

Efektywnie, czyli jak?

ANNA CIENIUCH-KRÓL

Współczesny nauczyciel powinien postrzegać swój wkład w edukację młodego pokolenia przez pryzmat zachodzących procesów globalnych. Stale rosnący dostęp do światowych rynków pracy sprawia, że młody człowiek coraz częściej zmuszony jest rywalizować nie tylko z Polakami, ale też cudzoziemcami. Wymaga się od niego solidnej wiedzy, kompetencji, a często i biegłej znajomości kilku języków obcych. Pojawia się pytanie: jak uczyć, aby wyposażyć młodzież w wiedzę i umiejętności, które w przyszłości pozwolą jej osiągnąć sukces w szybko zmieniających się realiach?

Niezwykle ważną rolę w edukacji młodego pokolenia odgrywa dziś nauka języków. W globalnej wiosce wręcz nieunikniona jest konieczność komunikowania się z mieszkańcami innych krajów. Uczniowie uczestniczą w wymianach międzynarodowych, podróżują, poznają rówieśników z różnych zakątków świata, podejmują studia poza granicami kraju, a powszechne zastosowanie nowoczesnych technologii komputerowych umożliwia im utrzymywanie kontaktów z kolegami z zagranicy i dodatkowo motywuje do rozwoju. Nauczyciel języka obcego powinien tę motywację wspierać, kształcąc zarazem te sprawności, które pozwalają podopiecznemu skutecznie się komunikować. Jak tego dokonać? Jak uczyć efektywnie? Jak motywować uczniów do nauki i jak tę motywację utrzymać? Jakie metody i formy pracy wybrać, aby osiągnąć zamierzony cel? Na co położyć największy nacisk? – oto podstawowe zagadnienia, które należy rozważyć.

Motywować, ale jak?

Odpowiadając na powyższe pytania warto podkreślić, że nauczanie powinno szczególnie skupiać się na przydatności przekazywanych treści. Uczeń w każdym momencie musi mieć świadomość, po co się uczy i do czego ta wiedza może mu być niezbędna, bo mając poczucie celowości czy też użyteczności, znacznie szybciej i skuteczniej opanuje daną partię materiału. Ponadto niezwykle ważnym elementem motywowania jest odpowiedni dobór pomocy dydaktycznych, jak również metod i technik pracy, które zawsze powinny być ukierunkowane na zainteresowania i dopasowane do możliwości intelektualnych ucznia.

Motywację dodatkowo może też wzmocnić wiara ucznia we własny sukces i postrzeganie siebie jako osoby zdolnej do zrealizowania zamierzonych celów i osiągnięcia pozytywnych efektów. Taki właśnie wizerunek powinien być przez nauczyciela stale wspierany. Nie wolno przecież zapominać, że w edukacji kluczem do rozwoju jest w dużej mierze stosunek emocjonalny do nauczanych treści, a zatem na każdym etapie nauki warto ucznia pozytywnie wzmacniać, chwalić za sukcesy, doceniać starania, bo taka właśnie pozytywna informacja zwrotna skutecznie zmotywuje go do podejmowania jeszcze większego wysiłku i sprawi, że o wiele chętniej będzie przyswajał nowe wiadomości.

Niezmiernie istotną rolę pełni także postawa pedagoga wobec przedmiotu, którego naucza, oraz wobec wychowanków. Nie jest tajemnicą, że każdy z nas chętniej pracuje i przyswaja wiedzę w miłej, przyjaznej atmosferze. Zadaniem nauczyciela jest wobec tego zadbać o pozytywny nastrój podczas zajęć oraz zbudować z uczniem relację opartą na wzajemnym zaufaniu i szacunku, a przede wszystkim być autentycznym w tym, co robi, i zaangażowanym w pracę pedagogiczną (Kleban 2014).

Jak zapamiętywać przyswajane treści? Rola powtórek

W nauczaniu języków obcych tym, co wydaje się najbardziej przydatne i konieczne w dzisiejszym świecie, jest bezapelacyjnie umiejętność porozumiewania się z rodzimymi użytkownikami tych języków. Stąd też należałoby przekazać uczniowi przede wszystkim te wiadomości, które pozwolą mu po prostu skutecznie się komunikować, bo to będzie w przyszłości gwarantem jego sukcesu w różnych

sytuacjach życiowych: podczas podróży, w pracy czy też w zwykłych codziennych kontaktach międzyludzkich.

