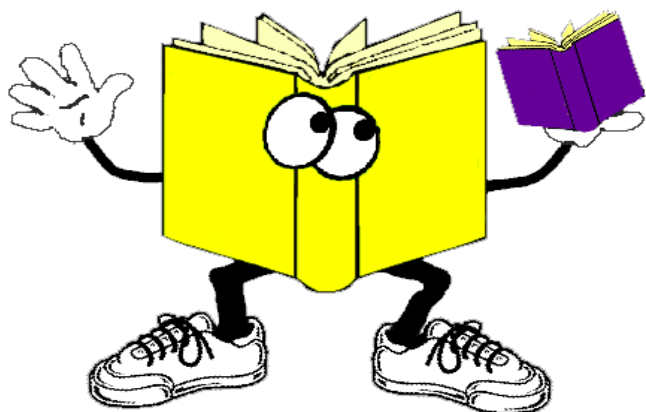


PATARIMAI, KAIP MOKYTIS



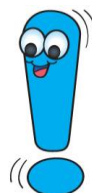
Mokymasis, protinis darbas, dirbamas pagal iš anksto nubrėžtą metodą, nubrėžtą planą, duoda geresnių rezultatų, negu mokymasis be jokio metodo ir be jokio plano. Graikų žodis „method“, iš kurio kilęs žodis „metodas“, reiškia „kelia į ką“. Kelia į kokį nors tikslą.

K o k i ? Deja, į šį klausimą turite atsakyti kiekvienas pats sau.

/J. Rudnianskis/

KADA MOKYTIS?

- Pamokas ruošk **tą pačią dieną**, kada vyko šios pamokos.
- Jeigu ta pamoka užduodama rytojaus dienai, ją mokykis pirmiausia. Jei ji sunki, išmokus kitas pamokas, dar sykį **pakartok**.
- Mokantis daryk trumpas **pertraukėles**.



DĖMESIO LAVINIMO PRATIMAI

- Paimk knygą su koku nors piešinuku ir tą piešinį labai tiksliai perpiešk. Paskui patikrink, kiek padarei klaidų. Stenkis dirbti kuo greičiau, gali netgi matuoti laiką laikrodžiu.
- Stenkis 10 – 15 minučių ypač atidžiai užsirašinėti tai, ką kalba mokytojas ir draugai. Tai daryk per pamoką to dalyko, kuris tavęs nedomina.
- 3-5 minutes įdėmiai žiūrėk į vieną nedidelį daiktą (pavyzdžiui, į durų rankeną ar elektros jungiklį sienoje.)
- Vakare, atsigulęs, pamėgink tiksliai prisiminti, ką veikei tą dieną, tam tikru laiko tarpu. Sutelk dėmesį ir stenkis smulkiai išvardyti viską, ką tą laiko tarpą darei.

MOKYKIS GREITAI SKAITYTI

- Skaitydamas **negrižk prie jau perskaitytų žodžių**.
- Stenkis **skaityti vien akimis** – netark pašabždomis skaitomų žodžių.
- Greitai perskaičius tam tikrą teksto dalį, pravartu mintyse trumpai **apžvelgti teksto turinį**.
- Sistemingai, po penkias minutes kasdien, su laikrodžiu rankoje ir su ta pačia knyga **ATLIK PRATYBAS**: tas penkias minutes stenkis skaityti labai greitai, aprėpdamas žvilgsniu kuo daugiau žodžių, o po to pakartok mintyse perskaitytą tekstą, patikrink ir pasižymėk, kiek perskaitei.



PAGRINDINĖS SKAITYMO KLIŪTYS

Skiemenavimas

Taip skaityti buvome išmokyti pradinėse klasėse. Užuoat skaitę žodžius kaip visumą, žmonės šio įpročio nesąmoningai laikosi visą gyvenimą.

Skaitymas žodis po žodžio

Toks skaitymas vargina akis ir stabdo skaitymo tėkmę. Truputėlį pasitreniravę, nepaprastai greitai išmoksime metę žvilgsnį suvokti išstisus žodžių grupes ir taip sumažinti krūvį akims.

