



„Jak ułatwić sobie naukę” ?

Opracowała: Ewa Świerzbina

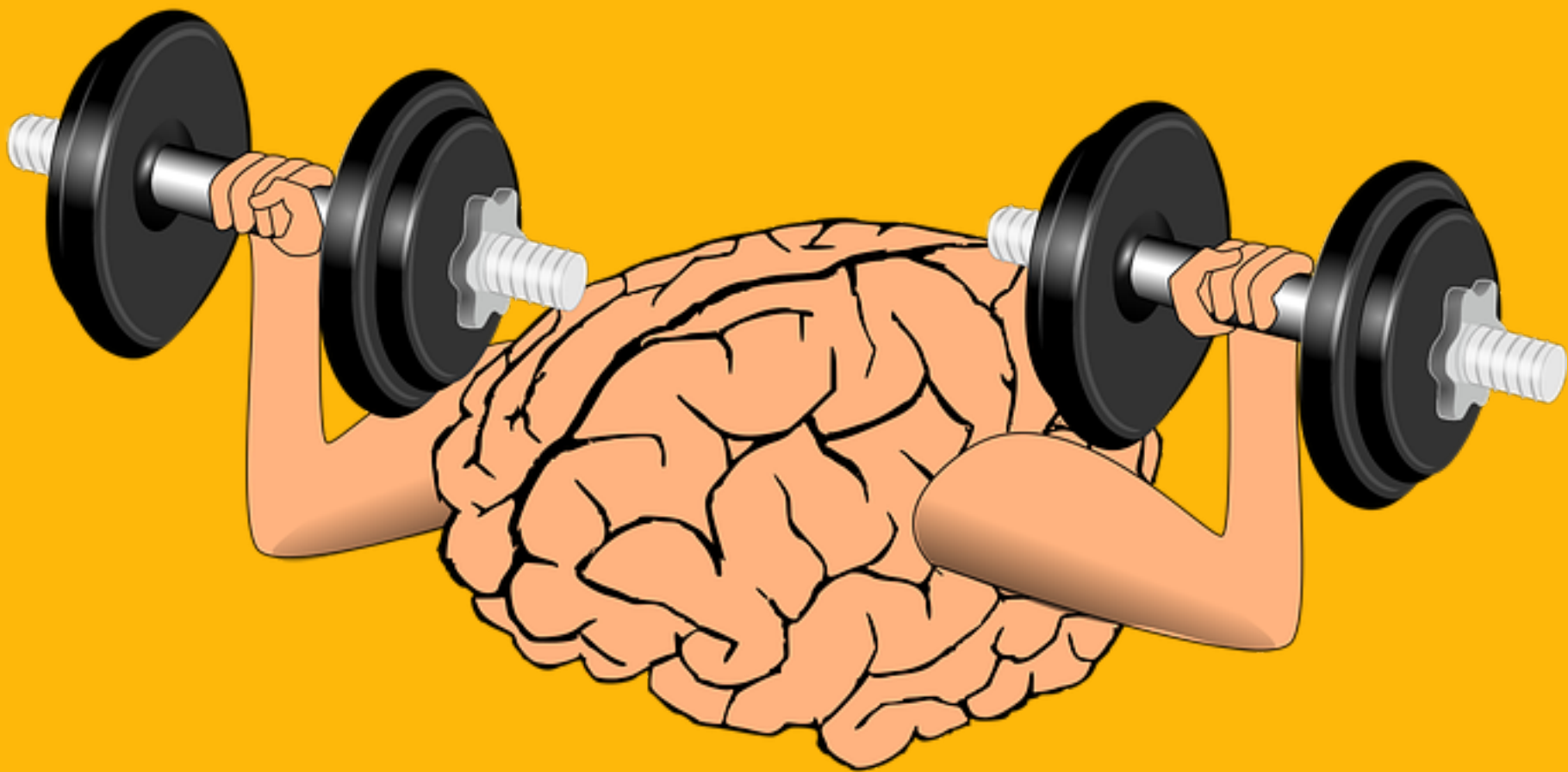


Na początek rozruszaj umysł za pomocą twórczego myślenia.

Odpowiedz na pytanie:

Jaki związek ma to zdjęcie i temat:

„Jak ułatwić sobie naukę”?



Czy wiesz, że możesz usprawnić swój mózg?

Mózg zbudowany jest z dwóch części zwanych półkulami.

LEWA

**WNIOSKOWANIE
MYŚLENIE ANALITYCZNE
JĘZYK
PISANIE
LOGIKA
LICZENIE
KONTROLA PRAWEJ**



PRAWA

**KREATYWNOŚĆ
WYOBRAŻNIA
SZTUKA
INTUICJA
PRZESTRZEŃ
MUZYKA
KONTROLA LEWEJ**

Współczesne badania wykazały...



