

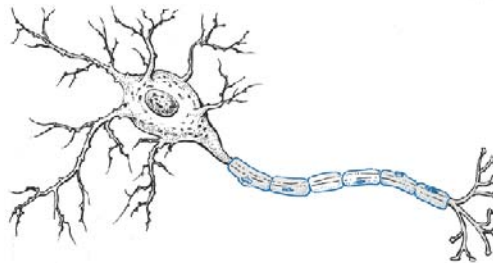
Gimnastyka umysłu – czyli jak uczyć się szybciej i osiągać lepsze efekty

Katarzyna Mikołajczyk



Jak działa ludzki mózg?

- Struktura mózgu
- Zapamiętywanie informacji
- Skojarzenia



Katarzyna Mikołajczyk

Jak skutecznie zarządzać czasem przeznaczonym na naukę?

- Stosując szereg metod i technik przyspieszających proces uczenia się
 - Techniki zapamiętywania
 - Szybkie czytanie
 - Tworzenie sieci skojarzeniowych
 - Prawidłowy relaks i umiejętność koncentracji
 - Stymulowanie umysłu
 - Aktywne powtórki

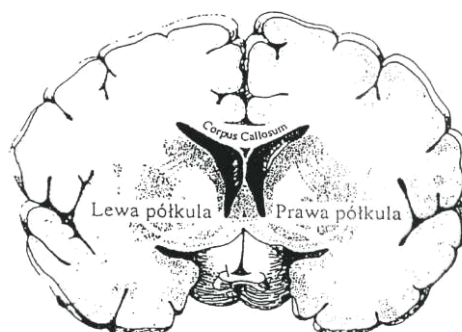


Katarzyna Mikołajczyk

Wykorzystywanie możliwości mózgu

Półkule mózgowe

Język
Logika
Cyfry
Analiza



Wyobraźnia
Uczucia
Emocje
Obrazy



Katarzyna Mikołajczyk

Technika haków



1. Świeca



2. Łabędź



3. Jabłko



4. Krzesło



5. Dźwig



6. Baran



7. Kosa



8. Bałwan



9. Balon



10. Rycerz



Katarzyna Mikołajczyk

Zasady zapamiętywania

Zasady główne

- Wyraźne wyobrażenia
- Dynamika / Ruch
- Niezwykłość skojarzeń

Zasady dodatkowe

- Humor, Mnogość, +/-, „ja”, emocje



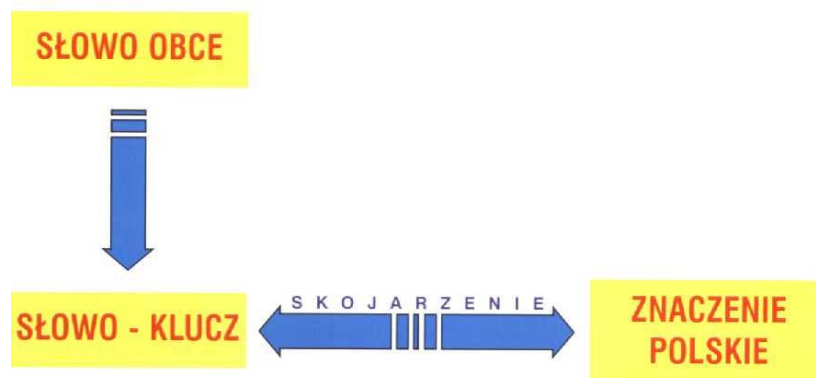
Katarzyna Mikołajczyk

Łańcuchowa technika skojarzeń



Katarzyna Mikołajczyk

Metoda słowa klucza



Katarzyna Mikołajczyk

Rozwiązania zagadek logicznych

W jednym pomieszczeniu znajdują się trzy przyciski, a w drugim trzy żarówki. Łącznie do obu pomieszczeń możesz wejść **tylko trzy razy**. Spróbuj ustalić który przycisk uruchamia którą żarówkę.

1 2 3

A B C



Wystarczy włączyć dwa przyciski. Następnie po minucie wyłączyć jeden i udać się do pokoju obok. Jedna z żarówek będzie zimna, kolejna będzie się świecić a trzecia będzie ciepła.

Katarzyna Mikołajczyk

Rozwiązania zagadek logicznych

„Nie mam braci ani sióstr, ale ojciec tego człowieka jest synem mojego ojca.”

CZYJEMU PORTRETOWI PRZYGLĄDAŁ SIĘ ÓW CZŁOWIEK?

swojego syna



Katarzyna Mikołajczyk

Rozwiązania zagadek logicznych

„Nie mam braci ani sióstr, ale syn tego człowieka jest synem mojego ojca.”

CZYJEMU PORTRETOWI PRZYGLĄDAŁ SIĘ ÓW CZŁOWIEK?

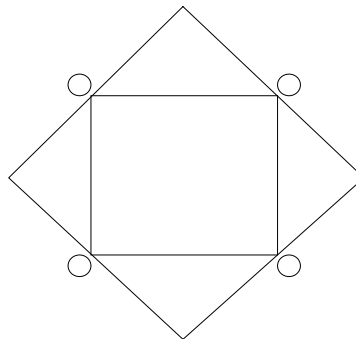
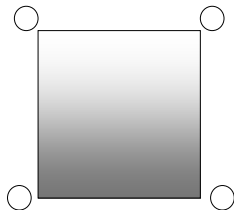
swojego ojca



Katarzyna Mikołajczyk

Rozwiązania zagadek logicznych

Jak właściciel stawu ma zwiększyć powierzchnię stawu dwukrotnie, bez usuwania posadzonych drzew?

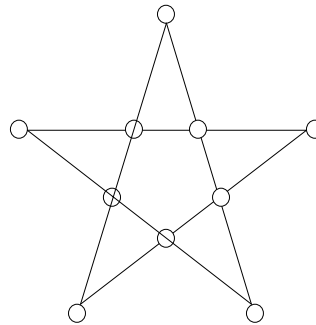


Katarzyna Mikołajczyk

Rozwiązania zagadek logicznych

Ogrodnik chce posadzić w swoim sadzie **10 drzew**. Mają być po 4 drzewa w każdym rzędzie, a samych rzędów ma być 5.

Czy to jest możliwe?



Katarzyna Mikołajczyk

Podsumowanie

System powtórek:

- Pierwsza powtórka tuż po zakończeniu nauki
- Druga powtórka, po jednej godzinie
- Trzecia powtórka, po jednym dniu
- Czwarta powtórka, po jednym tygodniu
- Piąta powtórka miesiąc później



Katarzyna Mikołajczyk

Dziękuję za uwagę



Katarzyna Mikołajczyk