

***Jak się uczyć
szybko
i skutecznie?***

**Uczniu, musisz mieć świadomość,
że szkoła nie została wybudowana po to,
żeby spotkać się z kolegami albo
wygłupiać czy bawić.**

***No to jak się uczyć, aby tę czynność
polubić???***





Spróbuję Ci w tym
pomóc!

Jest na to wiele sposobów.
Dowiedz się o jednym z nich:

o technikach szybkiego uczenia się!



Ale zanim dowiemy się o technikach szybkiego uczenia się, musimy odpowiedzieć sobie na trzy pytania:

- 1. Czym jest uczenie się szkolne?*
- 2. Jaka jest tajemnica naszego mózgu?*
- 3. Czym jest pamięć?*



Czym jest uczenie się szkolne?

Otóż uczenie się jest świadomym, celowym i zorganizowanym (planowym) procesem nabywania wiadomości i założonych programem szkoły umiejętności przedmiotowych. Przy

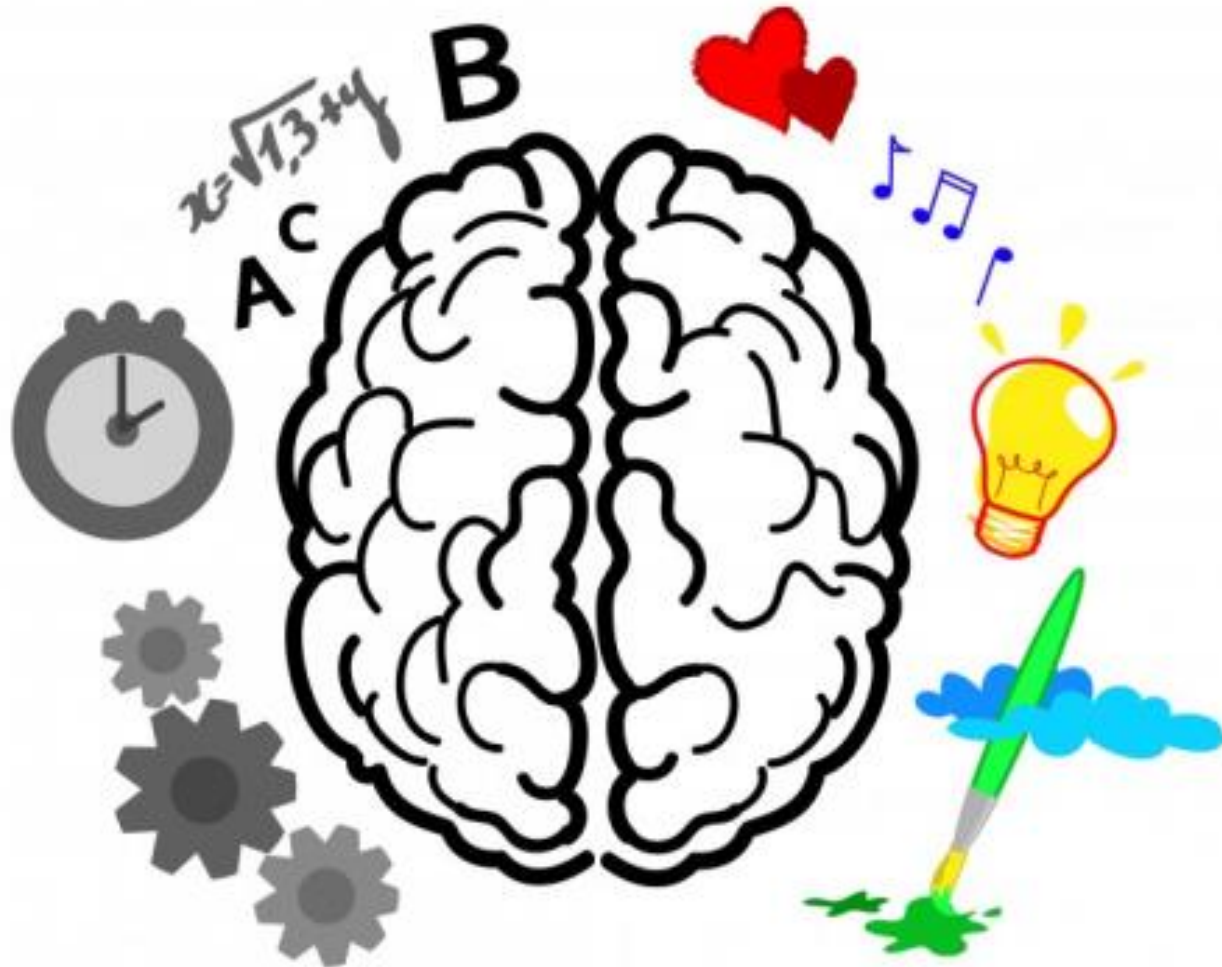
czym mówiąc, iż jest to proces **świadomy** mam na myśli potrzebę uświadomienia sobie, po co się uczymy ?

