



SuperMemo

JAK SKUTECZNI UCZYĆ SIĘ JĘZYKÓW

10 praktycznych zasad do zastosowania
przy nauce języków i nie tylko

Poznaj zasady skutecznej nauki opracowane na podstawie teorii dra Piotra Woźniaka, twórcy metody SuperMemo.

Sylwetkę dr Piotra Woźniaka przedstawiło na swoich stronach prestiżowe czasopismo Wired. Dr Piotr Woźniak to naukowiec, który każdą teorię sprawdza na sobie, autor jednego z najpopularniejszych na świecie algorytmów wspierających naukę, ale przede wszystkim – człowiek, który TAK JAK TY postawił sobie za cel nauczyć się języka angielskiego.

Czego dowiesz się z tego eporadnika?

Ten e-poradnik udziela odpowiedzi na pytanie o to, jaki jest najlepszy sposób na naukę obcego języka oraz jak uczyć się skutecznie. Zasady skutecznego uczenia się opisane tutaj dotyczą w większości nauki języków, ale mogą mieć zastosowanie w wielu innych dziedzinach życia.

Niektóre z zasad, o których przeczytasz, na pewno znasz, niektóre już stosujesz. Z pewnością wprowadzenie w życie przynajmniej części z nich diametralnie poprawi skuteczność, z jaką uczysz się języka i nie tylko.



źródło: Wired

dr Piotr Woźniak

jeszcze jako student biologii molekularnej, niezadowolony ze skuteczności tradycyjnych metod nauki słówek angielskich i terminów biologicznych, zainteresował się **metodą powtórek** jako **podstawą optymalizacji procesów zapamiętywania**. Szukając najlepszego rozwiązania, opart się na analizie statystycznej i matematycznej oraz na przeprowadzonych przez siebie (i częściowo na sobie) badaniach empirycznych. Dwa kluczowe eksperymenty z 1985 roku stały się podstawą **pierwszego algorytmu optymalizacji powtórek** zwanego **SuperMemo**. Swoje badania dr Woźniak wykorzystał w pionierskiej pracy doktorskiej na temat **ekonomii uczenia się i komputerowych systemów wspomagania samodzielnej nauki**, obronionej na Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu.

1

Ustal, co Cię motywuje

Poszukaj w sobie **naprawdę mocnych powodów**, dla których uczysz się języka. Jeśli **motywacja** do nauki jest operacyjna (np. zdać egzamin, zaliczyć test, dostać pracę), możesz mieć kłopoty z **regularną nauką**. Zanim zaczniesz (po raz kolejny?) uczyć się angielskiego, pomyśl, co naprawdę jest motorem dla Twojego wysiłku. Jak wskazuje dr Piotr Woźniak, jednym z najlepszych rodzajów motywacji do nauki, jaki może Tobą kierować, jest **pożądanie wiedzy**.

Jakich rodzajów motywacji może poszukać w sobie **każdy z nas**?

*Lubię rozmawiać z ludźmi, jestem komunikatywny(a),
lubię się bawić, dużą przyjemność czerpię z obcowania
z innymi, poznawania nowych osób.*

Dzięki znajomości języka obcego nie odczujesz
przeszkód w poznawaniu ludzi.

*Moja pasja to literatura, dobre
czasopisma, ciekawostki ze świata.*

Dzięki znajomości języka będziesz
zdobywać wiedzę o świecie również
w innych językach.

Jeśli Twoja **motywacja** pochodzi **z wewnątrz**, będziesz mieć większą ochotę na naukę! Co więcej, jak podpowiada dr Woźniak – **porządna motywacja** może znaczyć **więcej niż wysokie IQ**.

2

Wybierz źródła

Dobra strategia nauki języka wymaga, abyś znalazł **rzetelne źródła wiedzy** – artykuły, filmy tematyczne, piosenki, które wzbogacą Twoją wiedzę i **podtrzymają ciekawość**.

Wybierz swoje ulubione źródła i trzymaj się ich. Masz kłopoty z oceną tego, czy dane źródło będzie dla Ciebie odpowiednie przez dłuższy czas nauki?

Podpowiadamy, że najlepsze źródła wiedzy są:

- **krótkie**
- **darmowe**
- **związane z Twoimi zainteresowaniami**



Wybierając dobre źródła, masz pewność, że Twój czas nie idzie na marne i że nie uczysz się z błędami.

