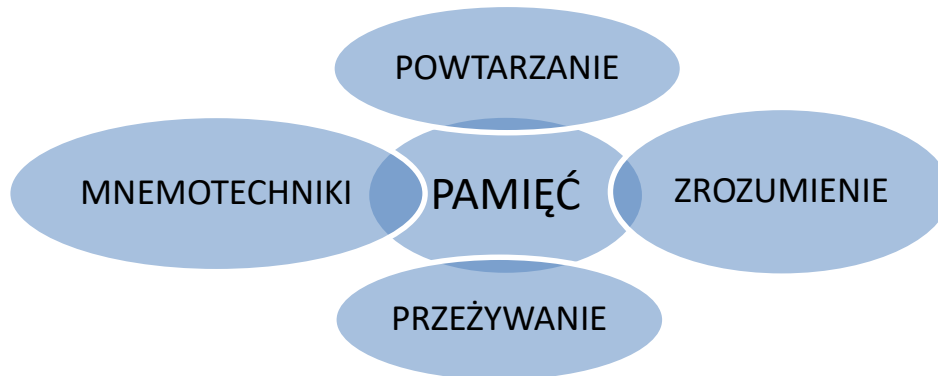


PORADNIK EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ

LEKCJA 1. Sposoby zapamiętywania

Podstawowe sposoby ułatwiające zapamiętywanie, czyli przenoszenie informacji z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej:



POWTARZANIE – chcąc zwiększyć skuteczność swojego uczenia się musisz powtarzać informacje z częstotliwością **po godzinie, po dniu, po tygodniu, po miesiącu, po pół roku**.

ZROZUMIENIE – abyś skutecznie rozumiał treści musisz je wcześniej uporządkować, pogrupować, sklasyfikować, połączyć w kategorie robiąc **notatki** lub **mapy myśli**.

PRZEŻYWANIE – zaangażuj swoje zmysły i włącz emocje w proces zapamiętywania, wówczas łatwiej przypominasz sobie sytuacje, które były śmieszne, niezwykłe, pełne ruchu.

MNEMOTECHNIKI to zbiór działań umysłowych, dzięki którym możesz trwale przyswoić wiedzę i sprawnie ją operować. Techniki te ułatwiają kodowanie i odtwarzanie nowych informacji. Mnemotechniką jest np. **Łańcuchowa Metoda Skojarzeń. (Lekcja 3)**

Gordon Bower wykazał, że uczniowie i studenci posługujący się mnemotechnikami potrafili zapamiętać **7 razy więcej** niż ich koledzy nie stosujący tych technik.

Możesz zapamiętywać więcej i łatwiej wydobywać informacje ze swojego mózgu, jeśli będziesz stosował w uczeniu się **mnemotechniki**, które rozwijają:

- wyobraźnię,
- koncentrację uwagi,
- umiejętność kojarzenia,
- wizualizację obrazów.

• KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE STOSOWANIA MNEMOTECHNIK:

- krótszy czas zapamiętywania = oszczędność czasu
- większa ilość zapamiętywanych informacji
- długotrwała pamięć o nieograniczonej pojemności
- wzrost motywacji do nauki
- zastosowanie w nauce m.in. języków obcych, długich ciągów informacji.

LEKCJA 2. Motywacja, czyli żeby nam się chciało chcieć

Motywacja, a więc nastawienie i postawa, jest elementem koniecznym dla efektywnego uczenia się i osiągania sukcesów. Jest to stan o charakterze psychicznym lub społecznym, służący nakierowaniu naszych działań na określony cel.

- **Motywacja wewnętrzna – „Chcę, bo lubię”** - motywacja, w której dana aktywność jest celem samym w sobie. To radość i przyjemność płynąca z samego działania. Jest najsilniejszym bodźcem do nauki. Oparta jest na zainteresowaniach i ciekawości świata. Sukces w nauce jest wtedy jedynie kwestią czasu, siły woli oraz konsekwencji w działaniu.
- **Motywacja zewnętrzna – „Chcę, bo widzę korzyści”** – to angażowanie się w działanie dla osiągnięcia konsekwencji zewnętrznych, ukierunkowane na zysk i korzyści np. wolny czas, pochwała, zadowolenie, nagroda.

