

Numer 54

luty 2024

ISSN: 2657-9502



Nowoczesne Doradztwo Zawodowe
w Szkole Podstawowej

Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej



E-DYŻUR
OŚWIATOWY



W tym miesiącu kolejne dyżury online!

Nasz ekspert odpowie na wszystkie pytania
z zakresu prawa oświatowego!



Skuteczne i efektywne uczenie się

Jak skutecznie się uczyć? Metody
i techniki efektywnego nabywania
wiedzy

Pętla nawyku – sposób na utrwalenie
nowej umiejętności

Doradztwo zawodowe – czas start!



Dorota Dudzińska | REDAKTOR

Redaktor czasopisma Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej. Redaktor merytoryczna recenzowanego miesięcznika Strefa Logopedy. Neurologopeda, polonista, oligofrenopeda, terapeuta ręki.

Szanowni Czytelnicy!

Tematem lutowego numeru miesięcznika dla doradców zawodowych jest uczenie się.

- W jakim celu się uczyć?
- Skąd czerpać wiedzę?
- Co robić, by przyswajane informacje pozostawały w pamięci?
- W jaki sposób znaleźć motywację do nauki?

Na te i inne pytania Czytelnicy znajdą odpowiedź w artykułach i scenariuszach zajęć. Zaproponowane ćwiczenia ułatwią uczniom przyswajanie wiedzy i obudzą w nich motywację do samodoskonalenia.

Z życzeniami owocnej lektury

Dorota Dudzińska

Autorzy artykułów, scenariuszy zajęć i kart pracy:



Katarzyna Kielisiak

Doradca zawodowy i coach kariery, trener zmiany, certyfikowany projektant kariery metodologii „CareerDesign”. Absolwentka UJ na Wydziale Historycznym. Ukończyła liczne studia podyplomowe.



Monika Kreft

Pedagog, andragog, doradca zawodowy i coach. Pasjonatka kreatywnej edukacji i rozwoju osobistego. Projektantka narzędzi, które ułatwiają współpracę specjalistów z młodzieżą, odkrywają potencjał, wzmacniają poczucie własnej wartości i wspierają wybory edukacyjno-zawodowe. Założycielka Monika Kreft – Wspieranie w zmianie oraz Narzędziownika Ekspertów.



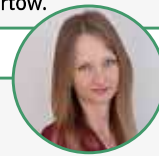
Anna Sarczyńska

Pedagog o specjalności poradnictwo, wieloletni doradca zawodowy, ekspert w procesie diagnozy kompetencji osób długotrwale bezrobotnych, trener, autorka artykułów naukowych i w czasopiśmie branżowych, związanych z rynkiem pracy i profesją doradcy zawodowego, ekspert medialny.



Julia Szytk

Doradca zawodowy PSZ. Trener wielu metod pracy w temacie rozwoju osobistego i zawodowego jednostki. Autorka bloga i kanału na FB „Profesjonalny Doradca Zawodowy”.



Ewelina Kasalik-Kowal

Absolwentka studiów licencjackich na kierunku Ekonomia oraz magisterskich na kierunku Zarządzanie w administracji publicznej, a także podyplomowych na kierunku Doradztwo Zawodowe. Pracuje w Akademickim Biurze Karier Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu.

W NUMERZE:

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- Jak skutecznie się uczyć? Metody i techniki efektywnego nabywania wiedzy str. 1
- Pętla nawyku – sposób na utrwalenie nowej wiedzy str. 4

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

1. Nauka w szkole i poza nią. Skąd czerpać wiedzę? str. 9
2. W jakim celu się uczyć? O wartości dążenia do pozyskiwania wiedzy str. 12
3. Moje zasoby w planowaniu kariery zawodowej str. 15
4. Mój sposób uczenia się a plany zawodowe str. 18
5. Zadanie: zdobycie wiedzy str. 21
6. Mój indywidualny sposób nauki str. 24
7. Wiedza jest drugim słońcem dla ludzi str. 27
8. O prawdziwej wartości pieniędzy str. 29
9. Internet – źródło korzyści i zagrożeń str. 31
- Plakat „Dobre pomysły na szybkie zapamiętanie” str. 35
- Konkurs dla doradców zawodowych str. 36

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
ul. Łotewska 9A, 03-918 Warszawa
NIP: 526-19-92-256

Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy,
Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy
Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł

Nr rejestrowy BDO 000008579

Kierownik grupy wydawniczej: Agata Jastrzębska

Wydawca: Karolina Mutryn

Redaktor merytoryczna: Dorota Dudzińska

Redakcja: Marta Wysocka

Koordynacja produkcji: Mariusz Jezierski, Magdalena Huta

Korekta: Zespół

Projekt graficzny publikacji: Piotr Fedorczyk

Skład i łamanie: Triograf, Dariusz Kołacz

Drukarnia: KRM Druk sp. z o.o., sp. k.

Nakład: 1000 egz.

