

Katarzyna Szafranowska

Raport:

**5 Najlepszych
Metod Notowania**

Dostarczone przez:

Synergia.org.pl

UWAGA: Raport ten jest całkowicie darmowy!

**Możesz go rozdawać i udostępniać za darmo
w dowolny sposób oraz dowolnych ilościach
w niezmienionej formie.**

© Copyright by [SYNERGIA](#)

2008

Tytuł: 5 najlepszych Metod Notowania

Autor: Katarzyna Szafranowska

Wydanie I

Wydawnictwo Internetowe Synea

Vision Consulting

Wilkszyńska 13

ul. 54-079 Wrocław

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Zwiększ efektywność swoich notatek poznając nowe metody i wyciągając z nich to co najlepsze!

Robisz notatki z książek, wykładów lub dla siebie. Masz swój własny i unikalny sposób notowania. Świetnie!

Czy chciałbyś jeszcze bardziej zwiększyć skuteczność swojego notowania?

Poznaj **5 najlepszych metod notowania** i zacznij notować jeszcze lepiej, szybciej i efektywniej.

Tak naprawdę nikt nie nauczył mnie notować. Na początku szkoły podstawowej notatkę dyktowała zawsze nauczycielka. Potem, gdy w 4 klasie okazało się, że jesteśmy już zbyt duzi na dyktowanie, notowałam tak jak się przyzwyczaiłam, czyli to co mówiła nauczyciel traktowałam tak jakby dyktował notatkę. A ty przypominasz sobie czy robiłeś podobnie?

Dopiero w szkole średniej okazało się, że to **zupełnie nieskuteczne** i nigdy nie zdążałam zapisać całych zdań. Przeszłam więc na notowanie od myślników. Było to przez jakiś czas efektywne. Nie stworzyłam jednak swojego systemu, ani nie znałam żadnego innego.

Dopiero wiele lat później, gdy poznałam najnowocześniejsze narzędzia stałam się mistrzem notowania. Nie tylko skutecznie notuję, lecz rozwijam swoją pamięć i sposób myślenia.

Poniżej przedstawiam 5 najpopularniejszych systemów notowania, abyś mógł zacząć notować lepiej i szybciej.

1. Metoda Cornella

Jest to prosta i efektywna metoda nie tylko notowania, ale także nauki.

Na czym polega?

Organizujesz notatki w taki sposób, abyś najpierw zapisywał treść, fakty i informacje, a potem wyciągał z nich słowa kluczowe.

Jak notować?

Podziel kartkę w położeniu poziomym na dwie części. Lewa, zawierająca słowa kluczowe, ma być mniejsza i mierzyć ok. 6 cm. Prawa część, która będzie zawierała główną część notatki ma być większa - do długości ok. 15 cm. Na dole strony/notatki umieść poziomą linię na całej długości oddzielającą notatkę od dolnej części – podsumowania.

W trakcie notowania podczas wykładu czy lektury zapisuj wszystkie informacje w części prawej. Umieszczaj tu wszystko co uznasz za warte zapisania. Mogą się tutaj znaleźć m.in.:

- pełna treść – zdania
- słowa kluczowe i idee
- ważne daty, ludzie, miejsca
- najważniejsze informacje
- tabele, diagramy
- Wypunktowania

Jeśli nie zdążysz czegoś zapisać, zostaw puste miejsce, które uzupełnisz potem.

Po skończeniu notowania wypisz najważniejsze słowa kluczowe w kolumnie po lewej stronie. Używaj pytań, które później pobudzą Cię podczas nauki i powtórek.

W podsumowaniu stwórz własnymi słowami najważniejsze konkluzje z całej notatki. Niech to będą maksymalnie 2-3 zdania.

Przykład.