Celowy oznacza potrzebę odpowiedzi na pytanie, co w wyniku aktu uczenia się chcemy uzyskać. Jakiej wiadomości opanować, jakie umiejętności zdobyć.

Zorganizowany to znaczy zaplanowany w zakresie czasu, treści uczenia się i umiejętności, które musimy opanować, metod i sposobów uczenia się. Zorganizowany oznacza, iż uczenie się musi przebiegać zgodnie z wcześniej zaplanowanymi etapami, w których określimy następujące po sobie czynności uczenia się.

Ostatecznym celem uczenia się szkolnego jest **opanowanie** określonych programem szkolnym umiejętności i nawyków.

A oto odpowiedź na drugie pytanie:
Poznajmy tajemnice naszego mózgu.



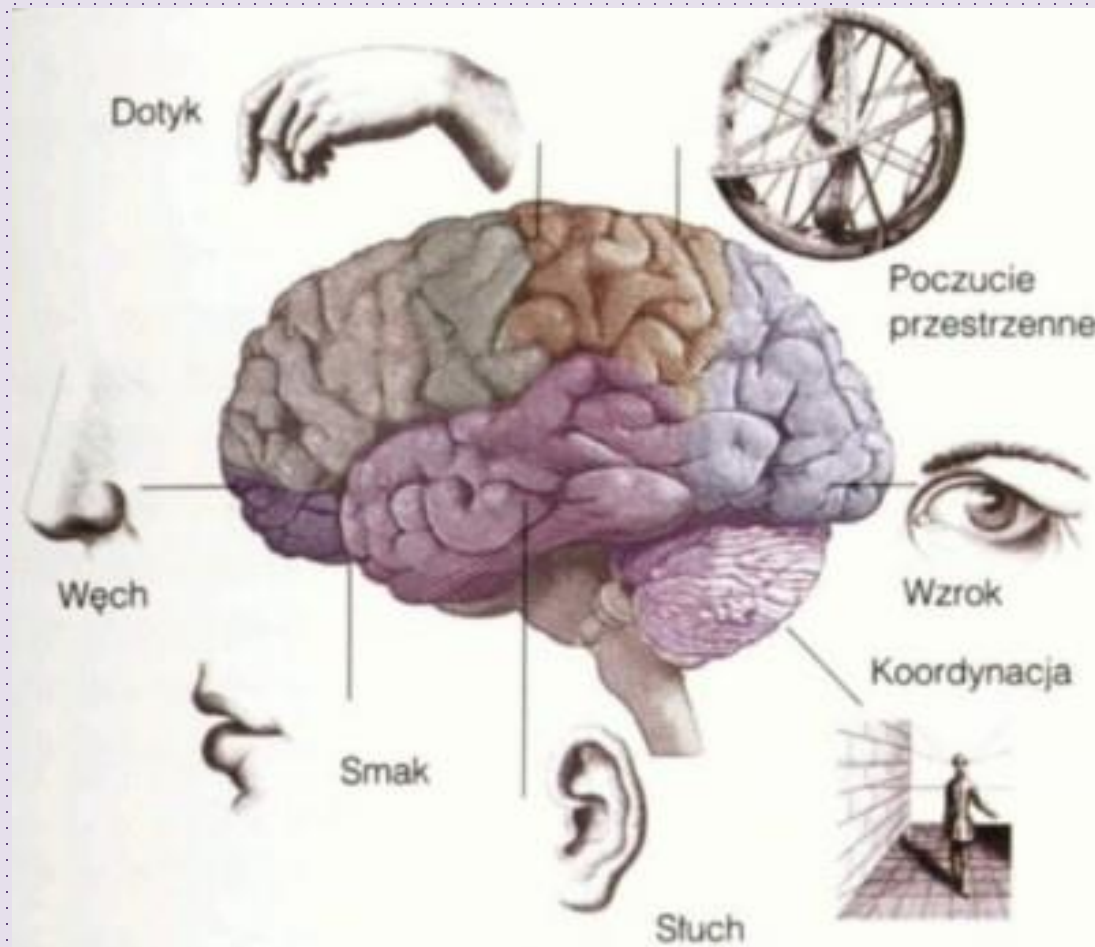
JAKA JEST TAJEMNICA NASZEGO MÓZGU?