... że mózg jest najefektywniejszy gdy wykorzystuje obie półkule jednocześnie.

Jest to szczególnie przydatne w procesie uczenia się.

Przed nauką poćwicz **ALFABET GAMES**



Alfabet Games, unikatowa technika synchronizacji półkul mózgowych

a b c d e f

L P O L O P

g h i j k l

P O L O L P

m n o p r s

O L P L O P

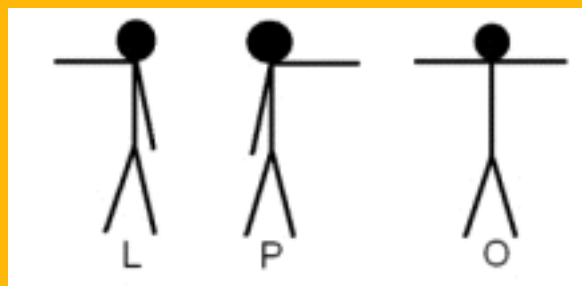
t u w x y z

P O L O P L

Opis pochodzi z strony students.mimuw.edu.pl, której autorem jest praktyk NLP Zbigniew Wojna.

Alfabet Game

1. „Wydrukuj powyższy plik i przyklej w widocznym miejscu na ścianie. Stań przed tablicą z alfabetem Games i opuść luźno ręce.
2. Czytając głośno litery alfabetu podnosisz rękę zgodnie z tym co znajduje się poniżej danej litery:



L – podnieś lewą rękę

P – podnieś prawą rękę

O – podnieś obie ręce

3. Wykonuj to ćwiczenie kilka minut, najszybciej jak tylko jesteś w stanie. Ręce unosz luźno w bok. Zauważysz różnicę w sposobie postrzegania rzeczywistości

**Czy wiesz, że kiedy nasz mózg zacznie podążać w pewnym kierunku,
już go nie zmienia?**

Przekonaj się wykonując prosty test - zagadkę

Co to są dowcipy? - Żarty.

Co Francuzi jadają na deser? - Tarty.

Jak nazywają się kuzyni pantery? - Lamparty.

To, po czym w zimie zjeżdżamy, to ...

Jak wypadł test?



**Odpowiedź:
to nie narty, tylko śnieg.
Dałeś się zwieść, jak większość ludzi?**

**Nasz mózg lubi mknąć naprzód,
ponieważ zna już odpowiedź.**





wpływa na skuteczne i szybkie uczenie się ?

Najpierw sprawdzimy, jaki błąd popełniają ludzie, którzy uczą się nieskutecznie.



Okazuje się, że spędzają oni masę czasu na zabraniu się do działania.



Ociągają się, zajmują się wszystkim tylko nie nauką, a gdy się już zabrają do dzieła, siedzą nad książkami marudząc w głowie na swój los.

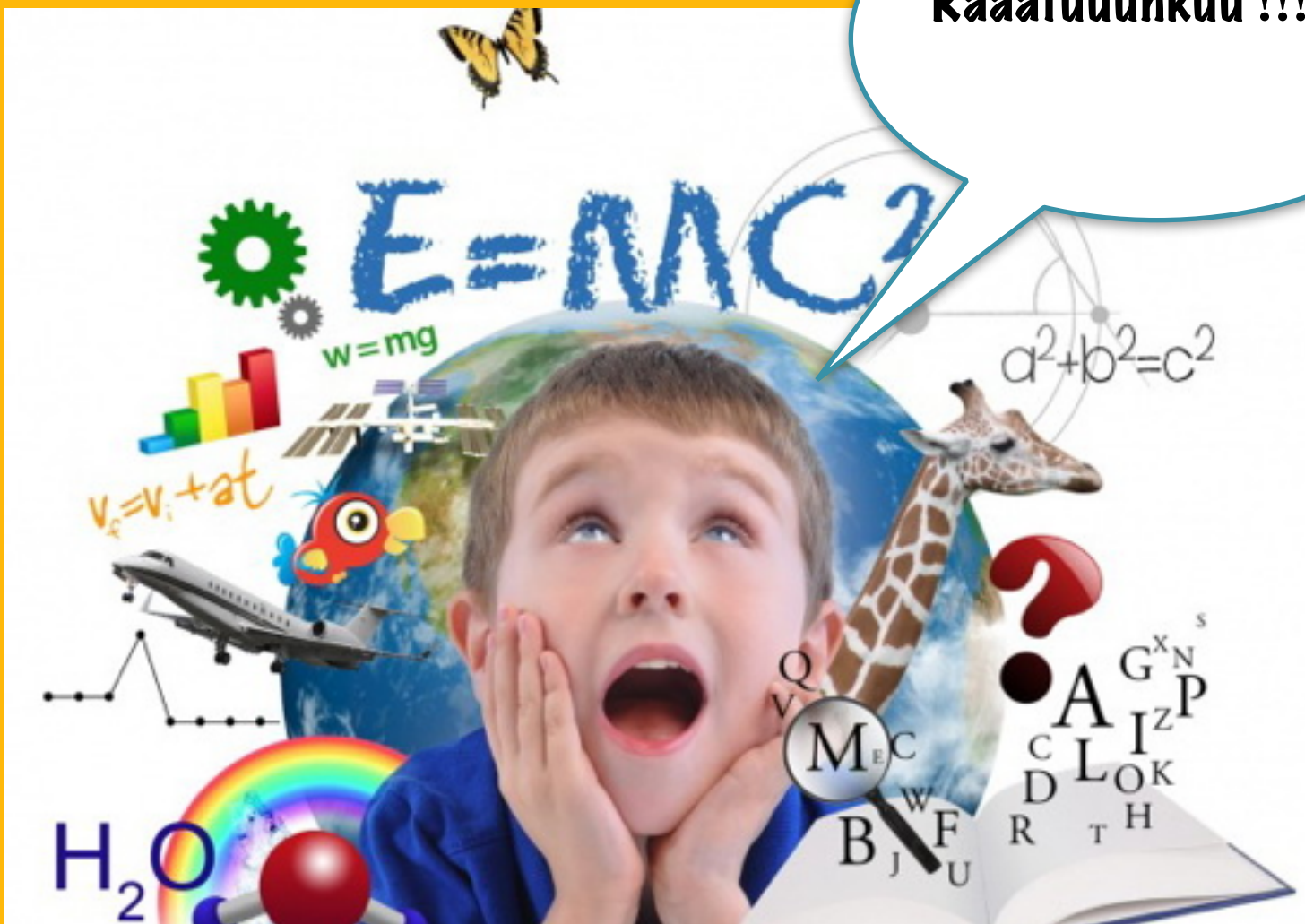
Rozejrzyj się po swoim pokoju...