Słowa kluczowe, główne idee	Szczegóły
Ile jest rodzajów pam.? Modele pamięci, 3 magazyny	Najbardziej popularne modele pamięci zakładają istnienie trzech różnych magazynów, wzajemnie ze sobą powiązanych.
Jakie są rodzaje pam.? INFO ↓ p. sensoryczna ↓ p. krótkotrwała ↓ p. długotrwała	Informacje z otoczenia trafiają najpierw do pamięci sensorycznej, a stąd do pamięci krótkotrwałej, która przekazuje je dalej do pamięci długotrwałej.
Cowpływ? koncentracja kluczem do długotrwałej	O tym jak łatwo i skutecznie informacje przechodzą z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej decyduje koncentracja.
Podsumowanie: Informacje przechodzą przez 3 magazyny pamięci. Te info. na których się skoncentrujesz zostają w pamięci długotrwałej.	

Jak się uczyć?

Oto strategia 5 kroków używająca Metody Cornella do uczenia się:

1. Zapisz wszystko w prawej części.
2. Jak najszybciej po sporządzeniu pełnej notatki zredukuj ją wpisując kluczowe idee i hasła po lewej stronie kartki. Przyspieszysz zapamiętywanie i naukę zapisując pytania o kluczowe informacje.
3. Teraz zrób powtórkę. Zakryj prawą część. Patrząc na lewą stronę, widząc słowa-klucze i pytania opowiedz na głos o wszystkim co sobie przypominasz, że zanotowałeś po prawej stronie. Opisz wszystko swoimi słowami z jak największymi szczegółami. Następnie odkryj prawą część i sprawdź czy przypomniałeś sobie

wszystkie ważne informacje.

4. Stwórz podsumowanie w dolnej części notatki. Możesz tam dodać swoje przemyślenia i refleksje. Własne przemyślenia powodują połączenie nowej wiedzy z Twoimi doświadczeniami i bardzo wydajnie podnoszą efektywność nauki.
5. Powtarzaj. Krótkie przeglądy notatek raz w tygodniu pozwolą Ci utrzymywać informacje w pamięci dostępnej przez długi czas oraz z wysoką szczegółowością.

Do powtarzania istnieje bardzo konkretna i zbadana naukowo strategia, ale jest to spory temat na osobny raport. Jeśli jesteś zainteresowany, to opisałam ją bardzo szczegółowo w ebooku "[Taktyki Szybkiej Nauki](#)".

2. Metoda hierarchiczna

Na czym polega?

Układasz informacje w hierarchiczny i uporządkowany sposób. Nie ma potrzeby używania numeracji czy literowania. Najważniejsza informacja jest zapisana od lewej strony, po czym kolejne bardziej szczegółowe w następnych liniijkach przesuwają się coraz bardziej w prawą stronę.

Przykład:

Model pamięci

- 3 rodzaje -
 - pamięć sensoryczna
 - pamięć krótkotrwała
 - pamięć długotrwała
 - dostępna
 - niedostępna

Jak notować?

Słuchaj lub czytaj, a potem zapisuj najbardziej zwięzłe informacje w osobnych liniijkach. Najważniejsza i najbardziej ogólna informacja jest położona z lewej strony kartki. Każdą bardziej szczegółową zapisuj przesuwając ją w prawą stronę. Im bardziej szczegółowa informacja tym dalej od lewego marginesu się znajdzie. Nie ma potrzeby stosowania numeracji, gdyż ważność i szczegółowość informacji będzie zaznaczona odległością od najważniejszego słowa kluczowego położonego z lewej strony.

Plusy.

Notatka hierarchiczna wykonana prawidłowo tworzy logiczny i uporządkowany zbiór informacji. Zawiera tylko informacje najważniejsze oraz relacje między nimi. Notując w ten sposób zyskujesz czas, ponieważ metoda nie wymaga praktycznie edytowania i poprawiania.

Minusy.

Może być trudno notować w ten sposób jeśli otrzymujesz informacje (od wykładowcy/nauczyciela) w dużym tempie. Ten format notatki w sposób minimalny

angażuje prawą (twórczą i wizualną) półkulę.

Kiedy używać?

