

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Temat spotkania

Temat wykładu - Gimnastyka umysłu w domu

Prowadzący - Ewa Zielińska

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie
28.05.2015r.

Organizatorzy



Gimnastyka umysłu w domu



Zatem jak ćwiczyć?



Jakość jedzenia ma wpływ na kondycję intelektualną



Batoniki, ciastka, czekoladki, cukierki -
jogurt, owoce świeże i suszone, miód,
gorzka czekolada, orzechy

Jedzenie słodczy w jeden wybrany dzień w tygodniu

Obowiązkowe jest śniadanie

Warto zamieniać:

pieczywo z białej mąki - pełnoziarniste pieczywo
frytki - pieczone warzywa
dania smażone - ryby
słodkie napoje, soki - woda itd.

Deficyt snu źle wpływa na sprawność intelektualną dziecka, więc warto dbać o to, by dziecko „zdrowo się wyspało”, nawet jeżeli mówi, że w ogóle nie chce mu się spać.

W czasie snu mocno uaktywnia się tzw. układ limfatyczny, czyli system kanalików, przez które płyn mózgowo-rdzeniowy wyplukuje z mózgu neurotoksyny.

Zatem nasz mózg potrzebuje snu, aby móc oczyścić się z tego rodzaju trucizny.

Pod wpływem ćwiczeń wytrzymałościowych hipokamp - część mózgu odpowiedzialna m.in. za uczenie się, zapamiętywanie i orientację w przestrzeni - wyraźnie się rozrasta, a dzięki temu przyspiesza rozwój sieci neuronów.

Pobyty na świeżym powietrzu dotlenia mózg, dzięki czemu funkcjonuje sprawniej. Zapewnienie regularnej dawki tlenu ma wpływ na sprawność intelektualną i fizyczną.

Etapy uczenia się

System czterech powtórek

Mnemotechniki to „sztuczne” sposoby ułatwiające zarówno kodowanie, jak i odtwarzanie nowych informacji.

Jest to zbiór działań umysłowych, dzięki którym możemy trwale przyswoić wiedzę i sprawnie nią operować.

Techniki te umiejętnie programują nasz umysł, ułatwiają nam szybkie i skuteczne zapamiętywanie.

Zapamiętaj listę 10 wyrazów
we właściwej kolejności.

Pamięć = Obraz + Akcja

Aby powyższe równanie zadziałało z całą siłą i skutecznością muszą być spełnione dwa warunki:

1. Obraz musi być niezwykły - to co jest pospolite, nudne, jest trudne do zapamiętania. Szybko "wylatuje" z głowy. Informacje niezwykłe przykuwają naszą uwagę - zapamiętywanie jest niemal automatyczne.

Aby spełnić warunek niezwykłości obraz powinien być:

- kolorowy (żywe kolory)
- śmieszny, przesadny, wręcz absurdalny, pozytywny
- dynamiczny.

2. Obraz musi być plastyczny, "żywy,, odczuwalny wszystkimi zmysłami (wzrok, słuch, zapach - węch, smak, dotyk)

Podstawową mnemotechniką jest Łańcuchowa Metoda Skojarzeń. Daje ona możliwości zapamiętywania długich list przedmiotów.

