

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Gimnastyka umysłu

Sylwester Mariusz Pilipczuk

Uniwersytet w Białymstoku

6 grudnia 2012 r.

Organizatorzy



Partner strategiczny

**NBP**  
Narodowy Bank Polski

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

## Cele:

- Zaznajomienie z definicją gimnastyki umysłu
- Zapoznanie z etapami procesu uczenia się
- Poznanie technik szybkiego uczenia się
- Zrozumienie faz procesu zapamiętywania
- Poznanie technik motywowania dzieci w trakcie nauki
- Zaznajomienie z zasadami tworzenia mapy myśli

Obraz + Akcja + Emocje = Pamięć



**Jest tylko jedna prawidłowa definicja  
Talentu – Twoja własna!**

## Jakie są różnice między nauczaniem dzieci i dorosłych ?

- Osoba ucząca czyli kto?
- Jaka jest rola doświadczenia?
- Praktycznie czy systemowo?
- Dlaczego dzieci się uczą?

## Gimnastyka umysłu

- Gimnastyka umysłu – ćwiczenie aktywności ogólnej sprawności mózgu, stwarzające idealne podstawy do rozwoju wszystkich jego wartości, takich jak pamięć, umiejętność uczenia się, koncentracja i kreatywność.



## Co to jest uczenie się?

**Uczenie się** jest procesem, prowadzącym do trwałych zmian w zachowaniu jednostki poprzez nabywanie wiedzy, doświadczeń i umiejętności.

## Preferencje sensoryczne

**Preferencje sensoryczne** - indywidualna zdolność, skłonność do odbierania oraz przetwarzania bodźców określonego rodzaju.

**Wyróżniamy:**

- **wzrokowców**
- **słuchowców**
- **kinestetyków**



## Co to jest pamięć ?

**Pamięć** jest to zdolność do rejestrowania i ponownego przywoływania wrażeń zmysłowych, skojarzeń bądź informacji.



## Rodzaje pamięci

- Ikoniczna
- Krótkoterminowa
- Długoterminowa

## Fazy procesu zapamiętania

- **Kodowanie**
- **Przechowywanie informacji**
- **Odtwarzanie (wydobywanie informacji pamięciowych)**



## Przyczyny zapomnienia

- Brak niezbędnego skupienia uwagi na przyswajanej informacji
- Osłabienie zapisu pamięciowego wynikające z braku powtarzania przyswojonej informacji
- Zakłócenie zapisu przez inne zapisy pamięciowe

## Aby usunąć przyczyny zapominania należy:

- Zadbać o odpowiednie skupienie uwagi w trakcie przyswajania informacji
- Stosować powtarzanie
- Unikać zakłóceń

## Zapamiętaj!

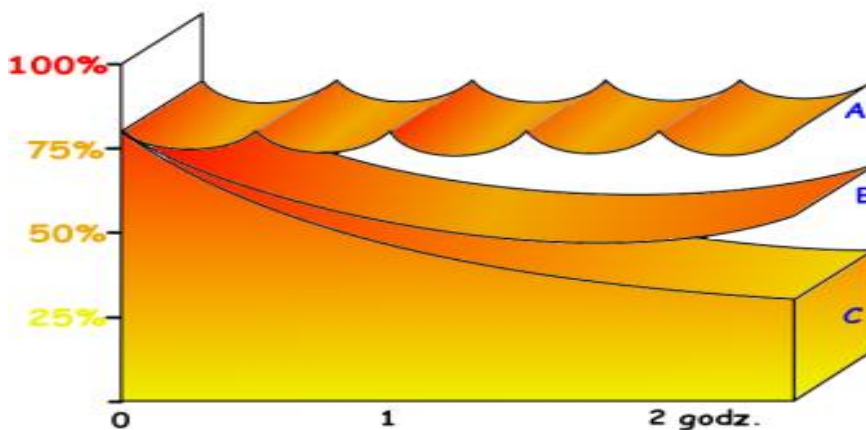
Zapamiętywanie jest efektywne, gdy je realizujesz przez umiejętnie odwołanie się do wcześniej przyswojonego materiału.



## Stożek Dale`a



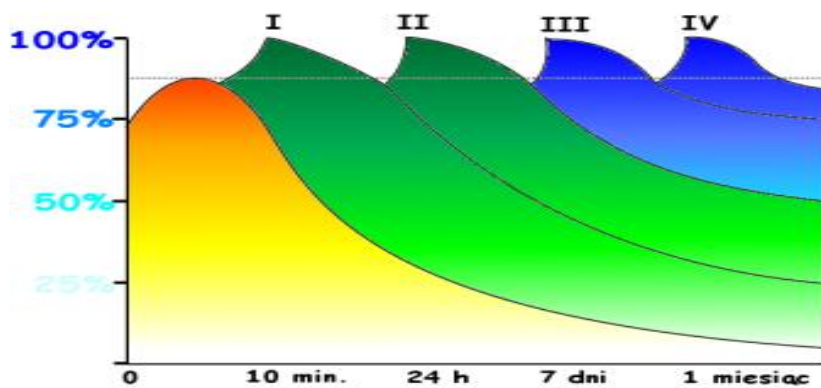
## Przyswajanie zapamiętywanego materiału w funkcji czasu



