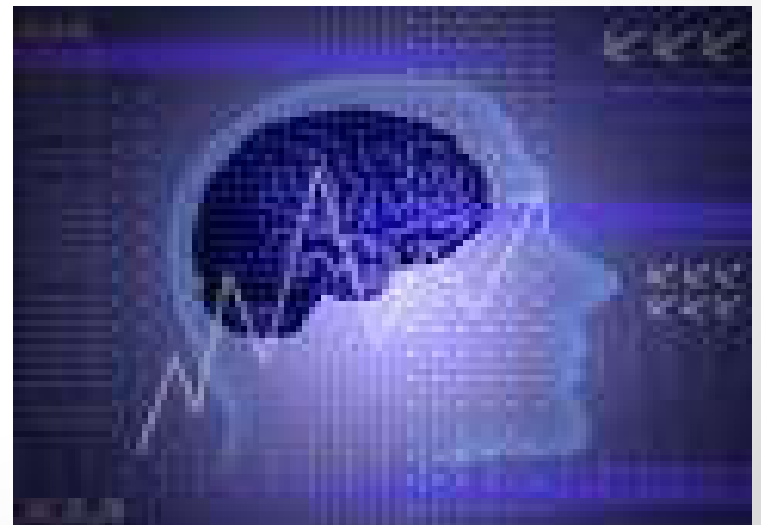


„Vulcan Kompetencji w Jaworznie 2018/2019”

Przygotowała: Ewelina Mika

**Często ludzie nie wykorzystują w pełni
swojego umysłowego potencjału, gdyż nie
wiedzą jak się uczyć.**

**TAJEMNICE UMYSŁU, czyli nasz największy
sprzymierzeniec- mózg**



Funkcje półkul mózgowych

Prawa półkula:

- wyobraźnia
- emocje
- kolory
- marzenia
- muzyka

Lewa półkula:

- logika
- mowa
- liczenie
- kolejność
- analiza

Codziennie wykonywane ruchy naprzemiennie (min. 4 tygodnie) to:

- lepsza koncentracja,
- poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- poprawa umiejętności wystawiania się, czytania i rozumienia, liczenia, zapamiętywania cyfr, słuchania, formowania myśli, pisanie,
- zharmonizowanie współpracy obu półkul mózgowych,
- większe odprężenie i relaksacja, łagodzenie stresów.



Rytuał uczenia się. Jego elementy:

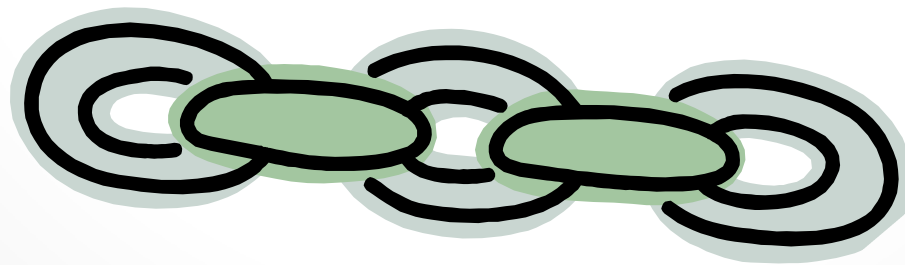
1. Relaks.
2. Koncentracja.
3. Określenie celu.
4. Plan.

Kilka przykładów technik pamięciowych:

- łańcuchowe metody skojarzeń,
- zakładki osobiste,
- technika słów zastępczych.

Łańcuchowa metoda skojarzeń.

W tej technice łączysz ze sobą zawsze tylko dwa elementy, jak ogniwa łańcucha. Wymyślasz przy tym zabawną historię. Technika ta przypomina kręcenie filmu, a poszczególne elementy stanowią kadry tegoż filmu.



Mamy do zapamiętania następującą listę zakupów:

1. truskawki
2. bułki
3. płatki śniadaniowe
4. żel pod prysznic
5. pasta do zębów
6. ogórki konserwowe
7. jajka
8. garnek
9. sześć filiżanek
10. tulipany



Moja historyjka wygląda tak:

Wielka, ogromna, czerwona, soczysta **truskawka** z zieloną szypułką leży na małym talerzyku na stole w mojej kuchni. Swym widokiem, sprawiła, że poczułam się głodna, sięgam więc po **bułeczki**, ale niestety są twarde jak kamień, dlatego jestem zmuszona zadowolić się **płatkami śniadaniowymi** o smaku czekoladowym. Po śniadaniu (jak co dzień) biorę prysznic używając **żelu pod prysznic** o niebiańsko kokosowym zapachu, koło żelu na półeczce stoi wieka tubka **pasty do zębów**, z której po wyciśnięciu wychodzą **ogórki konserwowe**. Po porannej toalecie mam ochotę na kawę, wracam powrotem do kuchni, a w telewizorze, widzę kurę w stroju kąpielowym, co to za śmieszny widok! Brązowa kura trzyma pod skrzydełkiem **jajeczka** i próbuje je dzióbkiem włożyć do **garnka**. Rozweselona tym widokiem, biorę jedna z **sześciu moich filizanek w tulipanki** i robię sobie pyszną kawę.