Podam kilka....

1. Mózg jest najważniejszym organem naszego ciała, pełni on ważną funkcję potrzebną w rozwoju gatunku ludzkiego.
2. Mózg składa się w 75 proc z wody.
3. Nasz mózg jest jak mini miasto – nawet podczas fazy czuwania zużywa od 10 – 25 watów. Taka moc spokojnie może wystarczyć do rozświetlenia żarówki.
4. Mózg waży tylko 2,5 proc. masy ciała, a zużywa aż 20 proc. energii produkowanej przez organizm i otrzymuje 30 proc. krwi.

5. Informacje docierają do mózgu z prędkością 100 megabajtów na sekundę.
6. W mózgu nie ma receptorów bólowych, dlatego mózg nie może odczuwać bólu.
7. Mózg składa się ze 100 miliardów neuronów.
8. Każdego dnia w naszej głowie pojawia się aż 70 000 myśli.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zachęcam do poszukiwań lektury na ten temat .



I jeszcze jedno

Naukowiec Gordon Moore'a dowiódł, że pojemność pamięci i szybkość obliczeń komputerów o tej samej wartości rynkowej podwaja się co dwa lata lub nawet co rok. Tymczasem mózg ludzki nie tylko nie rośnie, lecz wręcz przeciwnie - wraz z wiekiem jego objętość maleje. Obliczono, że u osób po trzydziestym roku życia codziennie obumiera około sto tysięcy komórek nerwowych. Czyżbyśmy więc byli na przegranej pozycji w porównaniu ze stworzonymi przez siebie komputerami? A jednak nie! Mózg ludzki jest strukturą złożoną, zawierającą około 100 milionów komórek nerwowych oraz nieskończoną ilość możliwości połączeń między nimi. Produkowane obecnie komputery musiałyby być przynajmniej milion razy sprawniejsze, by móc dorównać wydajności, jaką posiada ludzki mózg

(Tony Buzan, Pamięć na zawołanie, BBC)

Czas na trzecie pytanie!

Czym jest pamięć?

Czy zdarzyło się Wam **powiedzieć**:

„Pamięć mnie zawiodła”?

Dajmy przykłady:

- Wchodzimy do sklepu. Wprawdzie w domu, przed wyjściem ustaliliśmy co mamy kupić, no ale kto by tam notował, przecież zapamiętam. Kolejna alejka z kolejnymi produktami i myśl w głowie - "coś jeszcze miałem kupić, tylko co?".
- Pytanie ustne, nauczyciel zadaje pytania, a my... "Przecież się uczyłem, umiałem, już mam na końcu języka!"

No tak, nasza pamięć lubi płatać nam figle.

Ale zacznijmy od tego czym jest pamięć.

Pamięć jest to zdolność do rejestrowania i ponownego przywoływania wrażeń zmysłowych, skojarzeń, informacji. Można wyróżnić trzy etapy jej pracy:

- rejestracja informacji/wrażeń poprzez zmianę struktury fizycznej,
- przechowywanie informacji,
- odtwarzanie.

**TRUDNE DO ZROZUMIENIA????? Nie wstydź
się powiedzieć: NIE ROZUMIEM!!!**

I poproś nauczyciela o wyjaśnienie.

Prościej???

Często kojarzy się ona z pojemnikiem, do którego wpadają wszelkie informacje, doświadczenia i przeżycia. Niektóre z nich są bardziej dostępne, inne mniej, a jeszcze inne zupełnie znikają.

Pamięć składa się nie z jednego, lecz wielu pojemników umiejscowionych w różnych miejscach umysłu ludzkiego. Każda ma różne cechy charakteryzujące jej funkcjonowanie. Najprościej rzecz ujmując, mówi się o pamięci **krótkotrwałej** (pamiętamy tylko przez chwilę napływające informacje) i pamięci **długotrwałej**, w której przechowywane są różne wspomnienia, uczucia i doświadczenia itd.

