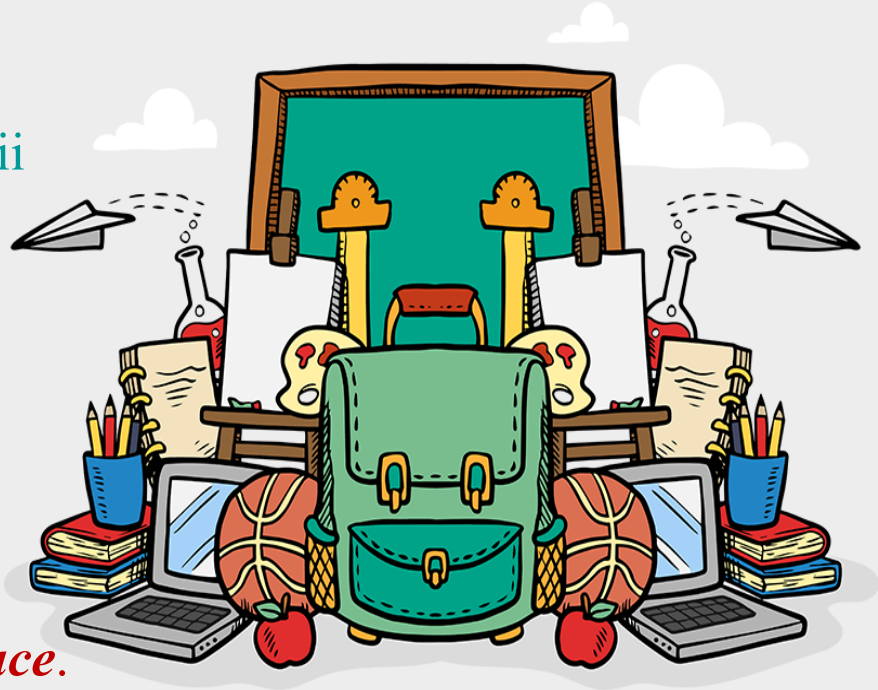
Cum să înveți eficient

Cu mai puțin efort și într-un timp mai scurt

prof. consilier Cosmina Vomir

Motivele pentru care înveți

Citește afirmațiile de mai jos și alege-le pe cele care ți se potrivesc.
Nu există răspunsuri corecte sau greșite. La final, numără câte afirmații de culoare albastră, respectiv roșie ai ales.



1. Îmi place să fiu recompensat/ă de către părinți și profesori.
2. Învăț pentru că îmi place să aflu lucruri noi.
3. Învăț pentru a lua note mari.
4. Învăț pentru că sunt foarte curioas(ă) și ambițioas(ă).
5. Învăț pentru că îmi doresc o profesie cu mulți bani.
6. Învăț pentru că îmi doresc o profesie în care să fac ceea ce îmi place.
7. Învăț pentru că îmi doresc să fiu cel mai bun(ă) din clasă.
8. Învăț pentru că asta mă va ajuta în viitoare mea profesie/ carieră.
9. Îmi doresc să iau note bune pentru că asta îi face fericiți pe părinții mei.
10. Citesc sau fac exerciții suplimentare, pe lângă temele obligatorii.
11. Învăț pentru că, altfel mă pedepsesc părinții, iar profesorii îmi dau note mici.
12. Îmi place să descopăr de ce și cum se întâmplă unele lucruri.

Motivația este ”motorul” învățării.

Motivația externă în învățare este atunci când înveți pentru că dorești să obții ceva din exterior (laude, note bune, aprecierea profesorilor și părinților, o diplomă, premiu, o recompensă materială) sau dorești să eviți ceva neplăcut (note mici, pedeapsa/ cearta din partea părinților sau a profesorilor).

Motivația internă în învățare este atunci când înveți pentru că îți face plăcere cu adevărat, pentru că dorești să cunoști, să știi și să aplici în viitor cele învățate. Înveți din curiozitate, fără să fii presat sau obligat de profesori/ părinți și tinzi să devii absorbit de activitatea de învățare.