Kluczową rolę w rozwoju kompetencji komunikacyjnej odgrywa znajomość słownictwa. To nie błędy gramatyczne, ale braki leksykalne najbardziej wpływają na przekaz, blokują go lub całkowicie uniemożliwiają, stąd też do rozwijania w zasadzie każdej sprawności językowej konieczne jest opanowanie jak największego zasobu słów. Nauczyciel musi więc stale pracować z uczniem nad wzbogacaniem słownictwa, bo tylko dzięki temu może on robić dalsze postępy w rozumieniu ze słuchu, czytaniu, pisaniu i mówieniu. Co więcej, praca ta powinna być systematyczna i regularna, bo, jak twierdził niemiecki psycholog Hermann von Ebbinghaus, tylko powtórki i treningi pozwalają na skuteczne zapamiętanie przyswajanych wiadomości, czyli przeniesienie ich z pamięci operacyjnej do pamięci trwałej.

W swoich badaniach Ebbinghaus skupił się na funkcjonowaniu ludzkiej pamięci. Wynikiem eksperymentu polegającego na zapamiętywaniu bezsensownego ciągu sylab jest opracowana przez niego tzw. krzywa zapominania, obrazująca zależność między ilością informacji przechowywanej w pamięci a upływającym czasem.

Pokazuje ona, że duża część informacji, które, jak sądzimy, zapamiętaliśmy, jest zapominana w ciągu kilku dni (tzw. faza szybkiego zapominania), a w piątym dniu jesteśmy w stanie odtworzyć jedynie około 25 proc. przyswojonych informacji. W kolejnych dniach proces zapominania jest już wolniejszy, a po miesiącu pamiętamy około 20 proc. tego, czego się nauczyliśmy.

W dalszym etapie swojej pracy niemiecki uczony skupił się na opracowaniu modelu „krzywych”, przed-

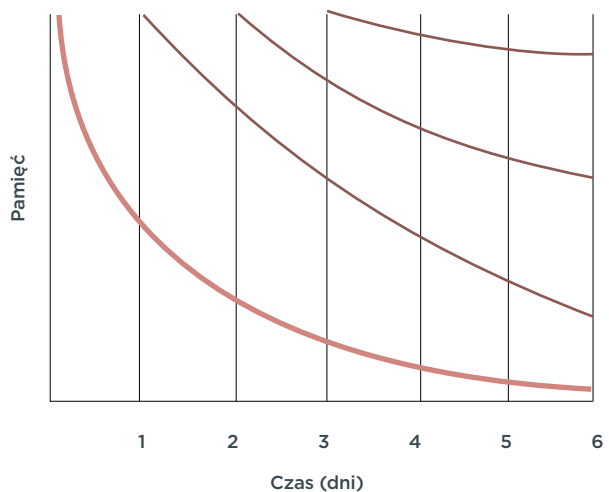
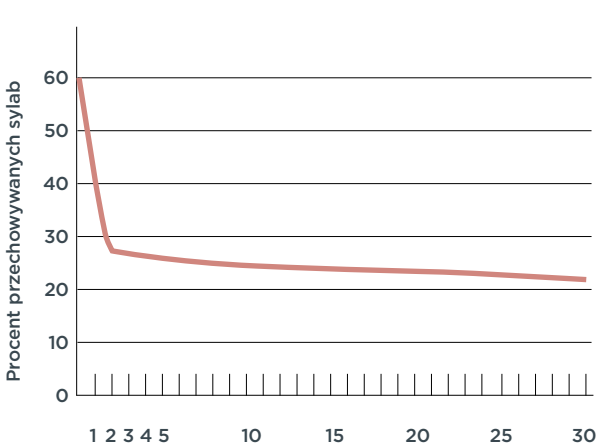
stawiającym proces zapamiętywania wspomagany powtórkami.

