

Krótkie sesje i powtórki czyli prosty sposób na zarządzanie czasem w nauce języka

Krótkie sesje i powtórki czyli prosty sposób na zarządzanie czasem w nauce języka.

Tytuł artykułu w zasadzie wszystko zdradza i dla większości z Was nie jest nowością, ale postanowiłam trochę temat uszczegółowić.

Naukowcy kilkakrotnie przeprowadzali eksperymenty, jaka długość sesji nauki jest najefektywniejsza. Jak się zapewne domyślasz, ludzie najczęściej uczyli się na początku i końcu sesji. Na początku, kiedy ich umysł z zapałem zabierał się do nowego materiału i na końcu, kiedy motywowała ich perspektywa przerwy i np. wypicia herbaty czy innego przyjemnego przerywnika. Wniosek z tego był bardzo prosty: w czasie uczenia się musi być jak najwięcej „początków” i „końców”, a to uzyskujemy oczywiście robiąc dużo przerw. Naturalnie, pojedyncza sesja musi być wystarczająco długa, aby można w niej było zawrzeć spójną część materiału do nauki. Wielu naukowców eksperymentowało z długością sesji. Podsumowując, to co powtarza się jako najbardziej efektywna jej długość to 25 minut. Myślę, że teraz łatwiej Ci zrozumieć, dlaczego dzieciom tak trudno utrzymać uwagę przez 45 minut na lekcji. Teraz wróćmy na chwilę do przerw – nie chodzi tu o takie przerwy jak w szkole – 10 czy 15 minutowe. Przy 25 minutowych sesjach nauka trwałaby w nieskończoność. Przerwa w tym przypadku oznacza np. zrobienie sobie herbaty, wyprowadzenie psa na krótki spacer czy wykonanie kilku ćwiczeń np. z kinezylogii edukacyjnej czy relaksacyjnych. Tyle o samej organizacji sesji samodzielnej nauki. Kolejnym, ważniejszym tematem są powtórki. „Repetitio est mater studiorum”, czyli „Powtarzanie jest matką wiedzy” – mawiali starożytni. Do tej powszechnej prawdy nie trzeba nikogo przekonywać. A jaki jest optymalny cykl powtórek? Są różne metody, ale chyba najlepiej przetestowany jest następujący schemat: 1 godzina po nauce 1 dzień 1 tydzień 1 miesiąc 6 miesięcy. Po 6 miesiącach wiedza zostaje nam na całe życie. Wiąże się to z wyrobieniem silnych śladów neuronowych w mózgu. Chociaż dla wielu tyle powtórek może się wydać stratą czasu, to jednak należy pamiętać, że bez nich zapomnimy niestety 80% nauczonego materiału już na drugi dzień i będziemy się uczyć metodą studencką czyli inaczej 3Z – zakuć zdać zapomnieć. Dodatkową zachętą do powtórek jest fakt, że wymagają one naprawdę bardzo mało czasu – o ile te wcześniejsze mogą być przejrzeniem notatek, o tyle te następne są już krótkimi testami. W kolejnym artykule napiszę, jak sprawić aby powtórki były przyjemne i różnorodne.