- **ABY OSIAGNAĆ SUKSES W UCZENIU SIĘ:**

- ✓ Uwierz w swoje możliwości.
- ✓ Odważnie działaj.
- ✓ Podnoś się z porażek.
- ✓ Myśl pozytywnie.
- ✓ Planuj sobie czas.
- ✓ Bądź ambitny.
- ✓ Bądź systematyczny i wytrwały w uczeniu się.
- ✓ Stawiaj sobie jasno określone cele.
- ✓ Powtarzaj sobie w myślach w chwilach zwątpienia:
 - To jest dla mnie ważne!
 - Musze to lepiej poznać, zrozumieć!
 - To mi się w życiu przyda!
 - To jest ciekawe i przydatne dla mnie!
 - To mnie rozwija!
 - To mnie przybliży do celu!
 - Chcę się uczyć!

- **Odkryj to, co kieruje Twoim działaniem!**

Poznaj siebie, swoje potrzeby, mocne i słabe strony, upodobania, bariery, lęki, fascynacje, dziedziny doskonałości. To pozwoli zauważyć, co Cię motywuje, a co demotywuje. Zastanów się, jakie umiejętności i cechy charakteru mogą pomóc Ci w osiągnięciu wyznaczonego celu. Wtedy będziesz wiedział/wiedziała gdzie jest Twoja ukryta energia do działania.

- **Od marzenia do sukcesu!**

1., „Kluczem do szczęścia jest posiadanie marzeń; kluczem do sukcesu jest ich realizacja”.

2., „By odnieść sukces, musisz zdecydować, co dokładnie chcesz osiągnąć, a następnie postanowić, że zapłacisz za to odpowiednią cenę”.

3., „Jeśli chcesz coś, czego nie masz, musisz zrobić coś, czego jeszcze nie robiłeś”.

LEKCJA 3. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń

Najważniejsze zasady tworzenia łańcucha:

- I. ŁĄCZYMY WYRAZY W PARY – tworzymy opowiadanie, w które wplątamy te wyrazy, które chcemy zapamiętać.
- II. WIZUALIZUJEMY – tworzymy mentalne obrazy w naszej wyobraźni angażując wszystkie zmysły, co zwiększa skuteczność zapamiętywania.
- III. KOJARZYMY – elementy, które chcemy zapamiętać, musimy ze sobą połączyć. Skojarzenie znanej informacji z nową wiadomością pomaga zapamiętać.

Najskuteczniejsze skojarzenia powinny być:

śmieszne, oryginalne, przejawiskrawione, przesadne, dynamiczne, niesamowite, dziwne, kolorowe, pozytywne, pełne fantazji, szczegółowe, interesujące, oryginalne, emocjonalne.

- PAMIĘĆ = OBRAZ + AKCJA

Ćwiczenie 1. Stwórz historyjkę łącząc wyrazy ze sobą za pomocą skojarzeń. Pierwszy wyraz z drugim, drugi z trzecim i tak dalej. Pamiętaj o tworzeniu obrazów i włączeniu swoich zmysłów i emocji.

- | | |
|------------|--------------|
| 1. telefon | 5. ZOO |
| 2. dziecko | 6. Pinokio |
| 3. lampa | 7. komputer |
| 4. gazeta | 8. kaloryfer |
| 9. statek | 10. farby |

Np. Wyobraź sobie wielki staroświecki **telefon**. Przez ten telefon rozmawia zadowolone **dziecko** (*przyjrzyj się dokładnie, jak ono wygląda*). Dziecko włącza i wyłącza stojącą **lampę** (*wybierz kolor*). Mocno świecąca lampa przykryliśmy **gazetą** (*poczuj zapach, bo gazeta lekko się przypala*). Z gazety zrobiliśmy **statek**, którym dopłynęliśmy do **ZOO** (*poczuj emocje, które towarzyszyły Ci w tej podróży*). Po ZOO spaceruje rozśpiewany **Pinokio** (*dotknij go i posłuchaj jak ładnie śpiewa*). Pinokio bardzo lubi grać na **komputerze** (*wyobraź sobie taką scenę*). Komputer stoi w pokoju przy gorącym **kaloryferze**, którego ostatnio pomalowaliśmy **farbą** (*jaki kolor, poczuj zapach*).

Ćwiczenie 2. Wyobraź sobie podane wyrażenia, zakryj dłonią i uzupełnij brakujące wyrazy.