ISSN: 2657-9502

„Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej” wraz z przysługującymi Czytelnikom innymi elementami dostępnymi w prenumeracie (e-letter, strona WWW i inne) chronione są prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w poradniku „Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej” oraz w innych dostępnych elementach prenumeraty – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło.

Informacje o prenumeracie:

tel.: 22 518 29 29, faks: 22 617 60 10, www.formularze.wip.pl



Jak skutecznie się uczyć? Metody i techniki efektywnego nabywania wiedzy

Anna Sarczyńska

Skuteczne uczenie się jest współcześnie fundamentem sukcesów zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej. W natłoku informacji do przyswojenia kluczową umiejętnością staje się dokonanie trafnego wyboru najbardziej efektywnej strategii nauki, umożliwiającej w jak najkrótszym czasie osiągnąć zadowalające rezultaty. Uczenie się w sposób skuteczny wymaga nie tylko zaangażowania, lecz także zastosowania odpowiednich metod i technik, które umożliwią efektywne nabywanie wiedzy.

Różne style uczenia się

Różni ludzie preferują różne style przyswajania informacji. Wynika to ze zindywidualizowanych stopni wrażliwości określonych percepcji sensorycznych. **Model VARK**¹ identyfikuje cztery główne style uczenia się. Uwzględnia w nich **preferencje związane z percepcją wzrokową, słuchową, czytaniem/pisaniem oraz kinestetyczną**. Większość osób wykorzystuje nie jeden, lecz kombinację tych stylów uczenia się.

- **Wzrokowcy** najlepiej przyswajają informacje za pomocą obrazów, grafik, diagramów i innych elementów wizualnych. Strategie uczenia się to m.in.: korzystanie z kolorowych notatek, schematów i map myśli, oglądanie prezentacji multimedialnych i filmów edukacyjnych, przeglądanie ilustracji i wykresów w podręcznikach.
- **Słuchowcy** preferują słuchanie informacji. Dźwięk, rozmowy i wyjaśnienia są dla nich najwartościowszą formą przekazu. Strategie uczenia się to m.in.: słuchanie wykładów i audiobooków, uczestniczenie w dyskusjach i grupowych zajęciach, nagrywanie i odsłuchiwanie własnych notatek.
- **Czytający/piszący** najsukuteczniej przyswajają informacje za pomocą tekstu pisanego. Strategie uczenia się to m.in.: robienie notatek, tworzenie list, zapisywanie własnych streszczeń, czytanie i analizowanie tekstu pisanego, pisanie esejów i opracowywanie własnych materiałów edukacyjnych.
- **Kinestetycy** uczą się najlepiej poprzez działanie, praktykę i doświadczenie. Strategie uczenia się to m.in.: wykonywanie praktycznych ćwiczeń i doświadczeń, ruch podczas nauki, np. chodzenie podczas uczenia się lub bujanie się na piłce do siedzenia, uczestnictwo w warsztatach i symulacjach.

Zrozumienie swojego indywidualnego stylu może pomóc w dostosowaniu strategii nauki. To prowadzi do bardziej efektywnego przyswajania wiedzy. Warto zaznaczyć, że istnieje jeszcze wiele innych czynników wpływających na sukces edukacyjny².

Co zrobić, by zapamiętać?

Aby z powodzeniem coś zapamiętać, konieczne jest spełnienie co najmniej jednego z dwóch warunków. Należy znać odpowiedź na pytanie „**Po co mi to?**”, a zatem dostrzegać cel czynienia wysiłku intelektualnego. Dobre rezultaty przynosi także **doświadczenie przyjemności** wynikającej ze zdobycia i utrwalenia danej informacji³, a zatem „nagrodzenie” mózgu za wykonanie nowej czynności umysłowej.

Nauka badająca praktyki edukacyjne to **neurodydaktyka** – interdyscyplinarna dziedzina, która łączy wiedzę z zakresu neurobiologii, psychologii i pedagogiki. Celem działań neurodydaktyków jest lepsze zrozumienie procesów uczenia się i dostosowanie metod nauczania do funkcji mózgu. Wyniki badań za **najsukuteczniejszy system edukacyjny** uznają ten, który bierze pod uwagę neurobiologiczne uwarunkowania, wrodzone zdolności i indywidualne predyspozycje każdego człowieka. Poprzez manipulację treściami, przetwarzanie informacji i zastosowanie ich w różnorodnych kontekstach nauczyciel może zwiększyć

¹ VARK to akronim słów: Visual – wzrokowa, Aural – słuchowa, Reading/Writing – czytanie/pisanie, Kinesthetic – kinestetyczna. Więcej: A. Kiełczewska, *Style uczenia się i ich wpływ na „sukces szkolny”*, 2020, <https://epedagogika.pl/dzialania-opiekuncze-i-wychowawcze/style-uczenia-sie-i-ich-wplyw-na-sukces-szkolny-4131.html> [dostęp: 1.12.2023 r.].