3

Ułóż obraz całości

Jeśli jednostka informacji (np. zasada gramatyczna) jest powiązana z innymi i tworzy **całość**, zapamiętasz ją **szybciej**, zrozumiesz **lepiej**, będziesz używać jej później. W praktyce stosuj tę zasadę w ten sposób, że zanim zaczniesz uczyć się pojedynczych słów, przejrzyj rozdział lub przeczytaj nawet dwa razy tekst, z którego będziesz uczył się słówek. Dopiero potem ucz się fragmentów - najlepiej poprzez formułowanie ich w pytania (pkt. 5). Posiadanie w głowie całego obrazu, zanim zaczniesz się uczyć szczegółów, widocznie przyspieszy zrozumienie i zapamiętanie!

Kiedy szybciej ułożysz puzzle - gdy wcześniej widziałeś(aś) obraz czy kiedy nie widziałeś(aś) go nigdy przedtem?

4

Rozłóż materiał na małe fragmenty

W nauce języka tę zasadę najlepiej ilustruje nauka słówek. Najpierw czytasz ciekawy artykuł, poznajesz całościowy obraz i znaczenie, następnie skupiasz się na nieznanach słowach, sprawdzasz ich znaczenie i ustawiasz w kolejce do powtórek w odpowiednich odstępach czasu (pkt. 6). Podobnie postępuj w innych dziedzinach wiedzy.

Materiał do nauki

Mieszko I to historyczny pierwszy władca Polan, uważany zarazem za faktycznego twórcę państwowości polskiej. Kontynuował politykę swojego ojca i dziadka, którzy jako władcy pogańskiego księstwa znajdującego się na terenach obecnej Wielkopolski, poprzez sojusze lub siłę militarną podporządkowali sobie Kujawy oraz prawdopodobnie Pomorze Wschodnie i Mazowsze. Poprzez przyjęcie chrztu w 966 r. Mieszko włączył swoje państwo w zachodni krąg kultury chrześcijańskiej.

Pytanie

Odpowiedź

Jak nazywało się plemię którym władał Mieszko ?

Polanie

Czego twórcą jest Mieszko I ?

państwowości polskiej

Jakie tereny podporządkował sobie Mieszko w trakcie swoich rządów ?

Kujawy, Pomorze Wschodnie i Mazowsze

W którym roku odbył się chrzest Polski ?

966

Jakie znaczenie miał chrzest dla Polski ?

Włączenie w zachodni krąg kultury chrześcijańskiej

5 Powtarzaj aktywnie

Uwaga – samo bierne przeglądanie notatek to jeszcze nie wszystko. Musisz zaangażować mózg poprzez tzw. **aktywne powtarzanie**. Jaka jest różnica pomiędzy powtarzaniem zwykłym a aktywnym?

Powtarzanie zwykłe

Król Mieszko I dokonał chrztu Polski.

Powtarzanie aktywne

Pytanie: *Który król dokonał chrztu Polski?*

Odpowiedź: *Mieszko I*

Użytkownicy SuperMemo w aktywnym powtarzaniu z pewnością rozpoznają sposób, w jaki zorganizowane są kursy SuperMemo – w nich już od pierwszych dni nauki system **odpytuje** zamiast „**nauczać**” („wykładać”).

Co to oznacza dla Ciebie? Wiedzę, którą przyjmujesz, musisz przeformułować. Zmień ją z twierdzeń na pytania. To sprawi, że Twój mózg będzie aktywny, a później łatwiej przywołasz z pamięci informacje zdobyte wcześniej.



Powtarzaj w odpowiednich odstępach czasu

Naukowcy, wśród nich dr Piotr Woźniak, zaobserwowali, że odpowiednio określony czas, w którym powtórzysz daną jednostkę informacji, może **zdecydować o skuteczności zapamiętania**. Możesz powtórzyć coś wiele razy w nieprzemyślanych odstępach czasu i osiągnąć taki sam efekt, jak przy zaledwie jednej powtórcie tego samego w odpowiednio dobranym czasie.

Możesz oszczędzić sporo czasu, jeśli:



- Odstępy pomiędzy powtórkami będą na tyle krótkie, abyś miał pewność, że dana informacja nie jest jeszcze zapomniana, a jedynie **bliska zapomnieniu**.
- Odstępy pomiędzy powtórkami będą dobrane tak, aby zapewnić wysoką skuteczność

Planuj naukę według tych zasad, a w Twojej głowie zapanuje porządek. W krótkim czasie odczujesz, jak wiele zapamiętujesz dzięki uporządkowaniu materiału zgodnie z teorią powtórek. W kursach SuperMemo materiał jest już uporządkowany dla Ciebie - wystarczy usiąść do nauki.

