

# **Techniki efektywnego uczenia się -literatura**

## **1. Angelów, Bosse. Jak się uczyć skutecznie, szybko i przyjemnie**

ze szw. przeł. Andrzej Niewinny Dobrowolski. Poznań : Moderski i S-ka, 1998. ISBN 83-87505-22-6.

Autor w sposób przystępny wyjaśnia psychiczne uwarunkowania procesu uczenia się i adresuje książkę do studentów w celu zmniejszenia trudności związanych z motywacją do nauki, wiarą we własne umiejętności, pomyślnym ukończeniem studiów. Dokonuje analizy stresu wynikającego z nauki i proponuje jego kontrolę oraz techniki "treningu mentalnego" rozwijającego predyspozycje do nauki. Poradnik uczy również jak pisać prace oraz efektywnie i szybko czytać.

## **2. Brzeźkiewicz Zbigniew W.**

### **Superczytanie : jak uczyć się trzy razy szybciej**

Warszawa : "Comes", [1995]. ISBN 83-85486-44-5.

Nowoczesny poradnik umożliwiający radykalne poprawienie umiejętności czytelnicych, pozwalających nie tylko szybko czytać, ale przede wszystkim czytać efektywnie (z lepszym zrozumieniem i zapamiętywaniem). Autor omawia: złe nawyki czytelnicze, czynniki warunkujące superczytanie, posługiwanie się „wskaźnikiem”, pracę oczu, rolę pozytywnej samooceny, motywację, koncentrację, relaks i gimnastykę umysłu (ćwiczenia), planowanie czasu na czytanie, rodzaje czytania (pobieżne, wybiórcze i uważne), czytanie tekstów naukowo-technicznych i literackich, rozumienie, zapamiętywanie, notowanie, metody i techniki bardzo szybkiego czytania.

### **3. Brzeńkiewicz, Zbigniew W.**

#### **Superpamięć : jak uczyć się trzy razy szybciej.**

Warszawa : "Comes", [1995]. ISBN 83-85486-42-9.

Pierwszy w Polsce nowoczesny i kompletny poradnik dla uczniów i studentów, przedstawiający najnowsze metody, techniki i systemy doskonalenia pamięci. Opierając się na systemach mnemonicznych, autor podaje wskazówki i zadania do wykonania, dzięki którym czytelnik: poznaje przyczyny zapomnienia, uczy się efektywnych technik pamięciowych, poznaje jak metodycznie utrwalac zdobywaną wiedzę, jak błyskawicznie przypominać sobie potrzebne informacje ( numery telefonów, słownictwo języków obcych, nazwiska, książki ) oraz jak wyćwiczyć spostrzegawczość, koncentrację i wyobraźnię.

### **4. Brzeńkiewicz, Zbigniew W.**

#### **Superumysł : jak uczyć się trzy razy szybciej**

. Warszawa : "Comes", [1998]. ISBN 83-85486-36-4.

Poradnik psychologiczny, w którym autor przedstawia metody efektywnego uczenia się, wraz z opisami uwarunkowań takich metod (poczucie własnej wartości, pozytywne nastawienie, afirmacja, motywacja) oraz propozycje ćwiczeń, prowadzenia dziennika, planowania czynności, wizualizacji. Wskazuje sposoby wykorzystywania obu półkul mózgowych celem rozwijania twórczych możliwości. Omawia style uczenia się charakterystyczne dla różnych typów osobowości, problemy związane ze stresem i lękiem oraz metody relaksowania się i koncentracji. Prezentuje strategie ułatwiające rozumienie i rozwiązywanie problemów, efektywne techniki pamięciowe, usprawniające pisanie, czytanie, przeglądanie materiału, cechy dobrego słuchacza i mówcy.

## **5. Budzeń, Henryk. Usprawnianie procesu nauczania**

. Radom : Instytut Technologii Eksploatacji, 2003. ISBN 83-7204-303-5.

W pracy wyjaśniono pojęcia: efektywności kształcenia, zadań i środków dydaktycznych, mediów edukacyjnych; omówiono składniki procesu nauczania-uczenia się tworzące system dydaktyczny i sposoby unowocześniania tego procesu oraz czynniki efektywności dydaktycznej. Scharakteryzowano przedmiot zainteresowań technologii kształcenia realizowanej w różnych systemach dydaktycznych doskonalących proces dydaktyczno-wychowawczy. Zdefiniowano i sklasyfikowano funkcje mediów edukacyjnych (tj. środków dydaktycznych). Szczegółowo opisano wykorzystanie miniwideo filmu w nauczaniu techniki w klasach IV-VIII szkoły podstawowej.