Jego interpretacja jasno pokazuje, że kolejne przypomnienia powodują odchylenia krzywej, co oznacza, że zapominanie przebiega wolniej, a z każdą powtórką zapamiętujemy coraz więcej informacji. Warto też wspomnieć, że na tych właśnie badaniach bazuje metoda nauki SuperMemo.

W późniejszych latach pojawiło się wielu naukowców, którzy podobnie jak Ebbinghaus zainteresowali się analizą procesów pamięciowych. Dowiedli oni m.in., że na trwałość zapamiętywania mają wpływ również inne zmienne, takie jak sens przyswajanych wiadomości, ich rola w życiu osoby badanej, stosunek emocjonalny oraz metody zapamiętywania¹. W kolejnych badaniach tajników ludzkiego mózgu udowodniono, że szybkość zapominania zależna jest w dużej mierze od rodzaju przechowywanych w pamięci informacji. I o ile Ebbinghaus skupiał się na informacjach nie mających sensu, czyli na nic nieznaczących zbitkach sylab, o tyle Bahrick przeprowadził analizę procesu zapamiętywania na podstawie grupy osób uczących się języka hiszpańskiego. Zaobserwował on, że spadek wiedzy następował stopniowo przez trzy lata, po czym osiągał stały poziom, a badani nawet po 50 latach potrafili rozpoznać około 80 proc. słów, choć wówczas nie zawsze byli już w stanie przypomnieć sobie ich znaczenie².

Mniej więcej w tym samym czasie Polski biolog i informatyk, Piotr Woźniak, współpracując z innymi badaczami, na podstawie analizy statystycznej i badań empirycznych skupił się na optymalizacji procesu powtórek. Wynikiem jego pracy było stworzenie metody SuperMemo. Kluczowym rozwiązaniem pozwalającym na efektywne przyswajanie

Rys. 1. Krzywa zapominania Ebbinghauusa



Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzywa_zapominania

wiadomości zastosowanym w tej metodzie było podzielenie dużej partii materiału na mniejsze części i stosowanie powtórek wówczas, gdy poziom zapamiętanych informacji spadał poniżej 90 proc.

Inny równie ciekawy system powtórek opracował Tony Buzan, angielski pisarz i konsultant edukacyjny, twórca koncepcji map myśli i Memoriady, autor książek na temat pamięci. Zaleca on przeprowadzenie pierwszej powtórki trwającej 5-15 minut już po godzinie nauki, np. 5-minutowa powtórka na zakończenie lekcji. Ma ona zapewnić, jego zdaniem, utrwalenie wiedzy do następnego dnia. Druga powtórka powinna nastąpić w kolejnym dniu, czyli po 24 godzinach, i trwać mniej więcej 2-4 minuty. Zdaniem Buzana, pozwoli ona zatrzymać wiedzę przez następny tydzień. Po tygodniu robimy trzecią, 2-minutową powtórkę, a po miesiącu czwartą. W ten właśnie sposób wiadomości zostaną trwale zapamiętane.

Mówiąc o zapamiętywaniu, należy wziąć pod uwagę fakt, że na proces uczenia się i jego skuteczność, zdaniem badaczy, mają też wpływ inne czynniki psychologiczne i fizyczne, takie jak koncentracja uwagi, nastrój, zmęczenie, intensywność nauki, tworzenie skojarzeń czy wspomniana już wcześniej motywacja.

Jak wynika z licznych badań nad pamięcią, ważną składową przyswajania wiedzy jest koncentracja. Dla jej podtrzymania, twierdzą badacze, ważne jest robienie sobie przerw w nauce, a im dłużej trwa sesja, tym dłuższa powinna być przerwa. Czesław i Zdzisława Tubajowie (2004), twórcy metody szybkiego czytania i technik uczenia się, założyciele szkoły i autorzy podręczników do szybkiej nauki, uważają, że zdolność zapamiętywania materiału spada po 30 minutach. Natomiast angielski terapeuta, hipnotyzer i trener, autor bestsellerowych poradników, Paul McKenn, wyjaśnia, iż dzieje się tak dlatego, że po 30 minutach mózg człowieka uczącego się zaczyna po prostu się „nudzić”. Wówczas wystarczy 5-minutowa przerwa, aby przywrócić początkowy stan koncentracji. Po 2 godzinach nauki przerwa powinna trwać 15-20 minut, natomiast po 3 godzinach konieczny jest już odpoczynek 60-90 minutowy.

