

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Jak skutecznie zarządzać czasem przeznaczonym na naukę?

Monika Korczak psycholog

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

22 maja 2017 r.

Organizatorzy



DOBOWY RYTM INTELEKTUALNY



- **POMIĘDZY 6.30 A 12 ORAZ 16 A 20 LUDZKI ORGANIZM JEST NAJBARDZIEJ SPRAWNY INTELEKTUALNIE,**
- **W GODZINACH PRZEDPOŁUDNIOWYCH LEPIEJ JEST WYKONYWAĆ ZADANIA NOWE I TRUDNE,**
- **W GODZINACH POPOŁUDNIOWYCH ŁATWIEJ PRZYCHODZI WYKONYWANIE CZYNNOŚCI RUTYNOWYCH.**

STRUKTURA MÓZGU



OSŁABIA MÓZG



tłuszcze nasycone



tłuszcze trans



nadmiar miedzi



nadmiar żelaza



aluminium

WZMACNIA MÓZG



owoce jagodowe



orzechy



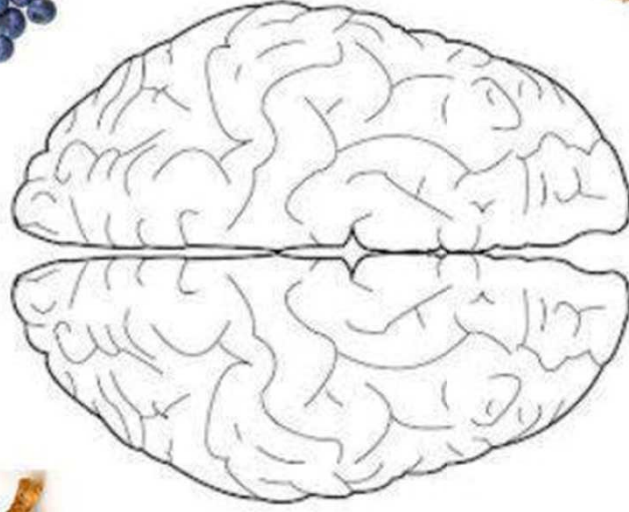
ciemno-zielone
liście



fasole



siemie lniane



www.happymore.eu

EXTRA WSPARCIE



sport

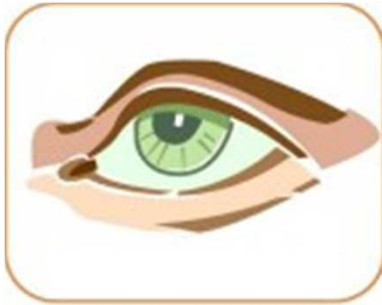


aktywność umysłowa



sen

MÓJ STYL UCZENIA SIĘ



- **Wzrokowiec**
- Najlepiej uczy się patrząc



- **Słuchowiec**
- Najlepiej uczy się słuchając



- **Dotykowiec**
- Najlepiej uczy się dotykając

WZROKOWCY

- Wzrokowcy to osoby, które preferują wokół siebie porządek.
- Bardzo dobrze zapamiętują **lokalizację** przedmiotów, a także kolory, wszelakie obrazy i rysunki.
- Niestety często zapominają nazwy, tytuły filmów, książek i innych oraz nazwiska.
- **Wzrokowcy** często używają następujących zwrotów:
„ciemno to widzę”, „spójrz jak łatwo to zrozumieć, „zobacz jak to pięknie pachnie”
- **Cechy ucznia – wzrokowca:**
 - lubi prezentacje, pokazy z wykorzystaniem wykresów oraz tabel,
 - lepiej zapamiętuje twarze i imiona,
 - preferuje **rysowanie** i robienie notatek w czasie lekcji.

SŁUCHOWCY

- To osoby, które uczą się poprzez **słuchanie** siebie i innych.
- Dobrze zapamiętują dialogi czy muzykę, ale mogą mieć problemy z rozumieniem oznaczeń na mapach albo z geometrią.
- Najczęściej używane przez **słuchowców** zwroty to: „słuchaj, jakie to ciekawe”, „posłuchaj jak to pięknie brzmi”.
- **Cechy ucznia-słuchowca:**
 - lubi wykłady, dialogi i dyskusje,
 - woli **mówić** o różnych działaniach niż je oglądać,
 - lubi czytać na głos albo półgłosem.