Podczas nauki wydaje nam się, że "rejestracja informacji", czyli „wkuwanie”, przebiega całkiem nieźle. **Uczymy się, uczymy się, uczymy się,, itd.**

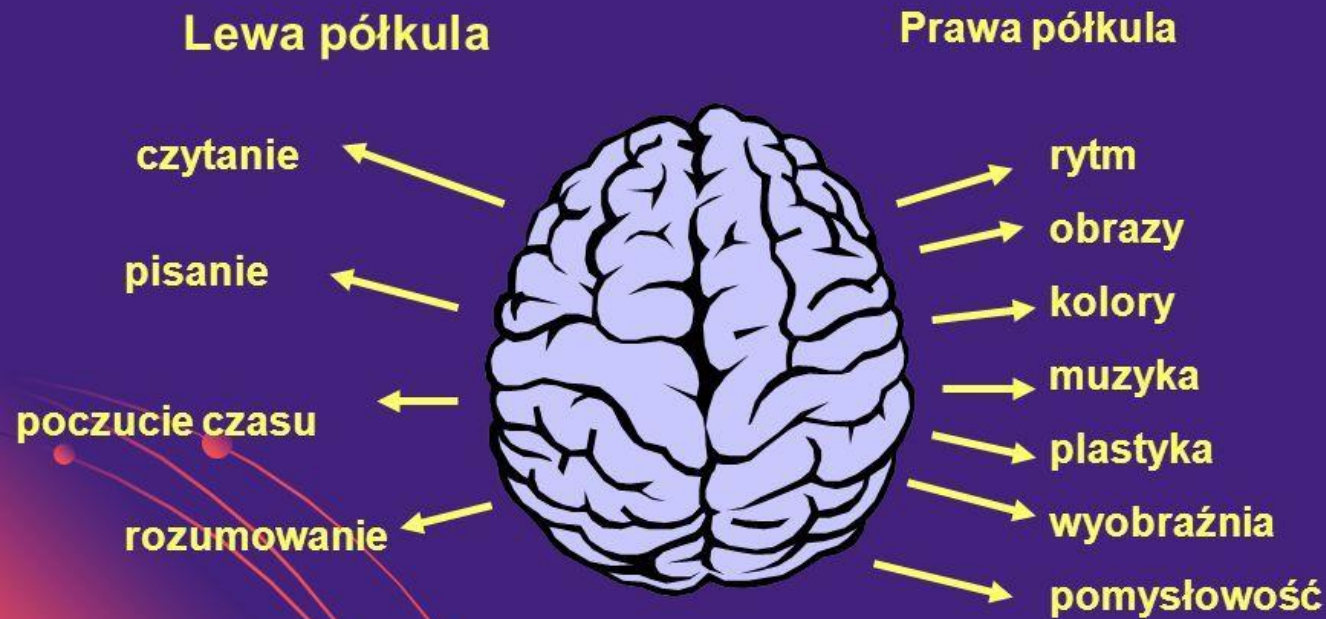
Najczęściej zajmuje nam to zdecydowanie więcej czasu niż byśmy chcieli. Oczywiście do tego dochodzi proces odtwarzania informacji, który również odbiega często od naszych oczekiwań. Chcielibyśmy spędzać mniej czasu przy książkach, przed sprawdzianem.

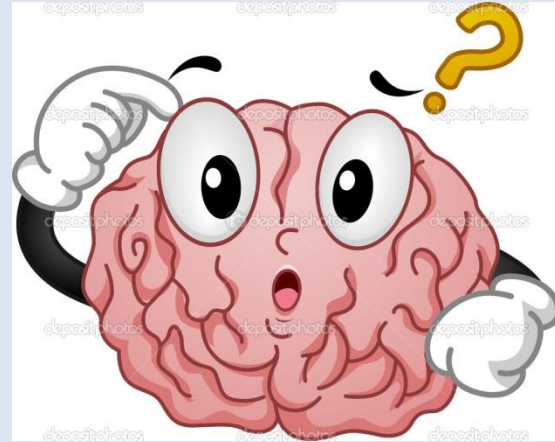
Czy możemy coś z tym zrobić, czy da się wyćwiczyć naszą pamięć?

*Odpowiedź jest bardzo prosta -
oczywiście, że się da.*

Mamy dwie półkule mózgu.

Jak działa nasz umysł?





**Najczęściej uczymy się wykorzystując lewą
półkulę, ale informacje i zdarzenia
zapamiętywane z pomocą naszej prawej półkuli
są zapamiętywane w sposób dużo łatwiejszy
i na pewno na dłuższy czas.**

Przykład...