Jeśli chodzi o koncentrację, nie ulega wątpliwości, że wszystko, co nas rozprasza (muzyka, telewizja, telefon, rozmowy), powoduje, że przyswajanie informacji wymaga większego wysiłku i przynosi gorsze efekty, dlatego też należy zadbać, aby w trakcie nauki nic nie odrywało nas od pracy. Kolejnym istotnym czynnikiem jest nastrój. Eksperymenty naukowe dowodzą, iż lepiej i skuteczniej zapamiętujemy informacje czy słówka z języka obcego, jeśli jesteśmy w pogodnym i przyjemnym nastroju, natomiast zmęczenie negatywnie wpływa na nasze procesy pamięciowe i obniża zapał do pracy.

Warto wiedzieć, że na zapamiętywanie wpływa też ilość materiału, jaką mamy do przyswojenia, i czas, jaki możemy na to przeznaczyć. Badania jasno pokazują, że naukę należy rozplanować, uwzględniając w tym również czas na powtórki. Fachowo określane jest to przeuczaniem (ang. *overlearning*) i znacznie przyspiesza powstawanie śladów pamięciowych w tzw. pamięci trwałej.

Naukowcy przekonują, że najlepszą metodą na szybkie zapamiętanie informacji jest tworzenie skojarzeń, czyli powiązanie nowych wiadomości z tym, co już wiemy. Ucząc się słów w języku obcym, warto więc szukać w swoim ojczystym języku słów do nich podobnych, np. hiszpańskie słowo *pies* (stopy) należałoby połączyć z polskim, identycznie brzmiącym i wyobrazić sobie psa z wielkimi stopami. Jeśli posiadamy już pewien zasób leksyki, można spróbować kojarzyć nowe słowa ze znanymi już w tym języku. Należy też pamiętać, że im dziwniejsze, im bardziej przerysowane, niecodzienne i wyolbrzymione są nasze skojarzenia, tym łatwiej przyswoimy daną informację czy wyraz. Chcąc zapamiętać słowo *pera* (gruszka) kojarzymy je z podobnie brzmiącym słowem *perro* (pies) czy *perra* (suczka) i w naszej wyobraźni tworzymy kolejny obraz malutkiego psa jedzącego ogromną gruszkę.

O roli motywacji w procesie zapamiętywania mówiliśmy już wcześniej. Warto jedynie dodać, że przyswajając nowe wiadomości, dobrze jest wyznaczyć sobie jakiś ważny dla nas cel (zdanie egzaminu, otrzymanie pozytywnej oceny z testu, wykorzystanie wiadomości w praktyce, np. w rozmowie z kolegą z zagranicy). Każdego z nas co innego zachęca do pracy i podejmowania wysiłku. Ważne jest, aby z zapałem zabierać się do nauki i aby poczynione postępy dawały nam satysfakcję. Dodatkowo można też nagradzać samego siebie za systematyczny wysiłek i osiągnięcia, będzie to na pewno kolejne pozytywne wzmocnienie.

Efektywna nauka słownictwa – dalsze wskazówki dla ucznia i nauczyciela

Mówiąc o nauce leksyki w języku obcym, przede wszystkim należy uzmysłwić sobie, że nie jest to tylko opanowanie ciągu pojedynczych słów, większość z nich bowiem nie występuje samodzielnie, tylko w zbiorach, czyli zdaniach. Warto podkreślić przy tym, że zapamiętując słowa z listy, uczeń jest w stanie przyswoić nawet 200 wyrazów dziennie, co wcale nie oznacza, że będzie potrafił swobodnie ich używać czy poprawnie zastosować w wypowiedzi, nie wspominając już, że równie szybko jak je zapamiętał, tak samo szybko je zapomni, gdy tylko przestanie te słowa powtarzać. Będą one dla jego mózgu nieprzydatną abstrakcją i szybko zostaną wyrzucone z pamięci operacyjnej. Dzieje się tak dlatego, że ludzki mózg najszybciej