DOTYKOWCY / KINESTETYCY

- Dotykowcy to osoby, które cechuje wysoka **wrażliwość**.
- Uczą się głównie za pośrednictwem wrażeń czuciowych, czyli używając rąk i palców. Mówiąc prościej muszą poczuć coś na własnej skórze.
- **Dotykowcy** najczęściej posługują się takimi stwierdzeniami jak: „czuję” czy „mam wrażenie, że...”.

- Kinestetycy to osoby, które najlepiej przyswajają **wiedzę w ruchu**, szukają dodatkowych stymulacji, aktywnie uczestniczą w różnych sytuacjach z życia codziennego, eksperymentują, kiedy to tylko możliwe.
- Dlatego też często w wypowiedziach **kinestetyków** pojawiają się słowa typu: „czuję napięcie” albo „nie porusza mnie to”.

- **Cechy ucznia dotykowca/kinestetyka:**
 - uczy się poprzez bezpośrednio zaangażowanie się w daną **czynność**,
 - preferuje ruch i aktywność w trakcie zajęć,
 - nie lubi czytać i słuchać,
 - dużo gestykuje.

GIMNASTYKA MÓZGU

- Punkty na myślenie
- Ruchy naprzemienne
- Pozycja Cooka
- Leniwe ósemki
- Energetyczne ziewanie



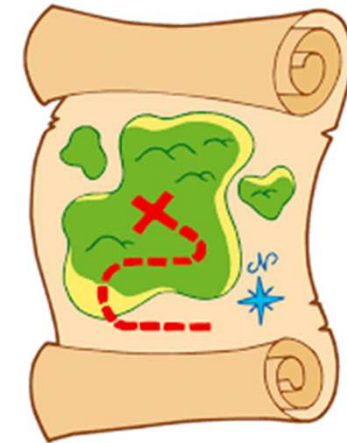
MNEMOTECHNIKI

to sposoby zapamiętywania poprzez wszystkie zmysły, wzroku, słuchu, smaku, dotyku i węchu.