Może u Ciebie też tak jest ? ;)

W jednym miejscu - najczęściej na biurku - laptop z włączonym Facebookiem, na ekranie zadania z matematyki, obok laptopa telefon komórkowy, ładowarka, książki, ćwiczenia, kartki, kanapka, papier po ulubionym batonie, napój ...



Raatuunkuu !!!!!



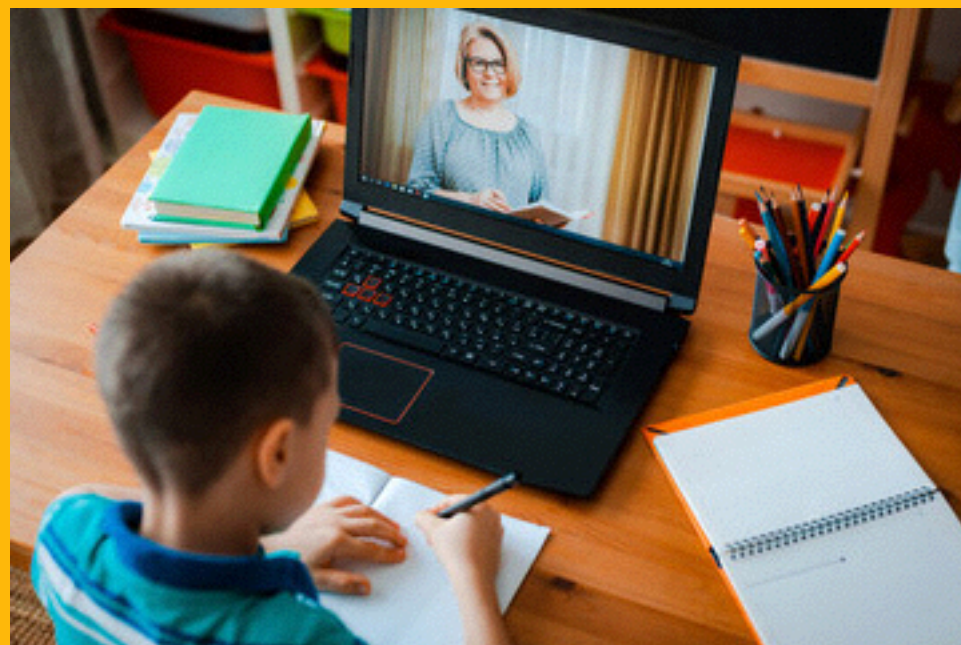


Na początek:

Posprzątaj biurko !

Zostaw to co potrzebne do wykonania zadania.

Miej zawsze przy sobie wodę. Dłuższe siedzenie przed ekranem odwadnia organizm.





Muzyka łagodzi stres,
podnosi koncentrację.

Słuchanie muzyki poprawia
koncentrację tylko jeśli muzyka ta nie
zawiera słów.