zapamiętuje słowa w danym kontekście. Im kontekst językowy bogatszy, tym łatwiej przychodzi opanowanie materiału. Ludzie, którzy uczą się języka za granicą, chłoną struktury i zwroty językowe wręcz błyskawicznie, bo ze wszystkich stron otoczeni są dźwiękami i obrazami w języku obcym. Ucząc się słówek w domu czy w szkole, powinniśmy zatem uruchomić wyobraźnię i starać się opanowywać je w naturalnych kontekstach sytuacyjnych i językowych, tworząc w nich pytania i odpowiedzi, bo to pozwoli skuteczniej je zapamiętać. Tworzenie zatem list z nowymi słówkami może być wsparciem, ale nie metodą nauki, bo jeśli chcemy rzeczywiście je zapamiętać, a w konsekwencji używać w rozmowie, to podstawową metodą na ich przyswojenie powinno być tworzenie całych zdań, w których nowe słowa będą zawarte. Zwroty i gotowe wyrażenia silnie pobudzają wyobraźnię niż pojedyncze wyrazy, a im żywszy obraz pojawi się w naszej głowie, tym łatwiej zapamiętamy słowa i użyjemy ich w realnej sytuacji językowej. Dzięki takiej metodzie gotowe zdania w odpowiedniej sytuacji same przychodzą nam do głowy, a w nich ukryte są nowo poznane wyrazy. Na tym właśnie podejściu opierają się znane i popularne metody nauki języków obcych, takie jak metoda Callana, metoda Pimsleura oraz metoda Michela Thomasa.

Nauka całych zwrotów ma mnóstwo zalet, m.in. poprawia płynność wypowiedzi. Uczeń nie musi bowiem wyszukiwać w pamięci poszczególnych słów i składać ich, bo ma już w głowie gotową strukturę, którą może zastosować w danej sytuacji. Poza tym opanowanie całych wyrażań daje mu pewność, że dane zdanie jest poprawne gramatycznie, a jak wiadomo – zakłócenia płynności wypowiedzi często biorą się z niepewności co do poprawności stosowanego zwrotu. Pamiętajmy, że osoby poznające nowy język nieraz blokuje mówienie, ponieważ boją się popełnić błąd. Co za tym idzie, używając gotowych zdań, stają się bardziej pewne siebie w sytuacjach komunikacyjnych (Kleban 2014).

Nauczając leksyki, trzeba pamiętać, że proces ten zawsze musi przebiegać etapami i ma swoje ustalone fazy, czyli prezentację nowych słów, ich utrwalenie poprzez ćwiczenia oraz powtarzanie w zadaniach komunikacyjnych. Warto też mieć na uwadze, że skuteczne nauczanie słownictwa musi przebiegać cyklicznie, bo, jak wiadomo, materiał językowy, z którym uczeń zetknął się tylko raz, na pewno nie zostanie przez niego zapamiętany.

Pierwszym krokiem jest zawsze wprowadzenie nowych słów i zwrotów. Może ono przebiegać w różny sposób, np. poprzez wskazanie przedmiotu, pokazanie obrazka, planszy, mapy lub plakatu, zilustrowanie znaczenia słowa za pomocą mimiki lub gestów. Te metody są najczę-

ściej wykorzystywane w nauczaniu początkujących oraz dzieci.

Pracując z uczniem, który ma już pewną bazę leksykalną, ale nadal jest na poziomie podstawowym, nauczyciel objaśniając nowe słowo, może posłużyć się synonimem lub antonimem, natomiast na kolejnych etapach zaawansowania stopniowo wprowadzać objaśnienia lub definicje w języku obcym. W przypadku, gdy słowo jest trudne i uczniowie nie są w stanie wydedukować jego znaczenia, można dodatkowo podać jego polski odpowiednik.