za ich pomocą łatwiej
i szybciej można
zapamiętać
niezbędne informacje



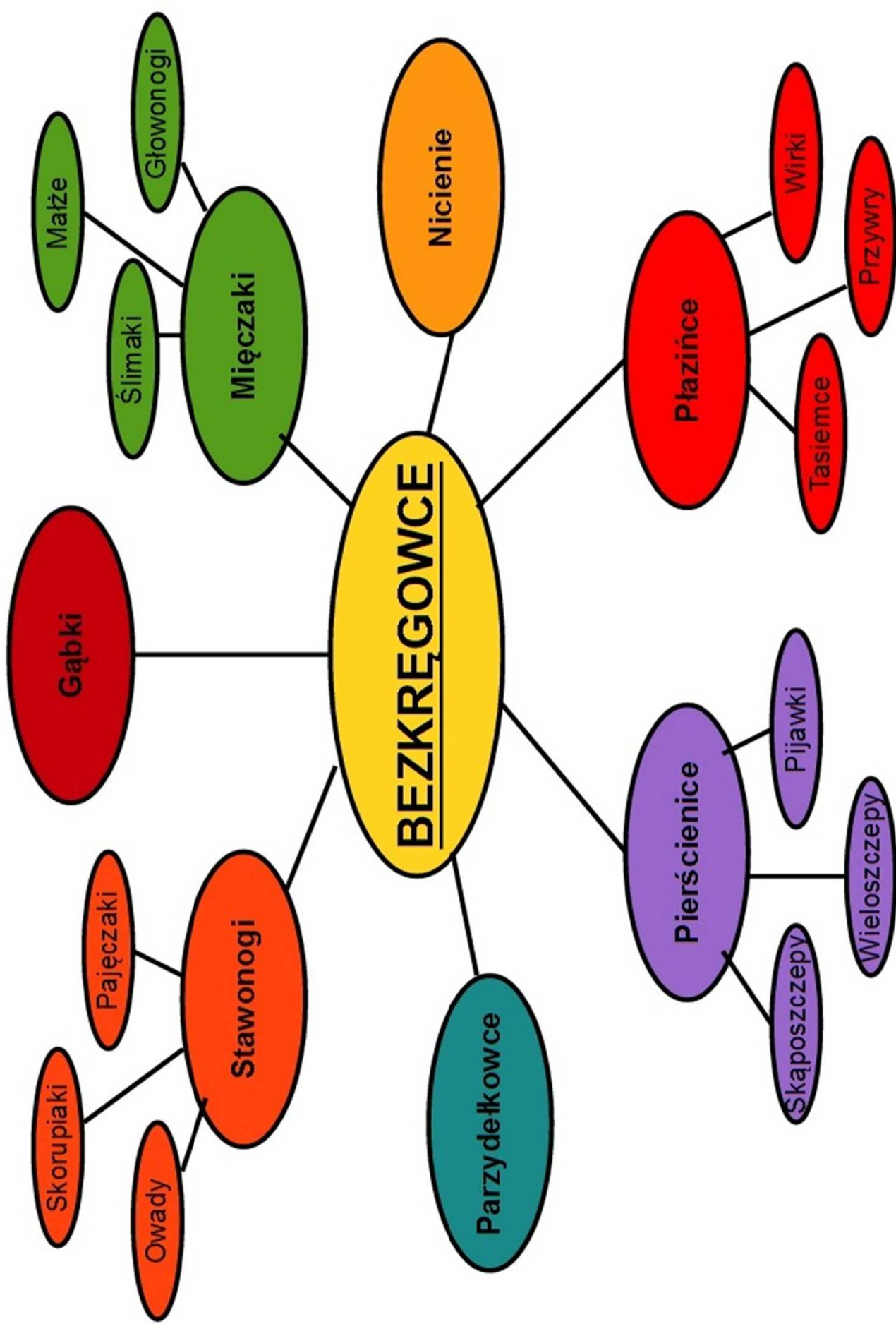
Mapy myśli



- Szczególny rodzaj notowania
- Uaktywnia lewą i prawą półkulę
- Wykorzystuje słowa i symbole (lewa półkula) oraz kolory i rysunki (prawa półkula).

Jak zbudować mapę myśli ?

- Na środku kartki narysuj związany z tematem obrazek składający się z minimum trzech kolorów.
- Używaj obrazów i symboli na całej mapie.
- Najważniejsze słowa powinny być najsilniej oznaczone.
- Na jednej linii może się znajdować tylko jedno słowo lub rysunek.
- Linie powinny być takiej długości jak słowa.
- Używaj różnych wielkości i stylów liter.
- Używaj wielu różnych kolorów.
- Daj się ponieść swojej wyobraźni - twórz mapy nawet najbardziej abstrakcyjne czy absurdalne.



Łańcuchy skojarzeń











Mając do zapamiętania listę zakupów, układa się zabawną historyjkę, łącząc po kolei elementy.

Lista zakupów:

- truskawki,
- bułki,
- płatki śniadaniowe,
- żel pod prysznic,
- pasta do zębów,
- ogórki konserwowe,
- jajka,
- sześć filiżanek,
- tulipany,
- garnek.



Haki pamięciowe

0		5	
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	

Haki pamięciowe

Gdy chcesz zapamiętać długą listę, warto poszczególne składniki „zawiesić na hakach”.
Jak to się robi? Poprzez barwne, śmieszne, czasem absurdalne skojarzenia.

Haki pamięciowe

- **masło** – masło podgrzewa się za pomocą płonącej świeczki, co powoduje wielką tłustą plamę, która rozlewa się po blacie kuchennym;
- **chleb** – rozdrobniony chleb rzuca się do stawu, po którym pływa piękny łąbędź dziobiący okruszki;
- **pomidory**
- **kartki do segregatora**
- **rajstopy**
- **mleko**
- **kapusta pekińska**
- **twaróg**
- **czarne nici**

Inne techniki zapamiętywania

- Akronimy

PZU, PKO, UFO, ONZ...

- Metoda pierwszych liter

Moja **W**iecznie**Z**apracowana **M**ama **J**utro **S**ama **U**piecze
Nam **P**lacek (Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn,
Uran, Neptun)

Lecą **C**egły, **D**om **M**urują - pierwsze litery wyrazów w tym
zdaniu reprezentują cyfry rzymskie: L - 50, C - 100, D - 500,
M - 1000.