Słowa w języku który rozumiemy
sprawiają, że nasz mózg bez przerwy
przeskakuje pomiędzy tekstem nad
którym pracujemy, a słowami wokalisty.

**CZY WIESZ, ŻE
MUZYKA DO NAUKI I PRACY TO NIE TYLKO
MOZART ?**

CIEKAWOSTKA ! :)

Soundtracki – ścieżki dźwiękowe najczęściej nie zawierają tekstu, a mają tę ciekawą właściwość, że ożywiają emocje, które łączymy z danym filmem lub grą.



Pozytywne emocje są właśnie tym, czego potrzebujemy by pracować efektywnie i bez stresu.

Obecnie soundtracki najłatwiej wyszukiwać za pomocą serwisów takich jak Spotify, Sound Cloud czy Tidal. Ciekawe ścieżki do słuchania podczas nauki, to: Saving Private Ryan, Lord of The Rings, Best of Harry Potter Musical Moments, Minecraft Full



Coffitivity

Coffitivity - aplikacja, która odtwarza dźwięk „gwaru” kawiarni, korytarza na uczelni itp. Taki nie znaczący szum, wymusza na naszym mózgu selekcję tego, co istotne - pomaga w skupieniu się na nauce.
WARTO sięgnąć po taki dodatkowy wspomagacz.



Muzyki w miarę możliwości słuchaj przez słuchawki. Nie tylko zapewniają świetną jakość dźwięku lecz również odcinają od wielu rozpraszaczy - np. grającego w sąsiednim pokoju telewizora.



METODY ZAPAMIĘTYWANIA



WYPRÓBUJ TECHNIKĘ MINDMAPPINGU

MAPA MYŚLI

- TO ROBIENIE NOTATEK, KTÓRE ŁATWIEJ
ODCZYTAĆ, ZROZUMIEĆ I ZNALEŻĆ W NICH
POTRZEBNE INFORMACJE



WSKAZÓWKI DLA CIEBIE:

KOLORY

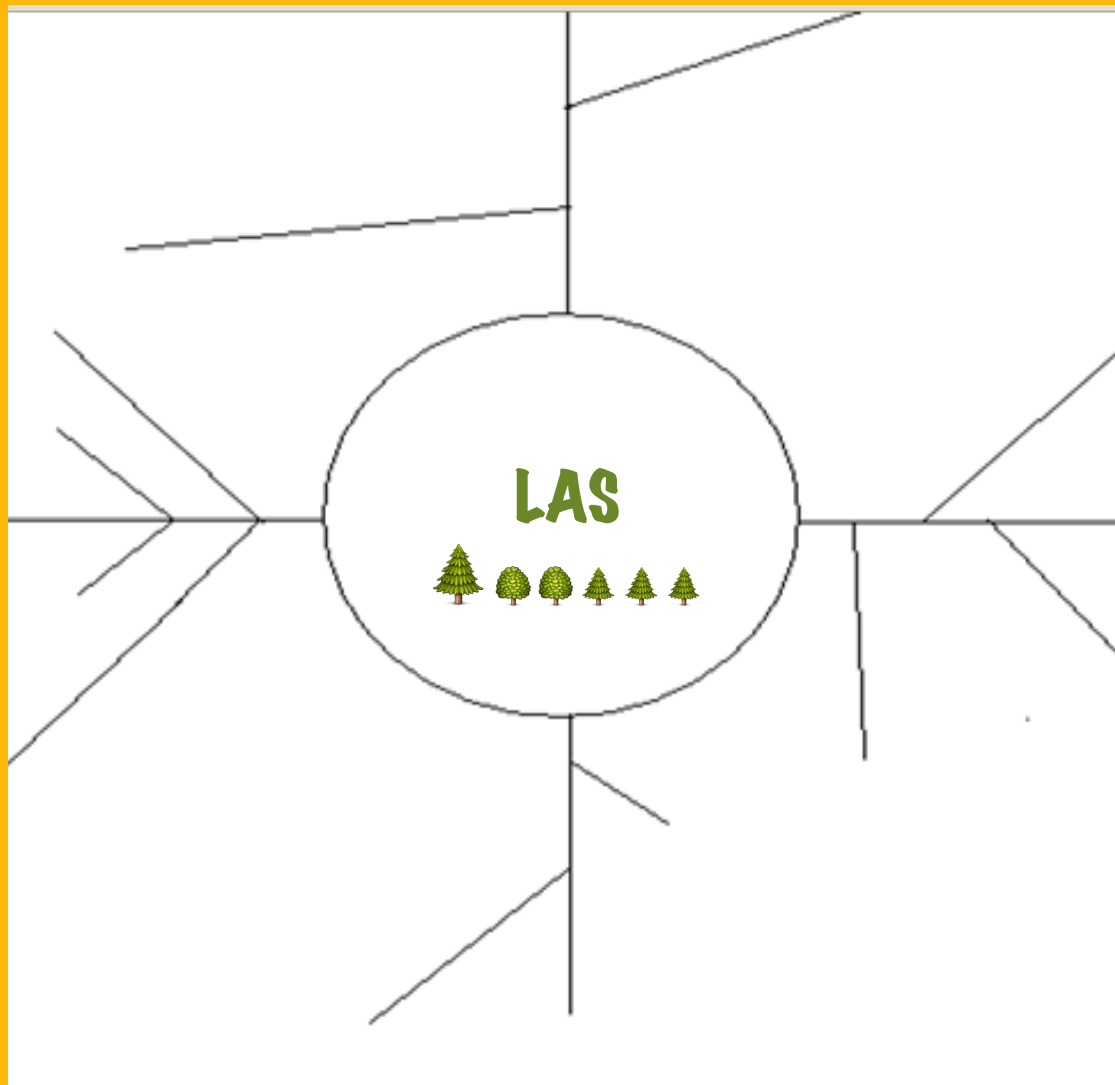
- RYSUJĄC **MAPE MYŚLI**, UŻYWAJ

WIELU KOLORÓW;

TO **POBUDZA DO PRACY PRAWĄ PÓŁKULĘ**

MÓZGU





TEMAT

NA ŚRODKU KARTKI UMIEŚĆ TEMAT, NA

JAKI

TWORZYSZ MAPE

Np. gdy robisz

MAPE O LESIE,
w środku w kółeczku
narysuj drzewka i
podpisz **LAS**

RODZAJE

1. LIŚCIASTY 
2. IGLASTY 
3. MIESZANY  + 

BUDOWA

1. RUNO
2. PODSZYT
3. DRZEWA WYSOKIE

LAS



ROŚLINY

1. DRZEWA IGLASTE I LIŚCIASTE
2. KRZEWY IGLASTE I LIŚCIASTE
3. ROŚLINY ZIELNE
4. KRZEWINKI
5. MCHY

ZWIERZĘTA

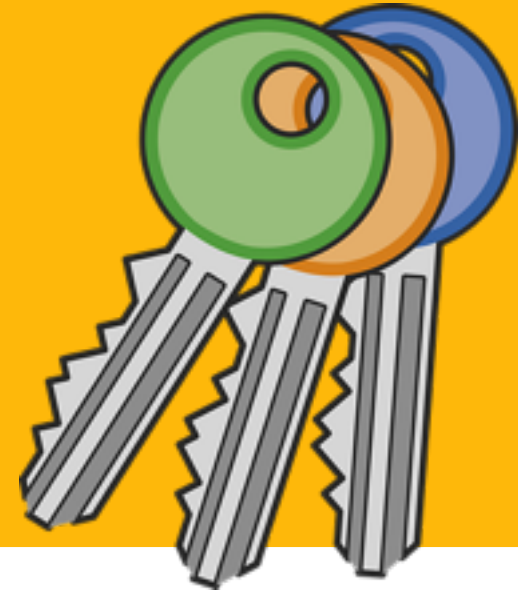
1. PTAKI - SOWA
2. SSAKI - ZAJĄC
3. OWADY - MRÓWKA

ZAMIAST SŁÓW
UŻYWAJ
RYSUNKÓW, ALBO
JEDNO I DRUGIE

Wymyślaj takie
RYSUNKI, jakie
pierwsze
przychodzą Ci do
głowy, np.
RODZAJE LASÓW



SŁOWA - KLUCZE



**Jeśli musisz coś zapisać, nie używaj pełnych zdań.
To niepotrzebna strata czasu i miejsca na kartce.**

**Twoja pamięć przechowuje wszystkie potrzebne Ci informacje.
Mapa myśli ma pomóc odnaleźć je i wydobyć. Służą do tego
słowa - klucze.**

**NARYSUJ MAPE MYŚLI, KTÓRA
PRZEDSTAWI CIĘBIE**

Zrób podział na:

ZAINTERESOWANIA

PRZYJACIÓŁ

MARZENIA

RODZINĘ

SZKOŁĘ

CHARAKTER itp.



PAMIĘĆ MOŻNA ĆWICZYĆ !

CZY WIESZ, ŻE ...

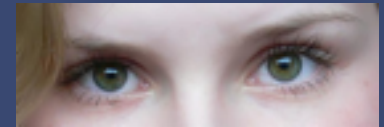
Pamięć to umiejętność przetwarzania i przechowywania informacji, które docierają do nas za pomocą pięciu zmysłów:

- wzroku,
- słuchu,
- dotyku,
- węchu,
- smaku.