Zakładki osobiste

Zakładka osobista to jedna z łatwiejszych zakładek do zapamiętania. Polega na przypisaniu wybranej części ciała jednej z cyfr. Oglądając na ekranie umysłu nasze części ciała zapamiętujemy je od góry do dołu lub odwrotnie, zachowując kolejność, np. 1 – czoło, 2 – uszy, 3 – nos, 4 – usta, 5 – broda, 6 – szyja itd. Istotne jest, aby w czasie zapamiętywania wyobrażać sobie dane części ciała.

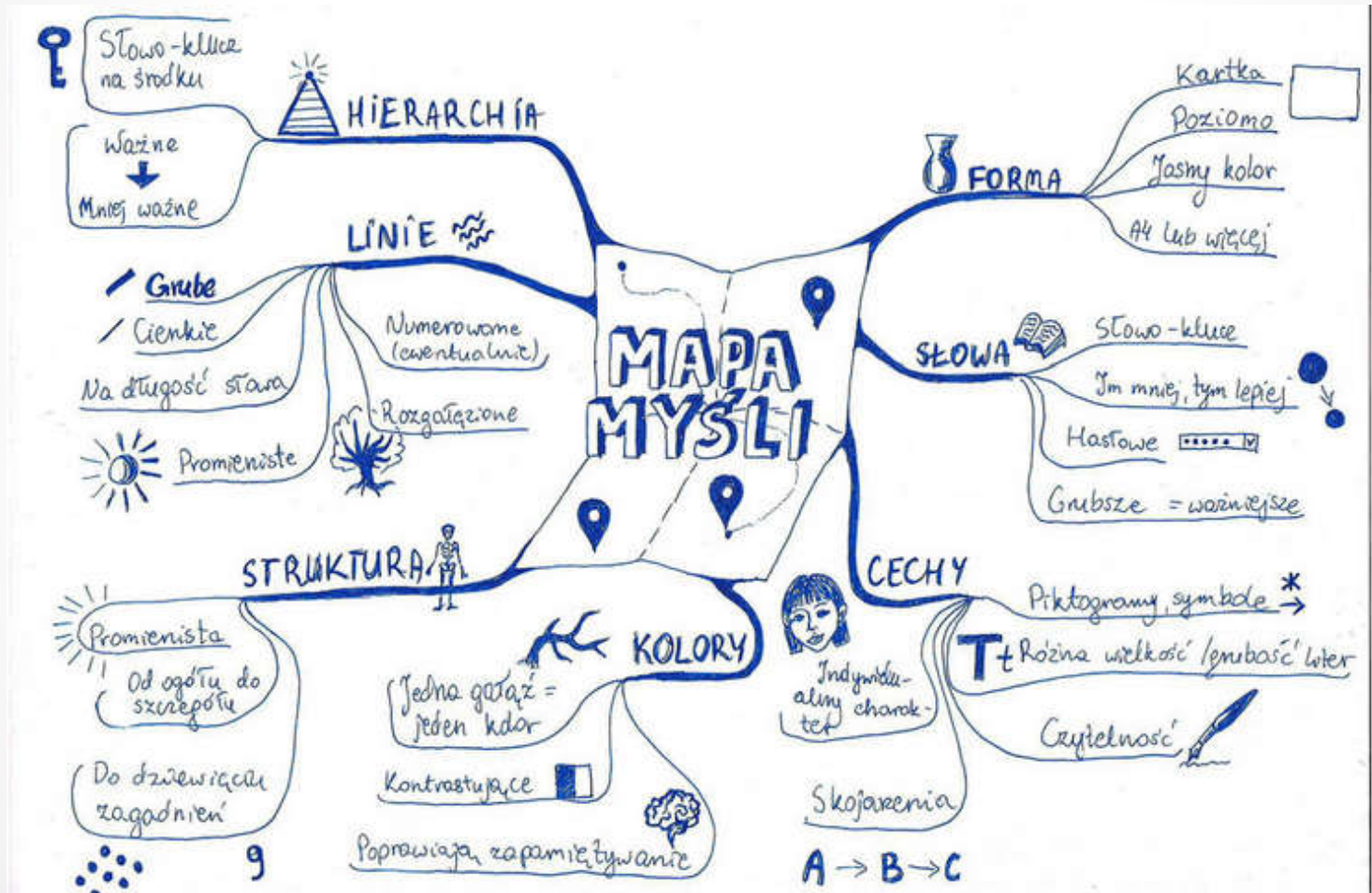
Wspólny trening:

1. Zanieść buty do szewca.
2. Odebrać łańcuszek od jubilera.
3. Zadzwonić do cioci z życzeniami.
4. Wyplacić pieniądze z bankomatu.
5. Umyć samochód.
6. Kupić zeszyt.
7. Napompować koła.
8. Przyszyć guzik do kurtki.