- | | |
|----------------------|----------------|
| • Plastikowe krzesło | motyl |
| • Niebieski motyl | brudny..... |
| • Drewniana szczotka | krzesło..... |
| • Podarty sweter | zielona..... |
| • Zielona filiżanka | szczotka |
| • Brudny koc | sweter |

Stosowanie Łańcuchowej Metody Skojarzeń pobudza do pracy zarówno prawą jak i lewą półkulę naszego mózgu. Doskonale wzmacnia pamięć długotrwałą, rozwija kreatywność oraz twórcze myślenie. Pamiętaj: trening i wytrwałość czynią mistrza!!!

LEKCJA 4. Kurs efektywnego czytania

Czytanie mimo ogromnego postępu w sposobach pozyskiwania informacji jest nadal najważniejszym narzędziem zdobywania informacji. 85% wiedzy trafia do nas drogą czytelnictwa. Celem tego kursu jest zwiększenie tempa czytania i zrozumienia tekstu.

KORZYŚCI, JAKIE ZDOBEDZIESZ DZIĘKI EFEKTYWNEMU CZYTANIU:

- ✓ szybciej i skuteczniej będziesz się uczył,
- ✓ będziesz miał satysfakcję z nauki,
 - ✓ uporasz się z lekturami,
 - ✓ polubisz czytanie,
- ✓ uwierzysz w swoje możliwości,
- ✓ zmniejszysz swój szkolny stres,
- ✓ będziesz miał więcej wolnego czasu na swoje zainteresowania!

PAMIĘTAJ , ŻE WARUNKIEM OSIĄGNIĘCIA TEGO CELU JEST:

- ✓ systematyczna praca
 - ✓ motywacja
 - ✓ wiara w sukces
- ✓ zerwanie ze starymi nawykami
 - ✓ innowacyjne spojrzenie
 - ✓ wytrwałość.

- Na początku treningu wykorzystuj do ćwiczeń książki znane, lubiane i ciekawe.
- Łatwiej pracuje się na tekstach z większą czcionką.
- Zaczynając ćwiczenia, nie spiesz się, skup się najpierw na technice, nie przejmując się spadkiem zrozumienia treści.
- Później stopniowo próbuj zwiększyć tempo czytania, mierz czas.
- Trenuj wytrwale i systematycznie codziennie około 30 minut.
- Z każdym dniem czytaj książkę szybciej.
- Miej pozytywne nastawienie do nowej techniki.

Ćwiczenie 1. Gimnastyka oka

Przesuwaj wzrok wzdłuż linii w wyznaczonym kierunku. Zaczynaj powoli, a następnie postaraj się poruszać po linii coraz szybciej. Wykonaj to ćwiczenie kilka razy.



Ćwiczenie 2. Zwiększenie pola widzenia (czytanie szpaltowe)

Zwiększenie pola widzenia możemy osiągnąć poprzez odpowiednie ustawienie tekstu:

- lekkie odsunięcie,
- ustawienie pod odpowiednim kątem (podstawka).

Wpatrując się w środkową kolumnę, jednocześnie obserwuj znaki umieszczone po bokach. Wzrok przesuwaj w dół. Nie wolno poruszać oczami w poziomie. Schodź jak najniżej.

	pas	las	kos
	was	cud	lud
	tam	pik	kod
	rum	zez	sam
	sum	raz	lis
	typ	buk	kos
	kęs	ród	wąs
	syn	tuz	coś

Zadanie domowe:

- Wpatruj się w jedno słowo w tekście i nie odrywając wzroku, staraj się rozpoznać sąsiednie wyrazy (z prawej i lewej strony oraz nad i pod wyrazem obserwowanym).
- Wybieramy taką gazetę, która ma szpaltę większą niż nasze obecne pole widzenia; ustawiamy wzrok po środku szpalty i czytamy przesuwając wzrok z góry na dół.
- Wpatruj się w jeden punkt w przestrzeni z równoczesną próbą dostrzeżenia jak największej ilości obiektów położonych obok.