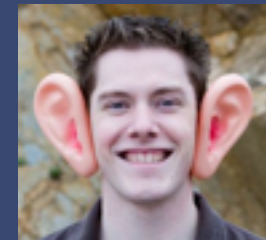
Zazwyczaj jeden ze zmysłów dominuje nad innymi. Wiedza o tym który, pozwala na lepsze dopasowanie metod nauki.

Każdy z nas ma jednak swój dominujący system reprezentacji używany w sytuacjach uczenia się:

system wzrokowy,



system słuchowy,



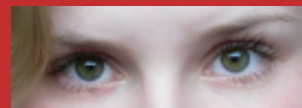
system kinestetyczny
(ruch + czucie)



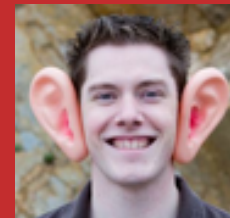
Jedna informacja może być przekazana na różne sposoby:

„Czy mogę wiedzieć, co o tym myślisz?”

Wzrokowiec: „Czy mogę wiedzieć, jak to widzisz?”



Słuchowiec: „Czy mogę wiedzieć, jak to brzmi dla ciebie?”



Kinestetyk: „Czy mogę wiedzieć, jakie masz wrażenie na ten temat?”



PREFEROWANY ZMYŚŁ W PROCESIE UCZENIA SIĘ.

Wykonaj test

**Przy kolejnych wyobrazeniach zamknij oczy.
Każdy punkt oceń w skali od 0 do 2.**

0 - kiedy nie możesz wyobrazić sobie danej sceny, usłyszeć dźwięku czy odczuć sytuacji,

1 - kiedy idzie Ci średnio,

2 - kiedy obraz, dźwięk lub sytuacja są bardzo wyraźne.

Wyobraź sobie:

1. **PURPUROWĄ RÓŻĘ**

liczba punktów

.....

2. **BIEGNĄCEGO PSA**

.....

3. **SWÓJ DOM**

.....

4. **JESIENNY LIŚĆ**

.....

5. **SWOJĄ OKŁADKĘ ZESZYTU DO JĘZ. POLSKIEGO**

.....

6. **RWĄCY NURT RZEKI**

.....

7. **PŁOMIEŃ ŚWIECY**

.....

8. **CZERWONĄ CYFRĘ NA CZARNYM TLE**

.....

9. **KOLOROWE MOTYLE**

.....

Usłysz:

1. odgłosy ruchu ulicznego,
2. odgłos kroków na schodach,
3. swój głos w trakcie śpiewania ulubionej piosenki,
4. brzęk tłuczonego się szkła,
5. szczekanie psa,
6. trenerski gwizdek,
7. głos ulubionego nauczyciela w czasie wykładu,
8. dzwoniący telefon,
9. dźwięk szkolnego dzwonka.

Wyobraź sobie, jak się czujesz:

1. idąc bosy po mokrym mchu,
2. biegnąc najszybciej, jak tylko potrafisz,
3. dotykając korę drzewa,
4. idąc bosy po plaży,
5. dotykając zamszu,
6. pływając w jeziorze,
7. gniotąc kartkę papieru,
8. ściskając komuś dłoń,
9. dotykając kota



**Porównaj wyniki dotyczące trzech systemów
zmysłowych.**

**Ten, który ma najwyższą liczbę punktów, wiezie u
Ciebie prym w trakcie uczenia.**

wzrokowiec**słuchowiec****kinestetyk**

Lubi porządek, skupiony, raczej spokojny, milczący, obrazowo opowiada, słabo przypomina sobie ustne polecenia

Łatwo traci koncentrację, mówi do siebie, porusza ustami podczas czytania, mówi dobrze i rytmicznie, lubi muzykę

Dużo się porusza, lubi dotyk, szuka kontaktu, ma bogatą gestykulację, silnie reaguje emocjonalnie

Podczas uczenia się:**Podczas uczenia się:****Podczas uczenia się:**

Potrzebuje obrazków, chętniej czyta samodzielnie niż słucha, Pisze ładnie, prawidłowo, widzi obraz słowa
Czyta bardzo dobrze i szybko,
Woli robić notatki,
Koncentrację zaburza nieporządek i ruch,
Gdy się nudzi, patrzy w dal, rysuje, znajduje coś do oglądania

Uczy się poprzez słuchanie, Chętnie bierze udział w dyskusji, Pisze tak, jak słyszy, może mieć kłopoty z ortografią
Czyta powoli, ponieważ jednocześnie mówi do siebie
Lepszy w mówieniu niż w pisaniu
Woli powtarzać na głos
Łatwo traci koncentrację z powodu hałasu
Nuci, gada do siebie lub innych