Dość logicznym spostrzeżeniem będzie, że łatwo notować w ten sposób jeśli wykład jest przygotowany w podobny sposób. Na przykład często wykładowcy w podobny sposób przygotowują slajdy, na podstawie których później omawiają szerzej zagadnienia. Możesz używać tej formy, gdy masz wystarczająco dużo czasu na decyzje jak zorganizować poziomy notatki.

3. Metoda notowania w tabeli

Na czym polega?

tworzysz tabelę i wpisujesz informacje pod odpowiednimi nagłówkami. Jest to dobre rozwiązanie, jeśli masz do czynienia z układem chronologicznym informacji.

Przykład:

MODEL PAMIĘCI		
<u>RODZAJ PAMIĘCI</u>	<u>PODMAGAZYNY</u>	<u>CZAS TRWANIA</u>
Sensoryczna	-	0,5 s
Krótkotrwała	-	1s - 1h
Długotrwała	Dostępna Niedostępna	nieograniczony

Jak notować?

Podczas czytania czy słuchania wyłapuj główne kategorie informacji. Wpisz je jako nagłówki tabeli, po czym uzupełniaj kolumny konkretnymi informacjami (datami, faktami, zdaniem czy słowami kluczowymi)

Plusy.

Zmniejsza ilość zapisywanych słów. Ułatwia późniejsze powtórki dzięki ukazaniu połączeń i relacji między informacjami.

Minusy.

Musisz bezwzględnie rozumieć to co notujesz. Podczas wykładu czy lekcji metoda będzie wymagała Twojej bardzo wysokiej aktywności.

4. Metoda zdaniowa

Na czym polega?

zapisujesz każde zdanie, informację czy fakt w nowej linii. Możesz używać numerowania do hierarchizacji informacji. W tym systemie używa się także skrótów, co pomaga w zapisywaniu pełnych zdań.

Przykład:

Tekst:

“Jeden z najbardziej popularnych modeli pamięci zakłada istnienie trzech różnych magazynów, wzajemnie ze sobą powiązanych. Informacje z otoczenia trafiają najpierw do pamięci sensorycznej, a stąd do pamięci krótkotrwałej, która przekazuje je dalej do pamięci długotrwałej”.

Notatka:

“Mod. pam. - 3 mag. pam łącz.: info ->sens.->, krótk.->, dług.”

Jak notować?

Każdą informację zapisuj stosując znane sobie skróty. Notując umieszczaj informacje w nowej linii, aby uniknąć zbędnego bałaganu. Możesz korzystać z numerowania, jeśli informacje są ustawione chronologicznie lub mają inny porządek.

Plusy.

Trochę lepiej zorganizowana treść niż przy pełnym zapisie w akapitach. Jeśli masz opanowane skroty to Twoja notatka będzie pełna i szczegółowa. Żadne informacje nie uciekną.

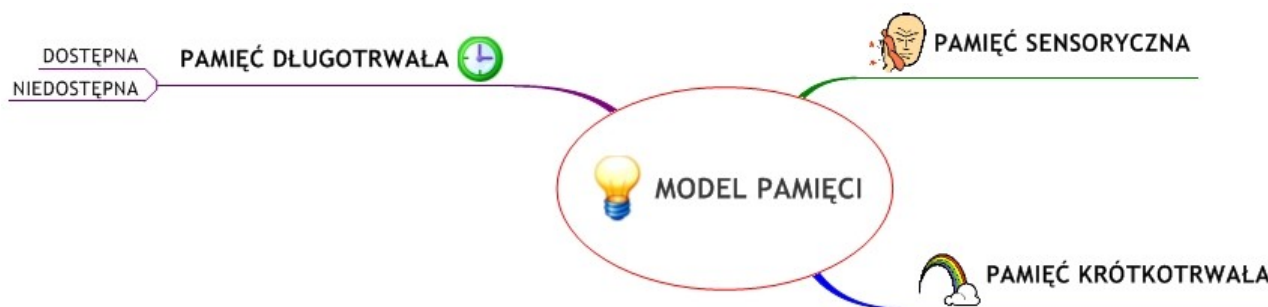
Minusy.