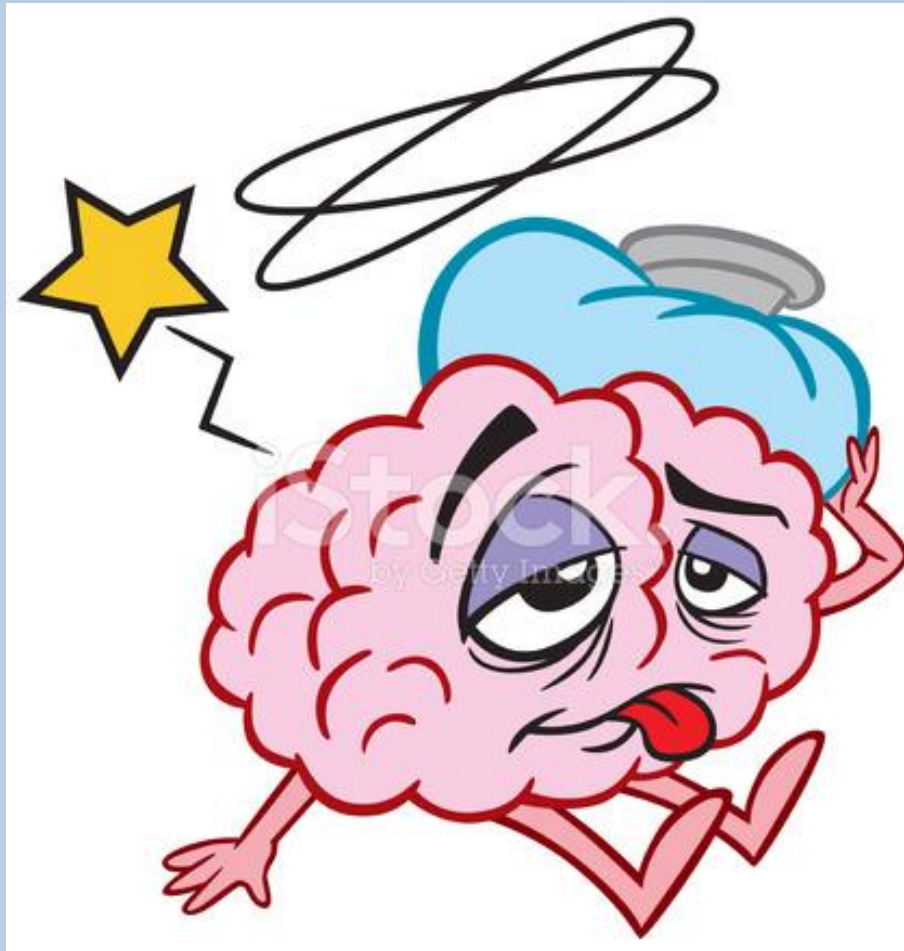
Zamknijmy oczy i przypomnijmy sobie zdarzenie z ferii zimowych.

Już?

Pamiętamy zdarzenie, bo utrwaliliśmy je sobie z pomocą naszej prawej półkuli. Dzięki emocjom, obrazom, nieraz dzięki muzyce.

Nieraz nawet nie myślimy o tym, że co coś zapamiętujemy, robimy to samoczynnie i o to chodzi, aby tak samoczynnie przygotowywać się do odpowiedzi ustnej, sprawdzianów, egzaminów, ważnej rozmowy.