Uczy się poprzez działanie, Ważny jest ruch, podczas czytania „wierci się”
Przetwarza litery na ruchy, musi wielokrotnie napisać słowo, aby je zapamiętać
Nie bardzo lubi czytać, preferuje opisy z akcją
Pismo mało czytelne lub specyficzne
Najlepiej pamięta to, co wykona
Aby się koncentrować, musi się ruszać
Wierci się, zmienia pozycję, znajduje coś do trzymania, stukania, obracania

cd.

wzrokowiec	słuchowiec	kinestetyk
Najchętniej uczy się: poprzez patrzenie, czytanie, obserwację lub demonstrację	Najchętniej uczy się: poprzez aktywne przystuchiwanie się, słuchanie siebie lub innych	Najchętniej uczy się: poprzez wykonywanie i bezpośrednie zaangażowanie: doświadczenie i eksperymenty
Sposób mówienia szybko, rytmicznie, nieco chaotycznie	Sposób mówienia równomiernie, melodyjnie, linearnie	Sposób mówienia wolno, czasem z trudem
Głos wysoki	Głos melodyjny	Głos niski


mnemotechnika

z greckiego **mnemo** = pamięć

techne = sztuka, rzemiosło,

czyli **sposoby**

ułatwiające zapamiętywanie nowych wiadomości i faktów.



O tym, że pamięć można ćwiczyć wiedzano
już w starożytności,
bowiem wtedy powstały

MNEMOTECHNIKI,
czyli
techniki zapamiętywania.

ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ - CIĄG WYRAZÓW DO ZAPAMIĘTANIA

GÓRA WRÓBEL ŻÓŁTY PÓŻNO MRÓWKA RÓŻA

Wystarczy wymyślić opowiadanie, np. Na wysokiej GÓRZE siedział WRÓBEL w ŻÓŁTYM kapeluszu. Kiedy zrobiło się PÓŻNO, przyszła MRÓWKA z RÓŻĄ ;)

TECHNIKA HISTORYJEK - NAZWA PLANET, NP.

Merkury	M moja
Wenus	W wiecznie
Ziemia	Z zapracowana
Mars	M mama
Jowisz	J jutro
Saturn	S sama
Uran	U usmaży
Neptun	N nam
Pluton	P placki

PRZYKŁAD ĆWICZEŃ NA KONCENTRACJĘ.

ALFABET GAMES (WCZEŚNIEJ WSPOMNIANY)

Policz liczby parzyste.

321 434 728 543 327 432 522 211 474 882
473 524 382 438 222 943 924 712 392 142
881 373 465 541 613 742 835 947 749 538
121 452 687 531 726 827 751 123 272 458
771 324 763 426 927 243 623 824 479 235
728 451 922 872 625 591 122 333 475 429

Policz liczby z cyfrą 2.

321 434 728 543 327 432 522 211 474 882
473 524 382 438 222 943 924 712 392 142
881 373 465 541 613 742 835 947 749 538
121 452 687 531 726 827 751 123 272 458
771 324 763 426 927 243 623 824 479 235
728 451 922 872 625 591 122 333 475 429

Policz liczby z cyfrą 5.

321 434 728 543 327 432 522 211 474 882
473 524 382 438 222 943 924 712 392 142
881 373 465 541 613 742 835 947 749 538
121 452 687 531 726 827 751 123 272 458
771 324 763 426 927 243 623 824 479 235
728 451 922 872 625 591 122 333 475 429

Policz liczby z cyfrą 7.

321 434 728 543 327 432 522 211 474 882
473 524 382 438 222 943 924 712 392 142
881 373 465 541 613 742 835 947 749 538
121 452 687 531 726 827 751 123 272 458
771 324 763 426 927 243 623 824 479 235
728 451 922 872 625 591 122 333 475 429

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ CD.

**ĆWICZENIE TO UCZY OBSERWOWAĆ I SKUPIAĆ SIĘ NA TYM,
CO OBSERWUJEMY.**

Spójrz na fragment ściany w pokoju i zapamiętaj wszystkie detale (kolor, wypukłości, co wisi na ścianie itp.) – czas obserwacji minuta.

Po minutowym przyglądaniu się postaraj się zapisać jak największą ilość zapamiętanych szczegółów. Następnie popatrz na ten sam fragment ściany i notuj te detale, które pominąłeś przy pierwszej obserwacji. Po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia ilość detali powiększy się.