Źródło: [http://pl.wikibooks.org/wiki/Organiczna\\_technika\\_studowania/Rytmy](http://pl.wikibooks.org/wiki/Organiczna_technika_studowania/Rytmy)



## Optymalny rozkład powtórek materiału



Źródło: [http://pl.wikibooks.org/wiki/Organiczna\\_teknika\\_studiowania/Rytmy](http://pl.wikibooks.org/wiki/Organiczna_teknika_studiowania/Rytmy)

## Funkcje półkul mózgowych



## **Prawa półkula kontroluje funkcje:**

- wizualne
- przestrzenne
- postrzegane całościowo
- emocjonalne
- abstrakcyjne
- kształty i schematy

## **Lewa półkula mózgu kontroluje funkcje:**

- werbalne
- językowe
- postrzeganie szczegółów
- praktyczne
- konkretne
- porządek linearny

## Jak zwiększyć potencjał umysłu?

- Badania naukowe wykazały, że półkule mózgu spełniają odmienne funkcje. Zwykle półkulą dominującą jest lewa, natomiast prawa półkula wykazuje mniejszą aktywność.
- Współpraca obydwu półkul mózgowych stanowi klucz do metod szybkiego uczenia się i doskonalenia naszej pamięci. Udowodniono, że pobudzając do współpracy „słabszą” półkulę z półkulą dominującą, sprawność intelektualna wzrasta w sposób lawinowy.

## Co to są mnemotechniki ?

- **Mnemotechniki, to sposoby ułatwiające zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie informacji z pamięci.** Dzięki technikom pamięciowym, można w niezwykle szybki i łatwy sposób zwiększyć zakres oraz trwałość pamięci.
- Wyraz „*mnemotechnika*” pochodzi od greckiego słowa: *mneme* – pamięć, oraz greckiej bogini pamięci – **Mnemozyny**. Twórcą technik pamięciowych jest **Simonides** z greckiej wyspy Keos.

## Mnemotechniki

- Łańcuchowa metoda skojarzeń
- Zakładki obrazkowe
- Rymowanki
- Rzymski pokój czyli zakładki mieszkaniowe



**Jeden obraz jest więcej wart,  
niż tysiąc słów...**



## Efektywne uczenie się

- **Wyobraźnia to najwyższa forma energii umysłowej**, jaką mamy do naszej dyspozycji.
- **To siła skutecznego uczenia się** i warunek naszego rozwoju. Rozum analizuje i organizuje, wyobraźnia zaś tworzy.

## Co to jest mapa myśli?

- Mapy myśli to narzędzie zwiększające kreatywność i produktywność, które może podnieść również efektywność uczenia się. Mózg pracuje w sposób integrujący i koncepcyjny, mapy myśli uwzględniają ten mechanizm dzięki czemu możemy bardzo skutecznie notować zgodnie z naturą mózgu.

## **Główne zasady tworzenia mapy myśli**

1. Notuj na czystej kartce papieru, ułożonej poziomo, format (co najmniej A4)
2. Temat mapy w centrum kartki, oznacz symbolem
3. Od środka mapy prowadź linie jak gałęzie drzewa
4. Używaj słów-kluczy

## **Główne zasady tworzenia mapy myśli**

5. Zostawiaj wolne linie
6. Stosuj numerację głównych linii
7. Stosuj własne oznaczenia i symbole

Przykładowa mapa myśli (źródło: [www.edu.bialystok.pl](http://www.edu.bialystok.pl)):



## Doświadczam więc jestem!

- Uczniowie powinni choć raz doświadczyć porażki, aby zrozumieć, że jest to integralna część procesu edukacyjnego.
- Uczniowie muszą się nauczyć, jak zdobywać wiedzę i wciąż poznawać nowe strategie pokonywania przeszkód na drodze do sukcesu, zamiast przyzwyczajając się do osiągnięcia sukcesu bez wysiłku.

## Bibliografia:

- Brophy J.**, *Motywowanie uczniów do nauki*, Warszawa 2002  
**Brzeškiewicz W.Z.**, *Superumysł*, Katowice 1997  
**Buzan T.**, *Mapy myśli dla biznesu*, Łódź 2011  
**Buzan T.**, *Rusza głową*, Łódź 2000  
**Dzierzgowska I.**, *Jak uczyć metodami aktywnymi*, Warszawa 2005  
**Lipnicka B.**, *Kształtowanie zdolności i talentu dziecka*, Kraków 2000  
**Locke E.A.**, *Jak uczyć się efektywnie*, Poznań 2004  
**Placha K.**, *O lepszą jakość uczenia się*, Warszawa 2011  
**Raifensehneider D.**, *Techniki trenowania umysłu*, Warszawa 2001  
**Szurawski M.**, *Pamięć*, Łódź 2005