Kartojimas

Kiekvienas kartojimas (lūpų judesiai, šnabždėjimas ar kartojimas mintyse) skaitymo greitį daro priklausomą nuo kalbėjimo tempo. Kadangi skaityti galima daug greičiau negu rašyti, kartojimas be reikalo sulėtina skaitymo greitį.

Eilutes lydintys judesiai

Jeigu rodomuoju pirštu, pieštuku ar panašiu daiktu braukiate per kiekvieną eilutę, tai gerokai sumažina skaitymo spartą.



Dvigubas ar trigubas skaitymas

Kai kurie skaitytojai grįžta prie kai kurių žodžių, nors tą vietą jie yra perskaitę daug kartų. Taip atsitinka tada, kai nesusikaupiama prie skaitomojo teksto, todėl tenka vėl gilintis į tą patį tekstą.

Skubotas skaitymas

Žmonės greitąjį skaitymą painioja su skubotu skaitymu. Vos tik pastebėję, kad pradodate nerimauti, turėtumėte savo skaitymo greitį mažinti, kol vėl nesinervindami galėsite greitai skaityti. O jei nerimas nepraeina, rekomenduojama porą knygos eilučių perskaityti minėta „skiemuo po skiemens“ technika. Tai per porą minučių jus nuramins.

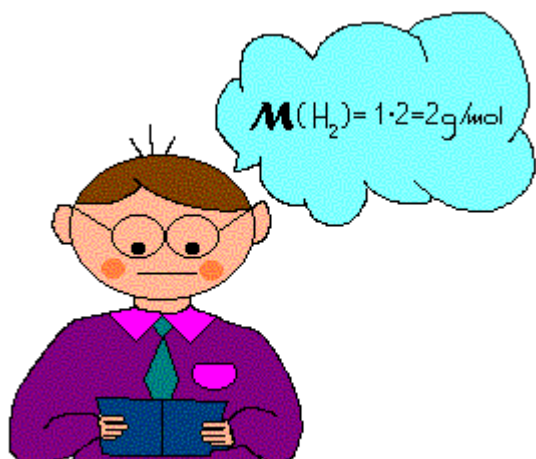
Nediferencijuotas skaitymas

Dauguma žmonių skaitymo spartos nepriderina prie teksto, viską – mokslinį straipsnį, romaną ar naujienas sporto laikraštyje – skaito vienodu tempu. Skaitymo spartą reikia reguliuoti pagal teksto sudėtingumą, t.y. lengvus tekstus skaityti greitai, o sudėtingus lėčiau, nes sudėtingai problematikai suprasti reikia daugiau laiko.

LAVINK ĮSIMINIMO TECHNIKĄ

Pažįstate tokį žmogų, kuris paskutinę minutę „sugrūda“ mokomąją medžiagą, norėdamas ją išsaugoti, o vėliau skundžiasi, kad jam viskas iškrito iš galvos, arba, kad išlaikius egzaminą, visos žinios dingę? Taip nutinka todėl, kad 75 % informacijos užmirštame per pirmąsias 24 val. po mokymosi!!!

Jei nori ką gerai ir greitai įsiminti, neužtenka vien skaityti, vien kartoti. Reikia su ta „įsimintina medžiaga“ kažką daryti:



- Perskaityk **visą skyrių**.
- Perskaityk antrą sykį visą skyrių, lengvai **pabraukdamas tekste svarbiausius žodžius**.
- **Sudaryk viso skyriaus planą**.
- Išnagrinėk **nuotraukas, piešinius, diagramas, grafikus**, susijusius su tuo skyriumi.
- **Pakartok** skyriaus turinį su tekstu arba planu, o po to be jų.
- Geriau įsiminsi, kai mokydamasis darysi **pertraukas**:
 - trumpas, kelių minučių, mokydamasis vieną dalyką,
 - ilgas, dešimties minučių, pereinamas nuo vieno dalyko prie kito.
- Nėra prasmės stengtis greitai išmokti didelį medžiagos kiekį. Įsiminimas bus trumpalaikis. Jei norite atsiminti ilgiau, **geriausia medžiagos kiekį riboti ir dažniau kartoti**. Mokantis atmintyje ilgiau lieka ta informacija, kuri kartojama konkrečiais laiko intervalais:

Efektyviausias kartojimo grafikas:

Medžiagos mokymasis – dabar
 1-as kartojimas – po 2 valandų
 2-as kartojimas – tos pačios dienos vakare
 3-as kartojimas – po 2 dienų

Kaip greitai mintinai išmokti eilėraščių?