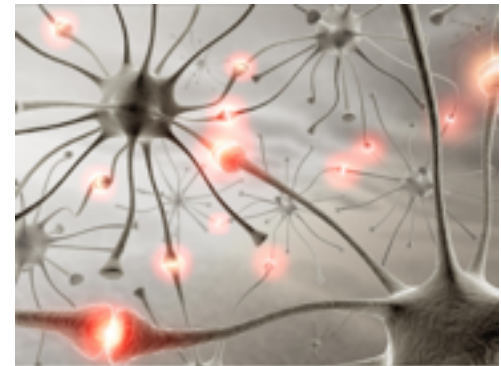
Parę słów o
DEKONCENTRACJI
(rozproszeniu uwagi)

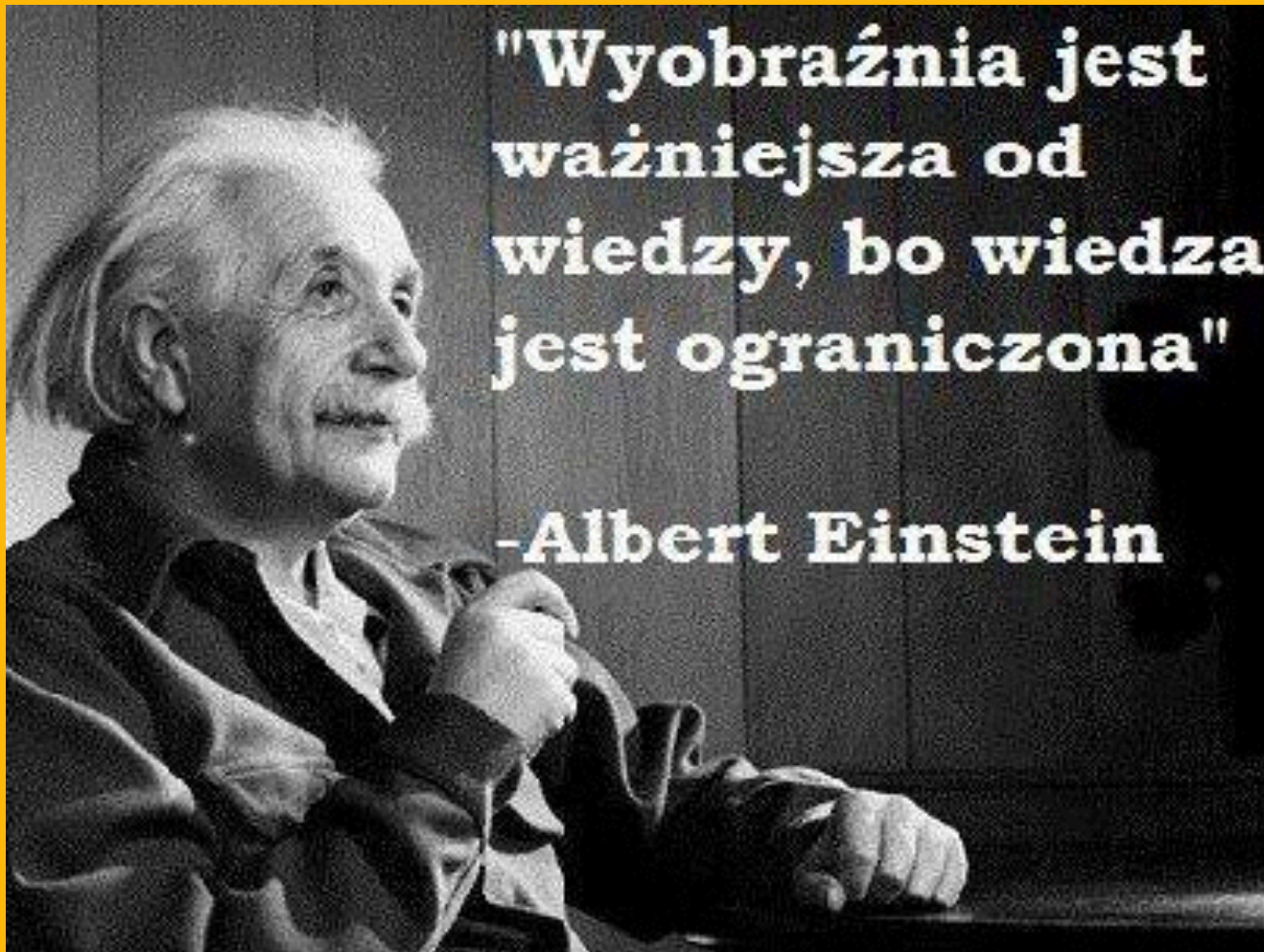
źródła, które wpływają na dekoncentrację:

- **TELEWIZJA**
- **TELEFON KOMÓRKOWY**
- **GŁOŚNA MUZYKA Z TEKSTEM**
- **HAŁAS**
- **BAŁAGAN NA BIURKU**
- **KŁOPOTY OSOBISTE**
- **ROZTARGNIENIE**

Kilka podstawowych zasad, które gwarantują sukces w nauce:

- materiał wyuczony ze zrozumieniem zostaje na długo w pamięci
- powtarzanie zapobiega zapomnieniu mechanicznie wyuczonego materiału
- pamięć należy ćwiczyć





Powodzenia i do zobaczenia w szkole :)