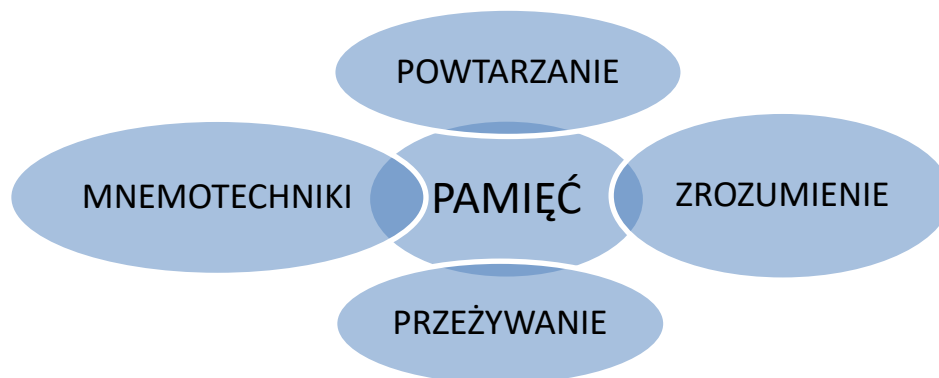


# PORADNIK EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ

## 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.

## 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”.

## Łańcuchowa Metoda Skojarzeń

### Najważniejsze zasady tworzenia łańcucha:

- I. ŁĄCZYMY WYRAZY W PARY – tworzymy opowiadanie, w które wplatamy 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 lampę 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!!!**

## 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 ZDOBĘDZIESZ 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.:

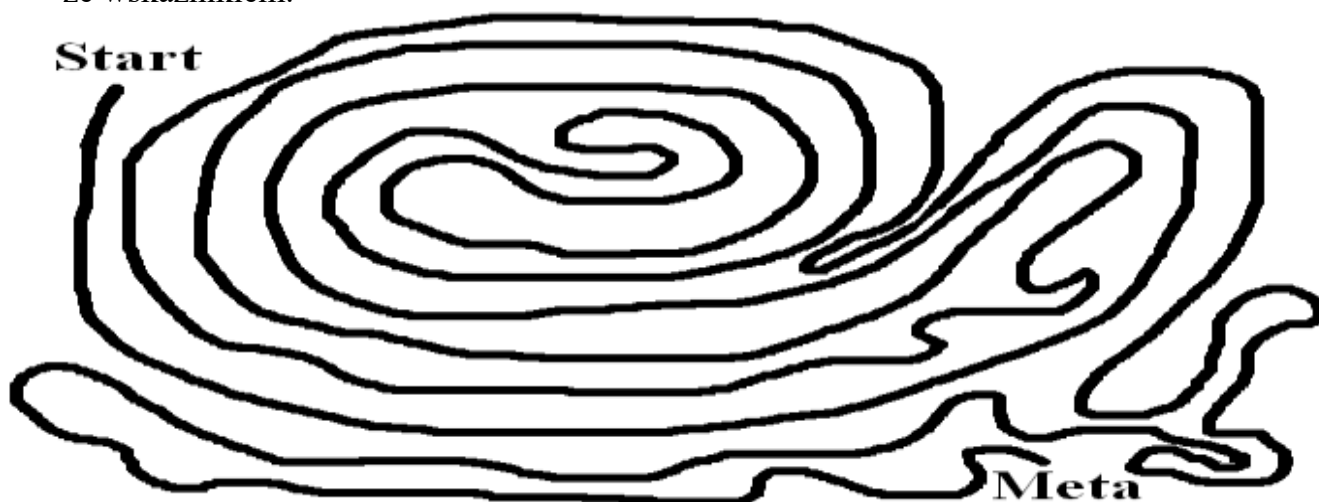
251	67	da	905	lag	na
908	53	su	709	wan	re
579	41	425	du	git	fa
56	567	007	te	sza	ry
34	169	fi	890	tat	ła

### Ćwiczenie 4. Czytanie ze wskaźnikiem

Przygotuj sobie książkę. Ustaw wskaźnik (ołówkę, 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 linijki, 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	Anmnioytp	mno54679myr
GFRTPUIZ	POZTYWE	MNOYGFCX	Anmniottp	mno54678myr