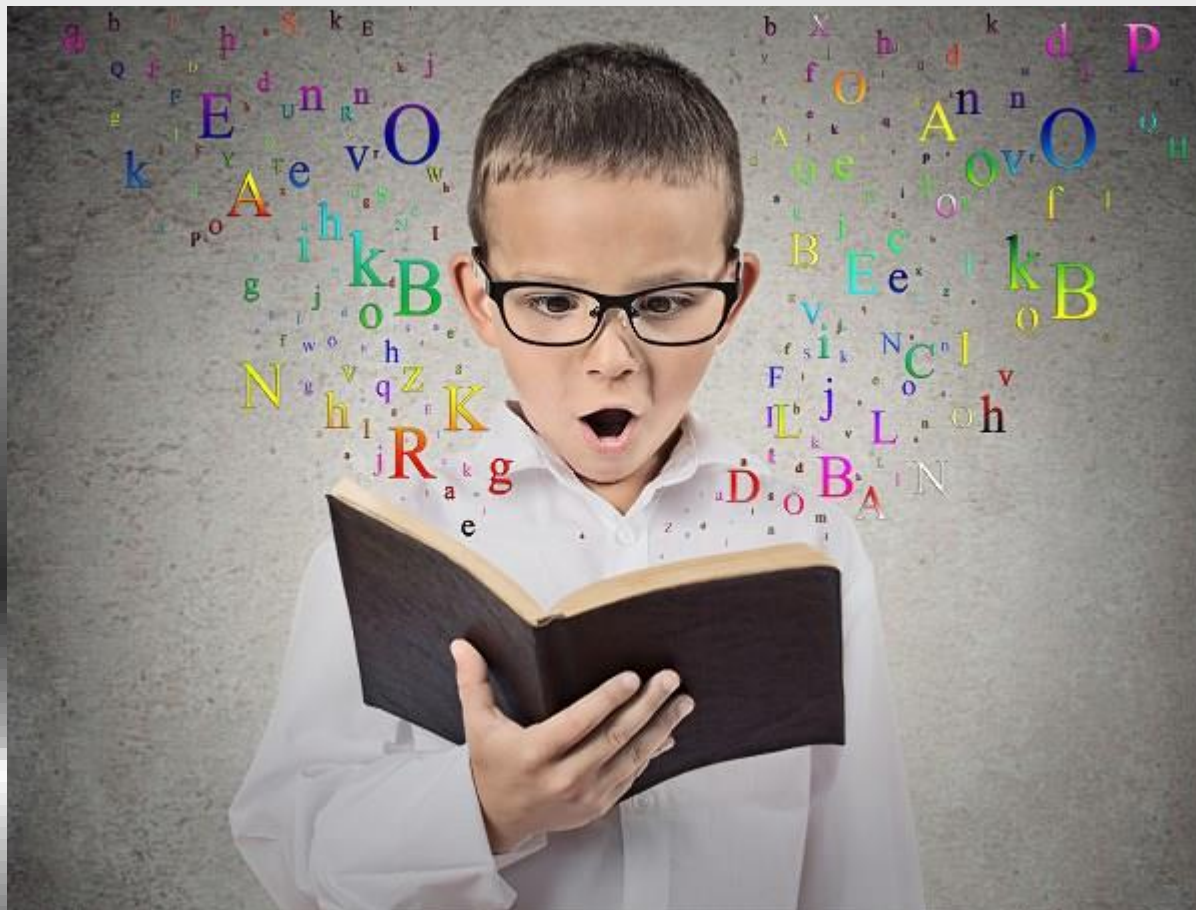
**No to jak się uczyć, żeby się
nauczyć???**



