

12 minut – tylko tyle nasz mózg jest w stanie utrzymać wysoki poziom koncentracji

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 22, październik 2020 12:46

Alicja Cisowska

Odśloni: 6323

Z badań wynika, że ludzki mózg potrafi utrzymać wysoki poziom koncentracji jedynie przez 12 minut, podczas gdy zajęcia trwają o wiele dłużej. To wyzwanie zwłaszcza dla nauczycieli i wykładowców, którzy muszą na różne sposoby próbować angażować uczniów i studentów.

Jak podaje Agnieszka Kozłowska, metodyk Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu – *Zgodnie z badaniami Richarda Mayera jesteśmy w stanie utrzymać naszą koncentrację np. podczas słuchania wykładu przez zaledwie 12 minut. Nie 90, jak każdemu z nas by się wydawało, 12 minut to jest ten czas, kiedy nasza pamięć operacyjna ma możliwość przetwarzania informacji, które do niej docierają. Powyżej 12 minut niestety mózg zaczyna przechodzić w tryb stand by.*

Utrzymanie koncentracji jest trudne zwłaszcza podczas nauki zdalnej. Obecnie wiele szkoleń i zajęć na uczelniach wyższych odbywa się w tym trybie. Możliwy jest także powrót do nauki zdalnej w szkołach. Stąd ważne jest odpowiednie przygotowanie nauczycieli i wykładowców, które może zwiększyć efektywność uczenia się.

– *Zajęcia ławkowe i zajęcia zdalne to są dwa zupełnie różne obszary. Podnieść efektywność uczenia się zdalnego można m.in. poprzez wyłączenie komunikatorów, portali towarzyskich i skoncentrowanie się wyłącznie na tym, co się dzieje na zajęciach zdalnych. Warto także nie siedzieć biernie. Podczas półtoragodzinnego wykładu można np. na podstawie docierających informacji zacząć rysować mapę myśli w jednym z dostępnych programów* – wskazuje Agnieszka Kozłowska.

Pandemia znacząco przyspieszyła cyfryzację polskich szkół i uczelni, a nauczyciele i wykładowcy musieli nauczyć się wykorzystywać nowe technologie w swojej pracy. Tymczasem nowoczesne narzędzia wymagają dodatkowych kompetencji zarówno od nauczycieli, jak i od uczniów czy studentów. Stwarzają jednak równocześnie szereg możliwości – odpowiednio dobrane rozwiązania mogą sprawić, że czas przeznaczony na naukę będzie wykorzystany bardziej efektywnie.

– *Aby zwiększyć skuteczność uczenia się podczas nauki zdalnej, potrzeba kompetencji dydaktycznych e-wykładowcy czy e-nauczyciela. Nie jest tak prosto przenieść zajęcia z ławki, klasyczne w skali 1:1 do systemu zdalnego. Potrzebne są inne narzędzia, również nastawienie powinno być inne, inaczej trzeba projektować wydarzenie dydaktyczne, czyli potocznie mówiąc lekcję, i inaczej ją prowadzić* – mówi metodyk Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu.

Z badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie pandemii koronawirusa” przeprowadzonego przez Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej i Fundację Dbam o Mój Zasięg przy współpracy z Fundacją Orange wynika, że ponad połowa nauczycieli częściej i bardziej kreatywnie wykorzystywała cyfrowe narzędzia, np. kręciła krótkie filmy czy robiła cyfrowe notatki. Ponad 80 proc. do przygotowania lekcji szukało dodatkowych informacji, także w internecie. Mimo tego tylko 14 proc. uczniów chętnie brało udział w zajęciach zdalnych.

– *W nauce zdalnej to po stronie wykładowcy powinno leżeć takie zorganizowanie środowiska uczenia się, żeby student odnalazł się w nim, ale z kolei od studenta można i trzeba oczekiwać minimalnego choćby zaangażowania* – mówi Agnieszka Kozłowska. – *Motywacja rodzi się wtedy, kiedy człowiek ma poczucie, że to, co robi, ma dla niego głęboki sens, że jest w stanie to zrobić i że sprawia mu to radość.*

Naukowcy i wykładowcy z Uniwersytetu Stanforda: Daniel Schwartz, Jessica Tsang i Kristen Blair zebrali dowody naukowe potwierdzające działanie najpopularniejszych mechanizmów uczenia się, na

12 minut – tylko tyle nasz mózg jest w stanie utrzymać wysoki poziom koncentracji

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 22, październik 2020 12:46

Alicja Cisowska

Odsłony: 6323

które wpływają m.in. ekscytacja, poczucie sukcesu czy przynależności. Są wśród nich m.in. stosowanie analogii, uczenie się w grupie, stawianie pytań, wizualizacja czy uczenie się poprzez obserwację.

– Zdecydowanie łatwiej jest zapamiętać coś, jeżeli nowej porcji informacji nadamy osobiste znaczenie. Aby to zrobić, trzeba mieć możliwość połączenia jej z jakimś obrazem. Każdy z nas widział, doświadczał i zapoznał się z mnóstwem rzeczy w swoim życiu. Wykładowca śmiało może korzystać z tego zasobu, odwołując się chociażby do kodów kulturowych, filmów czy zdarzeń ze świata rzeczywistego, świata polityki, gospodarki, sztuki czy kultury – wymienia metodyk Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu.

Źródło: www.biznes.newseria.pl