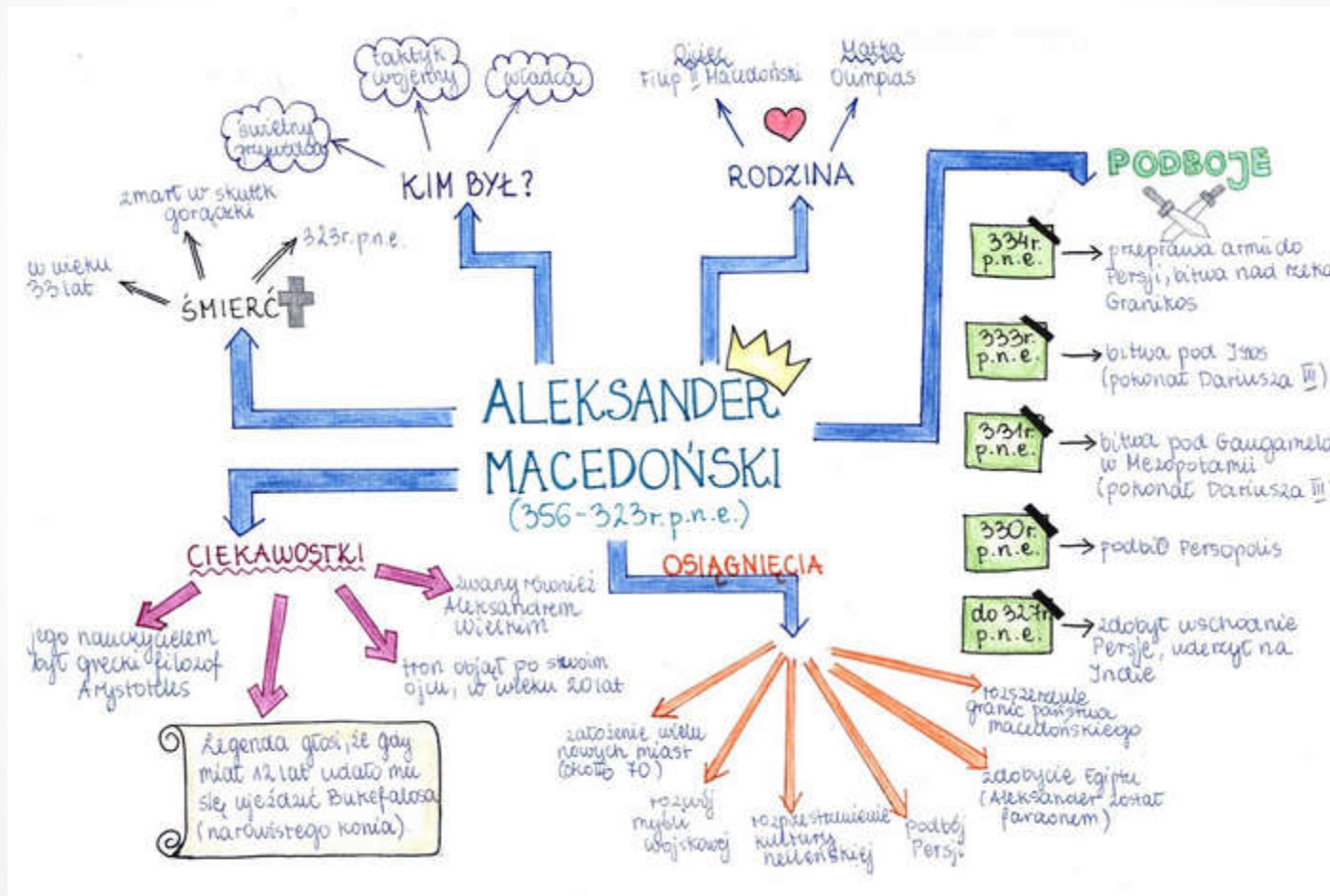
METODA SŁOWA KLUCZA, inaczej: słów zastępczych



Mapy mentalne



Np.



Piktogramy:

Piktogramy w procesie uczenia się zwiększają skuteczność zapamiętywania. Tworzysz graficzne znaczenia, przedstawiasz dane pojęcie, zdarzenie lub pewną sytuację za pomocą rysunku. Dzięki myśleniu wizualnemu ruch Twojej ręki utrwala już pewne dane w Twojej pamięci. Kiedy sobie przypominasz, to wyobrażasz sobie rysunek, który wcześniej narysowałaś/eś. W procesie przypominania ten rysunek jest swoistym hakiem pamięciowym.





System powtórek.

W ciągu pierwszej doby od momentu przyswojenia danej partii materiału tracimy najwięcej zdobytych informacji.

Powtórki muszą być w przemyślany sposób rozłożone w czasie.

- **Pierwsza powtórka** - musi nastąpić kilka minut po zakończonej nauce.
- **Druga powtórka** - następuje po godzinie nauki, powinna trwać ok. 5 minut.
- **Trzecia powtórka** - następuje po 24 godzinach, powinna trwać 2-4 minuty.