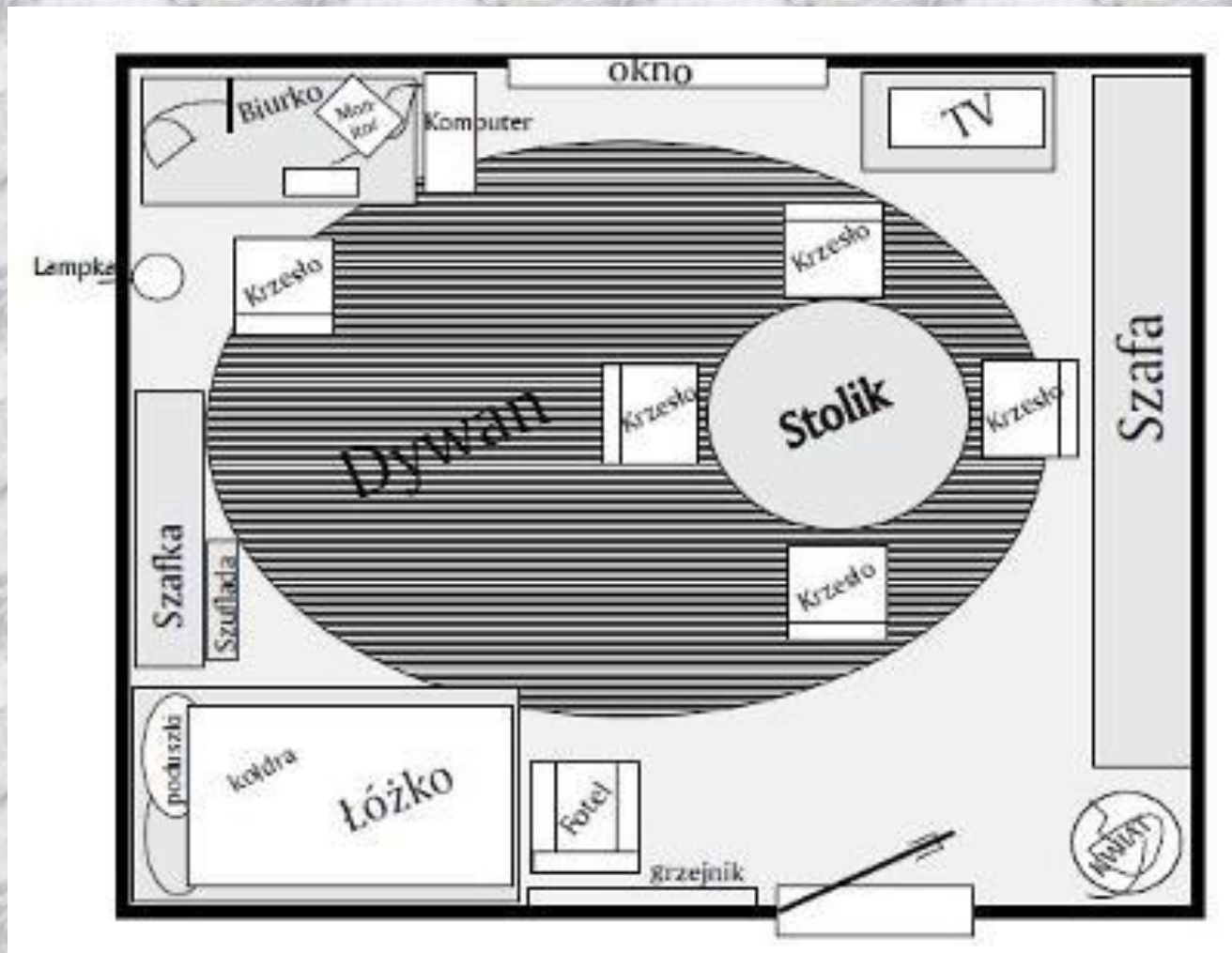
Najważniejsze to

**ćwiczyć pamięć i
koncentrację uwagi.**

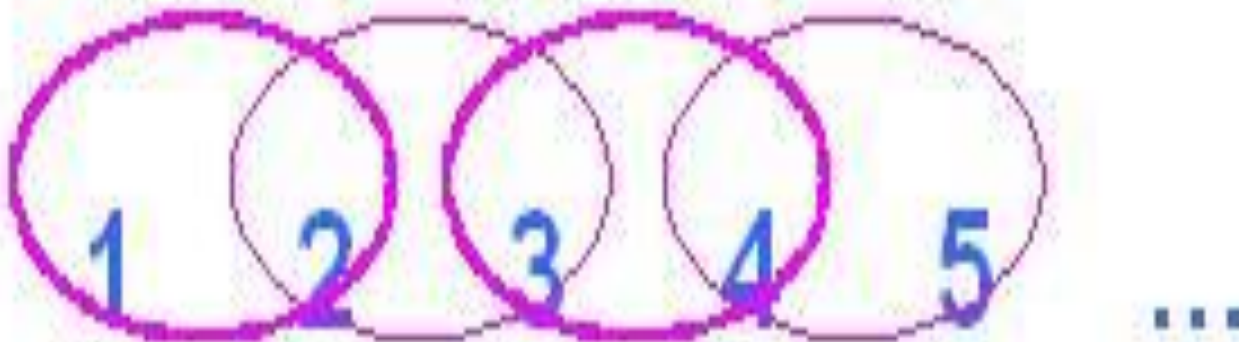
Oto kilka technik doskonalących koncentrację uwagi i pamięć.