## **6. Buzan, Tony. Podręcznik szybkiego czytania**

przekł. Grażyna Walota-Czekaj. Łódź : "Ravi", 1999. ISBN 83-7229-004-0.

Historia i teoria szybkiego czytania. Techniki, ćwiczenia, testy na szybkość czytania. Problemy koncentracji i zrozumienia. Bariery efektywnego czytania. Tworzenie map myśli. Zastosowanie szybkiego czytania.

## **7. Grębski, Marek.**

### **Jak się uczyć? : treningi pamięci, szybkie czytanie, techniki notowania**

Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2008. ISBN 978-83-02-10248-6.

Scenariusze trzech lekcji wychowawczych dla gimnazjalistów prezentujące podstawowe techniki i strategie zarządzania czasem, organizowania pracy, koncentracji, efektywnego czytania i notowania, uczenia się i powtarzania. Przewidywany rezultat lekcji to nabycie umiejętności racjonalnego samokształcenia, uczynienie własnej nauki procesem świadomym, wydajnym, szybkim, atrakcyjnym i związanym z realiami intelektualnego i emocjonalnego funkcjonowania człowieka.

## **8. Grębski, Marek. Sukces na egzaminie**

Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, cop. 2004. ISBN 83-02-08934-6.

Książka ta jest poprawioną, uaktualnioną i wzbogaconą o nowe propozycje ćwiczeń wersją podręcznika "Jak odnieść sukces na egzaminie" tego samego autora. Zawiera informacje na temat technik kierowania sobą w ten sposób, aby osiągnąć sukces na egzaminie. Omawia sposoby mobilizacji do działania, zarządzania czasem, koncentracji, efektywnego czytania, notowania, mnemoniki oraz przewycięzania stresu.

## **9. Hamer, Hanna.**

### **Nowoczesne uczenie się albo Ściaga z metodyki pracy umysłowej**

. Warszawa : "Veda", 1999. ISBN 83-85584-73-0.

Książka przedstawia m.in.: warunki sprzyjające efektywnej pracy mózgu; rolę motywacji i zainteresowania nauką; właściwą do nauki formę psychofizyczną; doskonalenie pamięci potrzebnej do efektywnej nauki; zasady skutecznego uczenia się i powtarzania; jak napisać esej, wypracowanie; jak radzić sobie z treścią podczas wystąpień publicznych; techniki twórczego myślenia; jak zdać egzaminy. Praca zawiera również bibliografię z metodyki pracy umysłowej.

## **10. Jąder, Mariola.**

### **Efektywne i atrakcyjne metody pracy z dziećmi**

Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2009. ISBN 978-83-7587-101-2.

Autorka przedstawia nowe rozwiązania teoretyczno-metodyczne powiązane z nowoczesnymi koncepcjami kształcenia takimi, jak nauczanie kreatywne, drama pedagogika zabawy, trening myślenia twórczego, kształcenie wielostronne oraz koncepcja efektywnego uczenia się. W książce omawia metody pracy z dziećmi (metoda projektów, metoda projektowania okazji

edukacyjnych, metoda story-line, metoda synektyki, metoda pytań, metody zabawowe, gry edukacyjne, metoda ośrodków zainteresowań, metody ewaluacyjne), techniki pracy (techniki twórczego rozwiązywania problemów, techniki przyspieszonego uczenia się, techniki dyskusyjne, wywiad) oraz efektywne formy organizacyjne. Praca zawiera 4 scenariusze zajęć oraz opisy 9 gier edukacyjnych.

## **11. Smith, Alistair. Przyspieszone uczenie się w klasie**

[tł. z ang. Alicja Gałązka ; konsultacja jęz. Danuta Elsner]. Katowice : Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, 1997. ISBN 83-86814-81-0.

Wykorzystując wiedzę nt. funkcjonowania mózgu, motywacji i wiary w siebie, uczenia się, pamięci, wykorzystywania różnych typów inteligencji i technik relaksacyjnych, którą w książce przedstawia, autor proponuje nauczycielom i uczniom cykl przyspieszonego uczenia się, składający się z 7 etapów, który musi odbywać się w przyjaznym środowisku.