- Pradėk mokytis eilėraščių **tris dienas prieš atsakinėjimo terminą**. Perskaityk visą eilėraščių **du kartus garsiai**. Po to pamėgink **įsivaizduoti**, apie ką autorius eilėraštyje kalba.
- Daryk kelių minučių **pertrauką** ir **pakartok** garsiai iš galvos visą eilėraščių. **Gali dirsčioti** į knygą. Pakartok eilėraščių du arba tris kartus, atkreipdamas dėmesį į tas vietas, kurias blogiausiai prisimeni.
- **Vakare dar sykį perskaityk visą eilėraščių**.(12 min.)
- **Kitą dieną** vėl perskaityk eilėraščių ir kartok jį posmais.(15 min.)
- **Trečios dienos rytą**, prieš eidamas į mokyklą, pakartok garsiai visą eilėraščių. (2 min.)

Kaip įsiminti žmonių vardus ir veidus?



Pastebima, kad daugeliui žmonių sunkiai sekasi įsiminti vardus ir veidus. Pasirodo, yra paprastas šios problemos sprendimo būdas. Antai apie JAV prezidentą J. Kenedį pasakojama, kad jis sugebėjo įsiminti mažiausiai 20 tūkst. vardų bei veidų ir niekada jų nesusupainiodavo. Pasirodo, jis buvo įpratęs kiekvieną jam pristatomą asmenį **įsivaizduoti policijos fotografijoje**. O toje nuotraukoje fotografuojamasis **rankose laiko lentelę su savo vardu**. Kai prieš prezidentą stovėdavo asmuo, jo vaizduotėje tuoj pat iškildavo vardas...

Žmogus atsimena



10 proc. to, ką skaito;
20 proc. to, ką girdi;
30 proc. to, ką mato;
50 proc. to, ką girdi ir mato;
70 proc. to, ką pats kalba;
90 proc. to, ką pats atlieka.

KONSPEKTUOTI NAUDINGA, NES:

- Užrašai praverčia laikant egzaminus;
- Konspektai reikalingi ruošiantis rašyti esė;
- Išrenkamos svarbiausios vietos nepriklausomai nuo jų panaudojimo vėliau, t.y. stengiamasi, kad būtų lengviau klausytis ir sutelkti dėmesį;
- Konspektai leidžia mokiniams aktyviau interpretuoti išgirstą ar pamatytą informaciją;
- Konspektai gali praversti kaip trumpa atmintinė;
- Konspektai gali sudaryti naujų, išsamesnių užrašų ar išsamesnio skaitymo pagrindą;

PASIRUOŠIMAS EGZAMINAMS/KONTROLINIAMS

Kaip sėkmingai mokyti ir išvengti streso, besiruošiant egzaminui?



Yra trys pagrindinės mokymosi rūšys:

- mokymasis pamėgdžiojant,
- mokymasis mėginant, klystant ir patiriant sėkmę,
- mokymasis pažįstant.

Lengviau mokyti tada, kai įtraukiami jausmai ir medžiaga sukaupiama įvairiais būdais. Mokydamiesi turėtume bandyti **į mokymosi turinį, medžiagą ir mokymosi tikslą žiūrėti emociškai**: pozityviai, smalsiai, džiaugsmingai, entuziastingai. Toks nusiteikimas padės įvairiais būdais kaupti mokymosi medžiagą.

Turėtume nuolat stengtis nustatyti tiesioginį ryšį tarp to, ko mokotės dabar, ir to, ką jau esate anksčiau išmokę. Turėtumėte suvokti **ryšį tarp teorijos ir praktikos** ir pagalvoti, kaip tai, ko išmokote, galėtumėte įgyvendinti praktiškai. Tuomet tai, kas nauja, nesunkiai susiesite su tuo, kas jau išmokta, ir tuo, ką išmokote, galėsite įvairiai naudotis. Tada mokymosi medžiagą, atsiminsite daug lengviau.