Kolejnym etapem powinno być utrwalenie słownictwa, czyli ćwiczenia ułatwiające zapamiętanie nowych wyrazów i ich znaczenia. Nauczyciel może posłużyć się zadaniem polegającym na czytaniu lub słuchaniu tekstu ze zrozumieniem, a następnie skupić się na ćwiczeniach z użyciem wprowadzonych słów, na początek kontrolowanych, a w dalszej kolejności komunikacyjnych. Dodatkowo może też poprosić uczniów o umieszczenie obok nowo poznanych wyrazów rysunku ilustrującego ich znaczenie, albo o podanie skojarzeń z tymi wyrazami. Zadaniem komunikacyjnym, które utrwali leksykę wprowadzoną na lekcji może być chociażby ćwiczenie typu *Znajdź kogoś, kto ...*, w którym uczniowie będą musieli, porozumiewając się ze sobą, zadawać sobie nawzajem pytania z zastosowaniem nowych zwrotów (Komorowska 2001).

Aby efektywnie uczyć słownictwa, nauczyciel powinien wziąć również pod uwagę fakt, w jaki sposób podopiecznemu najłatwiej będzie je zapamiętać i dopasować techniki pracy do rodzaju pamięci ucznia. Nie oznacza to oczywiście, że musi zaplanować na każdą lekcję ćwiczenia osobno dla wzrokowców, słuchowców, dotykowców i kinestetyków, a raczej o to, aby zatroszczył się o zachowanie równowagi między typami zadań tak, aby żaden z uczniów nie był zaniedbany. Należy pamiętać, że wzrokowcy najszybciej zapamiętają nowe wyrażenia, jeśli zobrazujemy je rysunkiem lub gestem. Ponadto powinni oni zapisywać nowe słowa w zeszytcie, podkreślać je różnymi kolorami, grupować, rysować, tworzyć komiksy, historyjki, mapy mentalne oraz fiszki. Przydatne będzie też umieszczenie w klasie plakatów z ilustracjami objaśniającymi ich znaczenie. Dla słuchowców najprzydatniejsze będą zadania z wykorzystaniem bodźców dźwiękowych, czyli słuchanie piosenek, oglądanie filmików, głośne powtarzanie, słuchanie nauczyciela mówiącego w języku obcym czy wykorzystanie podcastów. Dotykowcy w celu szybszego opanowania leksyki powinni wykonywać ćwiczenia plastyczne. Pomocna może okazać się tu metoda projektów czy plakatów, dekoracji do przedstawienia, dotykanie przedmiotów lub zapisywanie graficzne znacze-

nia wyrazów. Kinestetycy natomiast najszybciej zapamiętają nowe słownictwo, jeśli zaplanujemy na lekcji zadania umożliwiające poruszanie się po klasie, np. krótkie dialogi, odgrywanie scenek, sondę wśród koleżanek i kolegów, gry i zabawy, podczas których mogą wyjść z ławek czy podejść do tablicy.

Podsumowanie

Reasumując, efektywność nauczania zależna jest od szeregu czynników, zarówno wewnętrznych, wynikających z ucznia, takich jak motywacja, nastawienie, samopoczucie, zainteresowania, wiara we własne możliwości, umiejętność koncentracji, jak i zewnętrznych, czyli zależnych od pedagoga. To, na co mamy wpływ my, nauczyciele, to chociażby kreowanie przyjaznej atmosfery na zajęciach językowych, dobór pomocy, metod i form pracy i dopasowanie ich do naszych wychowanków. Nie należy też zapominać, że kluczową rolę w procesie dydaktycznym zawsze odgrywa pozytywna relacja uczeń-nauczyciel, relacja, która pozwoli zgromadzić jak największą wiedzę o naszym podopiecznym, o tym, co lubi, czym się interesuje, pasjonuje, jakie ma poglądy, bo to właśnie umożliwi indywidualizację procesu nauczania, dostosowanie pracy do potrzeb i typów inteligencji uczniów, a w konsekwencji zapewni obu stronom realizację wyznaczonych celów. Jednym słowem, nauczać efektywnie, to odnieść sukces w podejmowanych działaniach, czyli zaopatrzyć ucznia w umiejętności, dzięki którym jest w stanie bez przeszkód komunikować się w języku obcym. Nie jest to możliwe bez odpowiedniej bazy leksykalnej, a ta z kolei tworzy się dzięki umiejętnemu nauczaniu słownictwa i systematycznym powtórkom.