Rzymski pokój



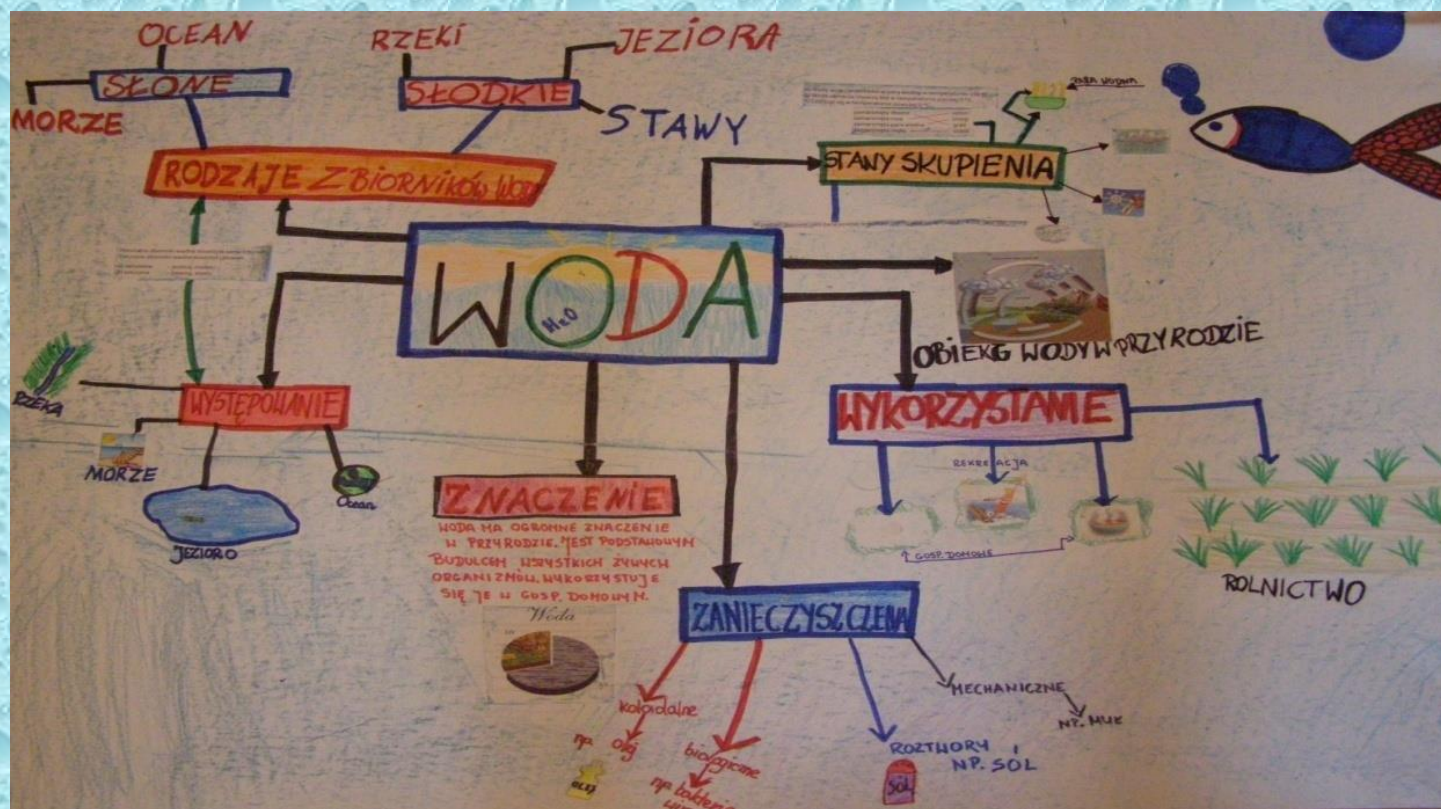
Metoda łańcuchowa



Metoda haków pamięciowych



Tworzenie mapy pamięci



Akronimy



Metoda pierwszych liter

**Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Sama
Upiecze Nam Placek** (Merkury, Wenus, Ziemia,
Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun).

Rymowanki, wierszyki

Rebusy, krzyżówki, labirynty, gry planszowe

**Dzięki takim i innym
ćwiczeniom będziecie
zapamiętywać znacznie
szybciej rozumiejąc więcej niż
do tej pory, szkolne lekcje
staną się łatwiejsze, a nauka
przyjemna...**

Na zakończenie ćwiczenie:

Zapamiętaj metodą „rzymskiego pokoju” 10 wyrazów a następnie przetłumacz je na język angielski.

Samolot, balkon, cegła,
wiadro, las, fortepian,
kwiat, komin, byk, firana.

Powodzenia!

Wykaz książek dotyczących technik uczenia się

- Brześkiewicz Z.: „Superumysł”
- Brześkiewicz Z.: „Superczytanie”
- Brześkiewicz Z.: „Superpamięć”
- Buzan T.: „Rusz głową”
- Buzan T.: „Pamięć na zawołanie”
- Dudley G.A.: „Jak podwoić skuteczność uczenia się”
- Gozdek Michaelis K.: „Supermożliwości twojego umysłu”
- Lang G.: „Jak być lepszym w szkole”
- Lorayne H.: „Sekrety pamięci”
- Lorayne H.: „Superpamięć dla uczących się”
- Łukasiewicz M.: „Sukces w szkole” ...