Trudno wywnioskować relacje i połączenia między informacjami co uniemożliwia spojrzenie na temat z perspektywy i poruszanie się w nim na wrywki. Trudne do wyciągnięcia relacje skutkowo-przyczynowe.

5. Metoda Map Myśli

Na czym polega?

Mapa myśli jest graficznym odwzorowaniem procesów myślenia i zapamiętania. Wykorzystując kolory, rysunki, całą przestrzeń kartki tworzysz notatkę w formie obrazu, która pobudza cały mózg. Dzięki temu o wiele lepiej rozumiesz i pamiętasz informacje. Na przykład:



Jak notować?

Położ kartkę w układzie poziomym. W środku, drukowanymi literami zapisz temat/główną ideę i dodaj prosty rysunek, który kojarzy Ci się z tematem. Od tego centrum wyprowadź linie, na których umieść główne zagadnienia. Pisz nad linią i zapisuj tylko to, co jest najważniejsze: słowa-klucze. Linie rysuj, używając co najmniej 3 kolorów. Nad liniami dodawaj rysunki, które ułatwią zapamiętanie treści notatki.

Plusy.

- jest metodą zarówno notowania jak i podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów i tworzenia rozwiązań, zapamiętywania, planowania i organizowania, zarządzania czasem, prezentowania i wiele innych
- angażuje obie półkule mózgu w pełni
- podnosi poziom inteligencji logicznej i kreatywnej
- oszczędza od 50% do 90% czasu samego notowania
- oszczędza 90% czasu nauki i powtórek
- i wiele więcej

Minusy.

Wymaga 7 dni, aby ja opanować. Kliknij teraz i podejmij wyzwanie »

Która metoda jest najlepsza z najlepszych?

Jeśli notowałamby linearnie i rękami i nogami zapierała się przed sprawdzeniem metod angażujących grafikę i przestrzeń, to Metoda Cornella prawdopodobnie byłaby dla mnie najlepszym sposobem nauki.

Ciebie zachęcam, abyś sprawdzał co działa najlepiej dla Ciebie. Eksperymentuj, łącz różne metody i wyciągaj z nich wszystko co Ci najbardziej odpowiada. Im bardziej polubisz proces notowania tym więcej i na dłużej będziesz zapamiętywał.

Mnie osobiście najbardziej odpowiada notowanie mapami myśli, ponieważ mogę tę metodę używać praktycznie przy każdej okazji, do dowolnego przedmiotu. Świetnie się bawię robiąc mapy, które zatrzymują nową wiedzę w mojej pamięci niczym kotwica, utrzymująca frachtowiec w miejscu na środku oceanu. Dzięki mapom myśli mogę z bardzo dużą szczegółowością sporządzić mapę całej książki na 1 kartce A3. Gorąco polecam Ci sprawdzenie tego genialnego narzędzia.

Potrzebujesz jedynie 7 dni i 20 minut dziennie. Zresztą co Ci będą mówić, sprawdź sam [klikając tutaj](#) »

Jeśli masz jakieś pytania, chcesz się podzielić swoimi wrażeniami na temat tych metod lub samego raportu pisz śmiało na email: Kasia@synergia.org.pl

Jeśli uważasz, że wiedza tutaj zawarta jest pomocna i wartościowa koniecznie mi o tym napisz, a także prześlij ten raport swoim znajomym. Niech i oni skorzystają.



Katarzyna Szafranowska

Katarzyna Szafranowska
Pierwszy w Polsce Coach Szybkiej Nauki i trener rozwoju osobistego
Naczelną redaktorka Synergia.org.pl oraz bloga KsiazkiMocy.blogspot.com
Kasia@synergia.org.pl

PS. **Jak notować jak Leonardo DaVinci?** [Kliknij i zacznij oszczędzać 50%-90% czasu podczas nauki, planowania, zarządzania i kreowania dzięki legendarnym Mapom Myśli](#) »