Ćwiczenie 3. Skracanie czasu fiksacji

Zakryj na ułamek sekundy parę wyrazów (np. jasny cień) kartką lub dłonią, powtórz te wyrazy głośno lub w myślach, a następnie sprawdź poprawność.

jasny cień	ciepłe mleko
gorący sos	złota moneta
biały kolor	lipcowy upał
całe osiedle	dobry uczeń
kolejny rok	otwarte drzwi
ciepły obiad	siwa kobieta

Zadanie domowe:

- Ćwiczenie to możesz powtórzyć z parami liczb i sylab, np.:

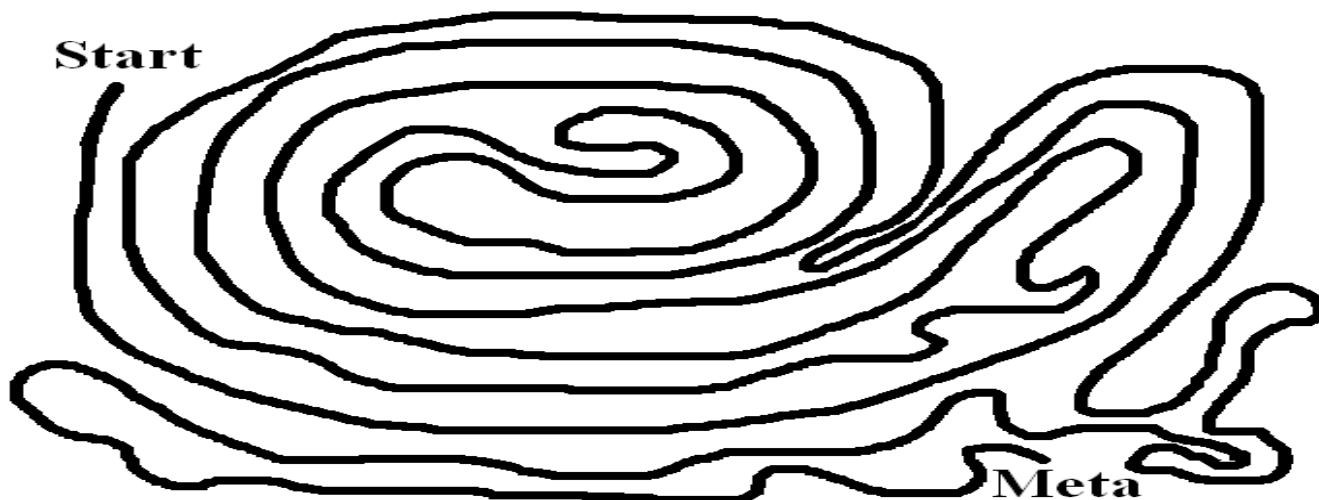
251	67	da	905	lag	na
908	53	su	709	wan	re
579	41	425	du	git	fa
56	567	007	te	sza	ry
34	169	fi	890	tat	ła

Ćwiczenie 4. Czytanie ze wskaźnikiem

Przygotuj sobie książkę. Ustaw wskaźnik (ołówek, długopis, patyczek, itp.) pod pierwszą linijką tekstu i przesuвай go wzdłuż linii. Patrz na tekst, który wskazuje ci wskaźnik i czytaj go. Ruch wskaźnika musi być najpierw od początku do końca linii, a w kolejnych ćwiczeniach prowadź wskaźnik bliżej środka, nie dochodząc do marginesów. Dzięki systematycznym ćwiczeniom twój zakres pola widzenia będzie większy i nie musisz już wtedy używać wskaźnika.

Zadanie domowe:

- Przesuwaj wzrok wzdłuż linii w jednym w drugim kierunku. Następnie wykonaj to ćwiczenie ze wskaźnikiem.



Ćwiczenie 5. Szybkość postrzegania i koncentracja uwagi

Każdy z symboli oznacza jedną literę. Wpisz jak najszybciej odpowiednie litery pod symbolami. Zmierz i zapisz czas. Takich ćwiczeń wykonuj również wiele w domu.

☺	α	%	≠	*	×	©	π
A	B	C	D	E	F	G	H

☺	≠	*	α	%	π	©	×
×	©	%	☺	≠	*	π	α
α	×	≠	©	π	*	%	☺

Zadanie domowe:

- Wyszukaj jednakowe pary. Zmierz i zapisz czas.

7482618065 6598342721 86058423621 o0567mnityr dsafrgtyhi
7482818065 6598342721 86058427621 o0567mnltyr dsafrglyhi

GFRTYUIZ POZRTYWE MNOYGFCX Anmniotyp mno54679myr
GFRTPUIZ POZTYWE MNOYGFCX Anmniotpt mno54678myr

PORADNIK opracowała p. mgr Wioleta Stypuła

Wykorzystano materiały zamieszczone na stronie: <http://www.ore.edu.pl>