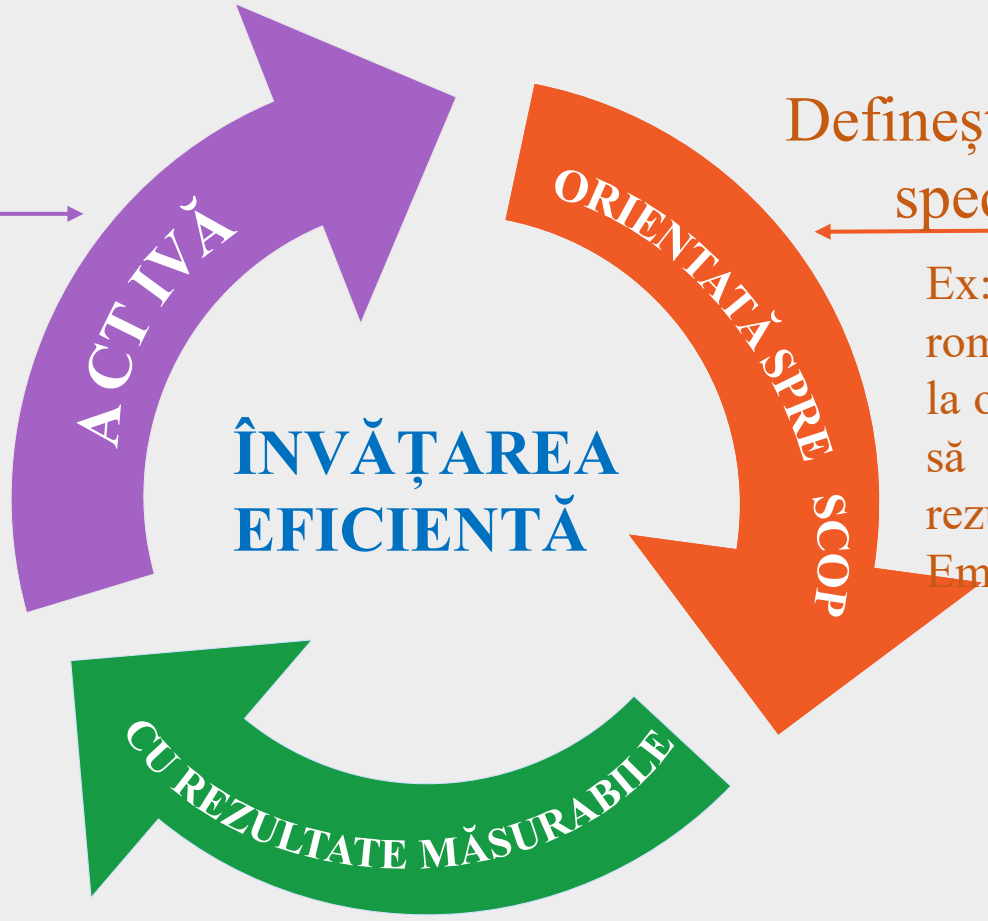
Ambele forme de motivație pot exista în același timp, nu se exclud reciproc, și ambele sunt corecte.



Pe termen lung, motivația internă te ajută să obții rezultate de durată, iar procesul învățării îl vei considera o activitate plăcută, nu o obligație.

Implică-te direct în procesul de învățare

Înseamnă să ai un nivel mai ridicat de motivație, să faci un număr mai mare de activități și să acorzi o atenție sporită activităților desfășurate.



Definește-ți scopurile în termeni specifici, clari și realiști

Ex: Vreau să iau o notă bună la limba română. → Vreau să răspund mâine la ora de limba română. → Vreau să învăț lecția la română și să fac rezumatul povestirii ”Căprioara” de Emil Gârleanu în după-masa aceasta.

Stabilește criterii obiective după care să apreciezi gradul în care scopul tău a fost atins

Organizarea învățării presupune:

Să-ți stabilești scopurile și prioritățile

Să-ți organizezi activitățile de învățare

- ✓învățarea lecțiilor
- ✓efectuarea temelor

Să respecți un program de învățare –

să fii responsabil

Să ai și timp liber

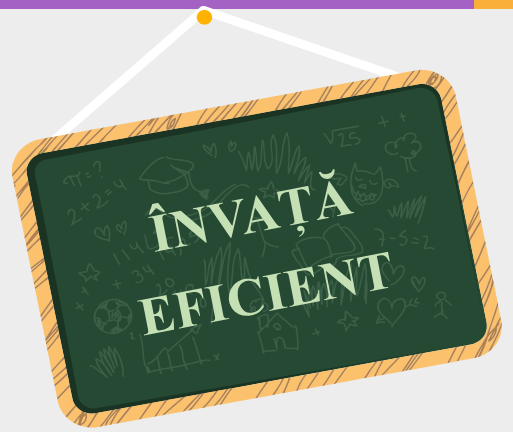


Atunci când înveți:



添加文字

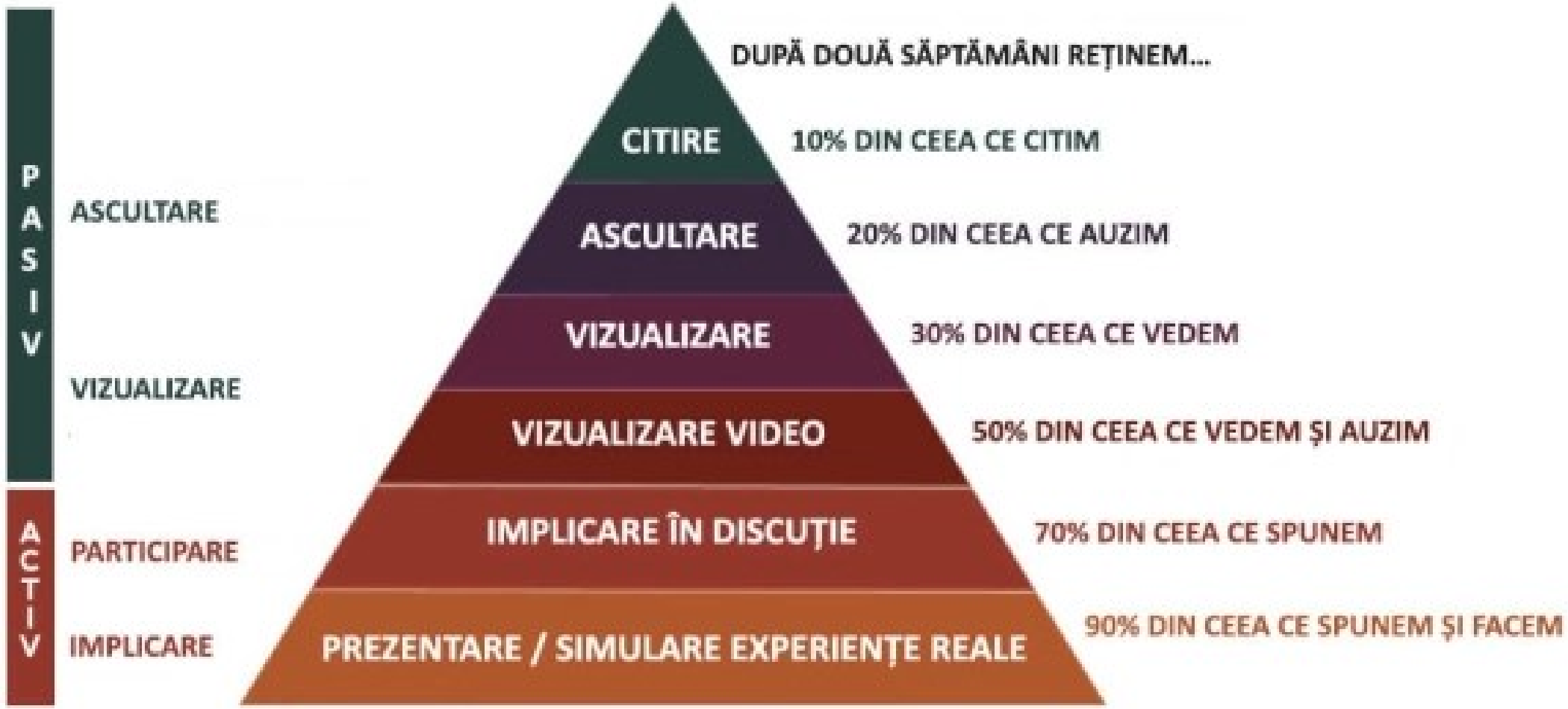
1. Citește integral lecția pentru a te familiariza cu conținutul ei
2. Citește atent în vederea înțelegerii conținutului
3. Realizează un rezumat sau o schemă a lecției
4. Învață logic lecția
5. Repetă lecția (în gând sau cu voce tare)
6. Reprodu rezumatul
7. Repetă lecția a doua oară