BIBLIOGRAFIA

- *Europejski system opisu kształcenia językowego: uczenie się, nauczanie, ocenianie* (2003), Warszawa: Wydawnictwo CODN.
- *Europejskie Portfolio Językowe* [online]<http://www.ore.edu.pl/strona-ore/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=60:europskie-portfolio-jzykowe&Itemid=1063>.
- Fontana, D. (1998) *Psychologia dla nauczycieli*. Poznań: Zysk i Spółka.
- Janowska, I. (2012) Motywacyjna rola zadań w nauczaniu i uczeniu się języka obcego. W: *Języki Obce w Szkole*, 3, 40-47 [online]<<http://www.jows.pl/sites/default/files/janowska.pdf>>.
- Janaszek, M. i Pfeiffer, K. (2012) Jak uczyć języków z pasją? O projektach ELL słów kilka. W: *Języki Obce w Szkole*, 3, 75-79 [online]<http://jows.pl/sites/default/files/Janaszek_03.pdf>.

- Karpeta-Peć, B. (2010) *Otwarty, aktywny, samodzielny. Alternatywne formy pracy. Przewodnik dla nauczycieli języków obcych*. Warszawa: Fraszka Edukacyjna.
- Kleban, M., (2014) *Pakiet metodyczny dla nauczycieli języków obcych II etapu edukacyjnego*, Warszawa: ORE.
- Kołodziejczyk, W., Polak, M. (2011) *Jak będzie zmieniać się edukacja? Wyzwania dla polskiej szkoły i ucznia*, Warszawa: Instytut Obywatelski.
- Komorowska, H. (2001) *Metodyka nauczania języków obcych*. Warszawa: Fraszka Edukacyjna.
- Komorowska, H. (red.) (2009) *Skuteczna nauka języka obcego. Struktura i przebieg zajęć językowych*. Warszawa: Wydawnictwo CODN.
- Komorowska, H. (red.) (2011) *Nauka języka obcego w perspektywie ucznia*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Łośgraf.
- Kruszewski, K. (red.) (2005) *Sztuka nauczania. Czynności nauczyciela*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mietzel, G. (2002) *Psychologia kształcenia. Praktyczny poradnik dla pedagogów i nauczycieli*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne.
- Papińska, A. (2012) Dzień Języków Obcych – Zabawa, nauka i motywacja do pracy. W: *Języki Obce w Szkole*, 3, 103-107 [online]<http://jows.pl/sites/default/files/Papińska_03.pdf>.
- Piegzik, W. (2013) Kaligram jako narzędzie rozwijania kompetencji leksykalnej na lekcji języka obcego. W: *Języki Obce w Szkole*, 2, 144-147 [online]<<http://jows.pl/sites/default/files/Piegzik.pdf>>.
- Siek-Piskozub, T. (2001) *Uczyć się bawiąc. Strategia ludyczna na lekcji języka obcego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szałek, M. (2004) *Jak motywować uczniów do nauki języka obcego*. Poznań: Wagros.
- Zawadzka, E. (2004) *Nauczyciele języków obcych w dobie przemian*. Kraków: Impuls.
- Żylińska M., (2010) *Szkoła szkodzi na mózg*, Polityka.pl [online]<<http://archiwum.polityka.pl/art/szkolaskodzina-mozg,429087.html>>.

NARZĘDZIA INTERNETOWE:

- http://projektsukces.pl/wp-content/uploads/2013/10/jak_uczyc_sie_do_egzaminow.pdf
- <http://szybkiczytanie.pl/methods/>

ANNA CIENIUCH-KRÓL Nauczycielka języka hiszpańskiego z wieloletnim stażem. Jest lektorką w szkole Diálogo oraz koordynatorką hiszpańskiej sekcji dwujęzycznej w IX LO w Lublinie. Organizator konkursów międzyszkolnych *Ekologia po hiszpańsku* i *Las maravillas de España y del mundo hispano*. Prowadzi blog sekcji hiszpańskiej w IX LO.

1 Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzywa_zapominania

2 ibidem