² A. Kiełczewska, *Style uczenia się i ich wpływ na „sukces szkolny”*, 2020, <https://epedagogika.pl/dzialania-opiekuncze-i-wychowawcze/style-uczenia-sie-i-ich-wplyw-na-sukces-szkolny-4131.html> [dostęp: 1.12.2023 r.].

³ *Planety Układu Słonecznego*, <https://jakzapamietac.pl/component/k2/item/111-planety-ukladu-slonecznego> [dostęp: 1.12.2023 r.].

trwałość zapamiętywania materiału przez ucznia oraz podnieść efektywność jego przypominania. Niektóre z metod neurodydaktycznych to:

- **systemy mnemotechniczne**, np. rymonimy, akronimy, łańcuchowa metoda skojarzeń, system cyfrowo-liczbowy, koncepcja zakładki pamięci. Przykład zastosowania: aby zapamiętać kolejność rozmieszczenia planet w Układzie Słonecznym, można użyć akronimu „Moja wieczna zapracowana mama jutro sama usmaży naleśniki!”⁴. Każde słowo rozpoczyna się od litery odpowiadającej nazwie jednej z planet (Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun);
- **mapy skojarzeń (mindmapping)** – narzędzie graficzne, które pomaga w organizowaniu i reprezentowaniu informacji za pomocą diagramu z rozgałęzieniami, czyli nielinearne notatki;
- **OptimaLearning**. Przykład zastosowania: podczas nauki słownictwa w języku obcym można korzystać z technik wizualizacji, tworząc w wyobraźni obrazy związane z danymi słowami. To ułatwia ich zapamiętywanie⁵;
- **strategia SQ3R** – metoda pomocna w skutecznym przyswajaniu treści, np. podczas czytania tekstu. Zakłada działania obejmujące pięć kroków:

Krok 1. Przed przeczytaniem tekstu zacznij od szybkiego **przeglądu**. Obejrzyj tytuł, podtytuły, grafiki, rozkład tekstu itp. Celem jest uzyskanie ogólnego obrazu tematu i struktury materiału. Pomyśl – co jest ważne, a co można pominąć.

Krok 2. Sformułuj pytania dotyczące treści. To aktywuje umysł do poszukiwania odpowiedzi podczas czytania. Pytania mogą dotyczyć istotnych informacji, kluczowych koncepcji czy problemów poruszanych w tekście.

Krok 3. Przystąp do czytania tekstu. Staraj się odpowiadać na wcześniej sformułowane pytania,

szukając odpowiedzi, informacji i zrozumienia treści. Skup się na kluczowych fragmentach.

Krok 4. Po przeczytaniu danego fragmentu zatrzymaj się i próbuj **przypomnieć sobie**, co zrozumiałeś. Możesz to robić zarówno mówiąc, jak i pisemnie, notując najważniejsze punkty z kroku 2.

Krok 5. Po przeczytaniu całego tekstu przejdź do przeglądu i **powtórzenia**. Oceń, czy potrafisz odpowiedzieć na wszystkie pytania, które wcześniej sformułowałeś. Sprawdź swoje notatki, przeczytaj podsumowanie i **zastanów się nad tym, co najważniejsze**⁶.



Upowszechnianie neurodydaktyki i zwiększenie świadomości na temat funkcjonowania mózgu mogą istotnie poprawić wewnętrzną motywację uczniów. Przejście od tradycyjnego systemu edukacyjnego, opartego na wykładach i gotowych materiałach, na korzyść wyżej wspomnianych metod, **umożliwia wszechstronne uczenie się oraz poszerzenie horyzontów tematycznych**. Grono pedagogiczne powinno więc stopniowo ograniczać zadania odtwórcze na rzecz otwartych i produktywnych ćwiczeń⁷.

⁴ Tamże.

⁵ G. Czekala, *Neurodydaktyka – jak się uczyć, aby się nauczyć – prostymi słowami*, 2023, <https://grzegorzczekala.pl/calmedu/artykuly/neurodydaktyka/> [dostęp: 1.12.2023 r.].

⁶ B. Kłosiński, *Jak się uczyć, żeby się nauczyć*, <https://jak-sieuczyc.pl/jak-sie-uczyc-zeby-sie-nauczyc/> [dostęp: 1.12.2023 r.].

⁷ P. Ziółkowski, *Neurodydaktyczne metody nauczania*, „Zeszyty Naukowe WSG”, t. 35, seria Edukacja – Rodzina – Społeczeństwo, nr 4/2019, s. 93–115.

Tabela nr 1. Metody i techniki efektywnego nabywania wiedzy. Zalety, wyzwania, trudności

Metoda/technika	Opis	Przykład zastosowania	Zalety	Wyzwania/trudności
Systematyczna lektura i notowanie	Aktywne czytanie z zaznaczaniem kluczowych informacji. Dokładne notowanie istotnych treści.	Przygotowywanie skondensowanych notatek. Tworzenie MindMap.	Skoncentrowane zapamiętywanie. Dobra organizacja materiału.	Możliwość zbyt dużego skupienia na szczegółach. Brak interakcji.