Organizează-ți materialul de memorat

- Sistematizează informația. Subliniază ideile principale, definițiile și termenii cheie (folosește culori – te ajută să diferențiezi conceptele, să nu faci confuzii);
- Realizează scheme pe baza relațiilor dintre idei, cauză – efect, subordonare
- Folosește reprezentări grafice: harta, tabelul, rețeaua
- Selectează ideile și exemplele cele mai relevante – idei ancoră
- Scrie pe post-it-uri cuvintele cheie, definițiile, clasificările și lipește-le la vedere, pentru a le putea repeta

CONUL ÎNVĂȚĂRII (EDGAR DALE 1969)



Tehnici de învățare eficientă

Învață pe altcineva

În timp ce înveți, te gândești cum ai putea preda, explica noul material altcuiva care nu știe nimic despre acest subiect.
Este important să reformulezi materialul cu cuvintele tale și să-l explici pe înțelesul tuturor.

Vizualizează informațiile

Este bine să îți construiești scheme, diagrame logice cât mai sugestive cu informațiile pe care le ai de învățat, astfel încât să ilustreze relațiile dintre noțiuni (poți folosi cuvinte-cheie). Imaginile ușurează mult înțelegerea și reținerea unui text.



Pune-ți întrebări

Începe citirea unui text având în minte o serie de întrebări la care dorești să obții răspunsuri (”Care este ideea principală din acest alineat/paragraf/capitol?”, ” Am mai întâlnit aceste noțiuni? Ce știu despre ele?”). Ești atât profesor (îți pui întrebări), cât și elev (răspunzi la ele).

Organizează-ți timpul de studiu

- Alege perioada din zi în care atingi maximum de eficiență în învățare.
- Stabilește un program de studiu cu obiective zilnice și încearcă să-l respecți.
- Alege un loc propice pentru învățat (stând la birou, la o masă, nu tolănit în fotoliu sau întins pe pat).
- Începe cu materii sau subiecte ușoare, continuă cu cele grele și lasă la sfârșit ceva plăcut.
- Învățã să spui NU tentațiilor (telefon, jocuri, prieteni, televizor etc.).

Locul unde înveți să fie special pentru învățat, bine aerisit, luminat corespunzător, fără distractori.

Este importantă și păstrarea unui **nivel acceptabil al zgomotului.** Învățarea pe muzică este potrivită unor persoane, cu condiția ca muzica să nu fie prea tare, să fie doar un fundal sonor.

Pauzele sunt foarte importante – după 50-60 minute de învățare, se recomandă să faci pauză 10-15 minute. După 2-3 ore de învățat, e nevoie de o pauză mai lungă. În pauze ridică-te de la birou și fă ceva care să te relaxeze (câteva exerciții fizice, întinderi, plimbă-te prin casă, NU te juca pe calculator, NU telefon, rețele sociale – hoți de timp.)







Activitate pe grupe

Matei este elev in clasa a VI-a. Cea mai mare problemă a lui Matei este faptul că mereu amână să învețe, deoarece este pasionat de fotografie și își petrece majoritatea timpului făcând poze și editându-le. Se apropie tezele la română și la matematică, are teste la multe materii, iar acest gând îl sperie. Nu s-a apucat de învățat serios și nu crede ca va reuși să ia note bune, așa cum își dorește. Se gândește că i-ar plăcea să urmeze Liceul de Arte Vizuale după terminarea gimnaziului, pentru că acolo va putea să se ocupe mai mult de pasiunea lui pentru fotografie. E conștient că trebuie să se apuce de învățat, dar nu știe cum să facă acest lucru fără să renunțe la fotografie.

După un timp mai lung de gândire, Matei a realizat că nu își împarte timpul cum trebuie, amână învățatul, mai tot timpul petrecându-l facând poze. În plus, niște tehnici de învățare l-ar ajuta să fie mai rapid și mai eficient în pregătirea pentru școală.

Ce reguli credeți că ar trebui să respecte Matei pentru a-și organiza timpul mai bine?

Ce tehnici de învățare ar putea să folosească pentru a face progrese la școală?

Bibliografie

Băban Adriana (coordonator), *Consiliere educațională, Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere,* Editura Asociația de Științe Cognitive din România, 2009

https://prezi.com/n3xzvljd4eod/tehnici-de-invatare-eficienta/

https://www.academia.edu/20768480/Managementul_invatarii

https://sites.google.com/site/aboutlifebalance/succesul-financiar/3-tehnici-de-invatare-rapida-si-eficienta