7

Użyj wyobraźni

Jeśli podczas nauki natkniesz się na jednostkę informacji, która przywołuje **skojarzenia** z Twojego życia, wykorzystaj to, aby zapamiętać ją szybciej. Na przykład, przyswojenie słowa „kanapa” po angielsku (ang. couch) niech ułatwi ci skojarzenie z jakimś nietypowym, ciekawym lub atrakcyjnym meblem, który wcześniej widziałeś(aś) np. u swojego znajomego. **Na początkowych etapach** zapoznawania się z materiałem wskazane jest korzystanie z różnych **mnemotechnik**, np. używanie skojarzeń (im bardziej kontrowersyjne, barwne i zaskakujące, tym lepiej) lub tworzenie **odniesień** do własnego życia. Warto wiedzieć, że używanie **wyobraźni** i mnemotechnik pomoże w przyswojeniu treści, nie zagwarantuje jednak zapamiętania.

{ Jeśli podczas nauki natkniesz się na jednostkę informacji, która przywołuje skojarzenia z Twojego życia, wykorzystaj to, aby zapamiętać ją szybciej. }

8

Zrelaksuj się

Wiele metod nauki języków odniosło sukces dzięki obietnicy wprowadzenia ucznia w stan umysłu, który zapewni przyswajanie języka bez żadnego wysiłku. Dr Piotr Woźniak jest zwolennikiem zupełnie innego, **aktywnego podejścia**. Podkreśla on przy wielu okazjach, że **stan ciała i umysłu** ma znaczący wpływ na efektywność nauki, tak więc niczym kardiolog zaleca:

- uprawianie sportu
- zdrową dietę
- dbanie o niski poziom stresu podczas nauki

9 Korzystaj z nowej wiedzy i umiejętności

Wróć pamięcią do czasów podstawówki. Jak rozmnażają się dżdżownice? W którym roku nastąpił podział dzielnicowy Polski? Jak brzmi pierwsze prawo Newtona?

To, że zapewne 99% z nas nie pamięta informacji z podstawówki, jest przykrą, ale prawdziwą ilustracją faktu, że **każda informacja** prędzej czy później **zniknie z naszej pamięci**. Nie mamy natomiast problemu z pamiętaniem tych informacji, które wykorzystujemy w sposób **naturalny**, bo **przydają się nam na co dzień**.

Co możesz zrobić, aby **język obcy** towarzyszył Ci na co dzień, nawet jeśli w danej chwili wcale się go nie uczysz? Jak nabrać pewności w mówieniu, zanim odezwiesz się do obcokrajowca?



- wybierz ciekawy dla Ciebie program telewizyjny retransmitowany na YouTube (pkt. 2), obejrzyj go, a następnie **opowiedz sam(a) sobie, o czym był**
- opowiedz sobie przed snem, **jak Ci minął dzień**
- napisz do siebie **maila**
- czytaj **fora internetowe** w interesującym Cię temacie (znów pkt. 2)
- **pisz posty** na forach internetowych
- spróbuj przetłumaczyć słowa **ulubionej piosenki**

10 Korzystaj z nowej wiedzy i umiejętności

Powyższe rady można ująć w jednym zdaniu – na swojej stronie supermemo.com Piotr Woźniak odpowiadając na pytanie „**Jaki jest najskuteczniejszy sposób na naukę angielskiego**” podsumowuje krótko: „Połączenie metody SuperMemo z jak najczęstszym używaniem uczonego języka (czytanie, mówienie, słuchanie, pisanie)”. Teraz, gdy już poznałeś(aś) sposoby, do dzieła!

Jak wykorzystasz 10 zasad skutecznej nauki?



Przykład dla osoby, która uczy się angielskiego:

Ustal powody, dla których się uczysz:

1. Chcę odnieść sukces w pracy!
2. Lubię podróże!
3. Dziedzina wiedzy, w której pracuję, posługuje się językiem angielskim.

Dobierz źródła wiedzy i narzędzia do nauki:

1. Kurs SuperMemo „Angielski. No problem 1”
2. Kanał YouTube – Jimmi Kimmel show
3. Kanał TED talks – inspirujące, krótkie wykłady osobistości ze świata biznesu, nauk społecznych i nowych technologii



Stwórz obraz całości



Wykorzystaj wyobraźnię i skojarzenia



Rozłóż materiał według zasady aktywnego powtarzania



Powtarzaj w odpowiednich odstępach czasu



1. Opowiadaj sobie o swoim dniu
2. Ugotuj obiad według przepisu po angielsku
3. Przetłumacz swoją ulubioną piosenkę
4. Ucz się z SuperMemo „Angielski. No problem 1”

Stwórz obraz całości

Stwórz obraz całości

Wykorzystuj w praktyce

Jak wykorzystasz 10 zasad skutecznej nauki?



Stwórz obraz całości

Ustal powody, dla których się uczysz:

Dobierz źródła wiedzy i narzędzia do nauki:



Stwórz obraz całości



.....

.....

.....

.....



Wykorzystuj w praktyce

.....