Piasek

Motyl

Trąbka

Pomarańcza

Samochód

Kołnierz

Drzewo

Budzik

Kot

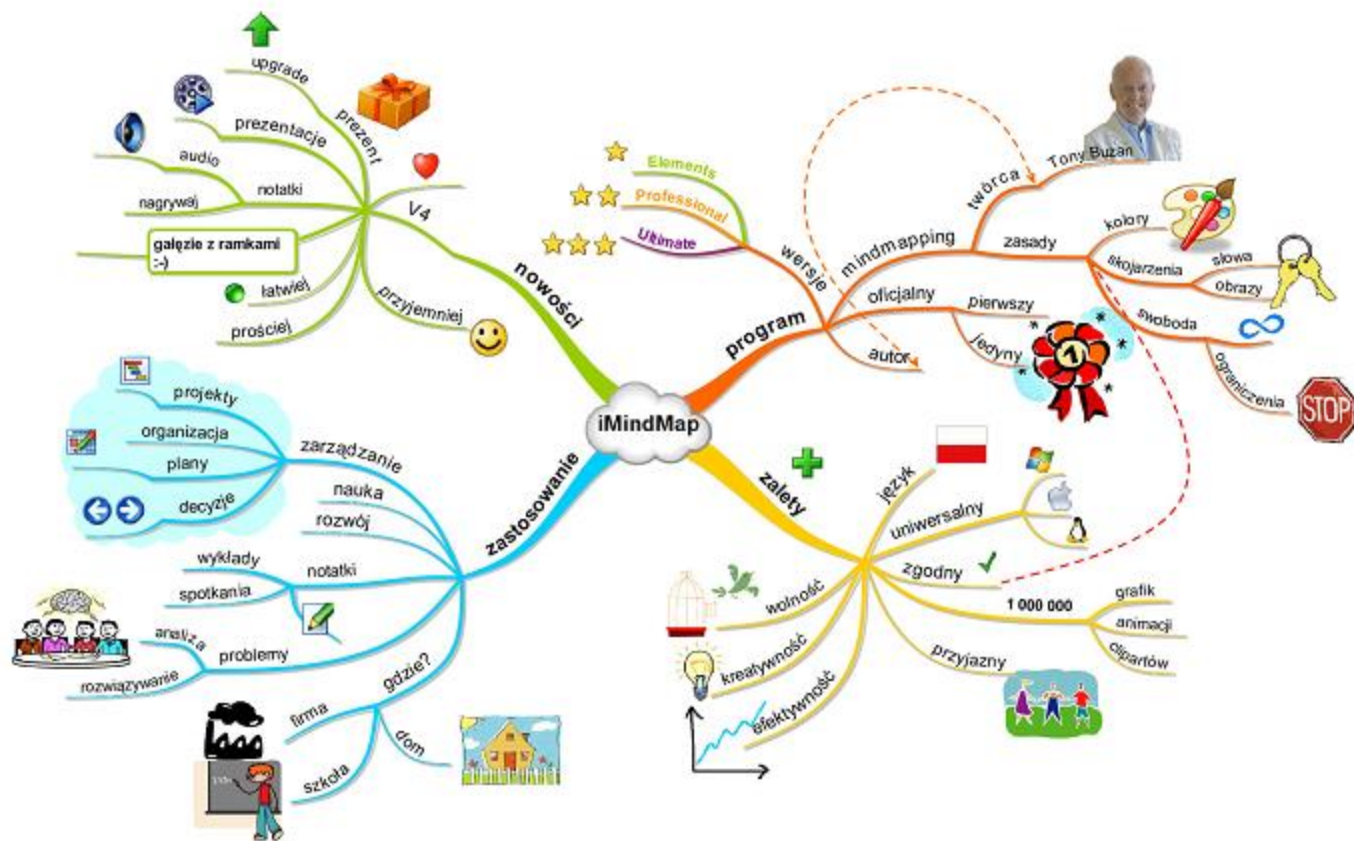
Kokarda

Mapy umysłowe - skuteczny sposób notowania i opracowywania dużych partii materiału.

Mapy umysłowe ułatwiają koncentrację i zapamiętywanie, a w czasie powtórek pozwalają zaoszczędzić wiele godzin uczenia się wszystkiego od początku.

Dzięki mapie umysłowej:

- nie stracisz wątku, wystarczy rzut oka na mapę,
- szybko zorientujesz się, w którym miejscu jesteś i skąd się wzięło to, o czym mówisz,
- bez trudu zapamiętasz całość materiału,
- jeśli będziesz chciał wrócić do tego materiału, wystarczy jeden rzut oka na mapę, wszystko sobie przypomnisz, powtórzysz w ciągu kilku minut.



Jak tworzyć mapy myśli?

Obróć poziomo kartkę formatu A4 albo najlepiej A3.
Zbierz w jednym miejscu wszystkie flamastry i kredki,
które mógłbyś użyć.

Wybierz temat mapy myśli.

Zbierz wszystkie potrzebne Ci materiały.

Na środku narysuj obraz przedstawiający temat mapy.

Postaraj się, aby obraz zwracał uwagę i za każdym razem wywoływał odpowiednie skojarzenia.

Linie od najgrubszych przy centrum, rób coraz cieńsze.
Linie mogą wyglądać np. jak macki ośmiornicy.
Najbliżej centrum umieść najbardziej ogólne określenia
i, oddalając się od głównego obrazka, przejdź do
szczegółów.
Używaj obrazków, gdzie tylko jest to możliwe.
Pamiętaj, że obraz wart jest tysiąca słów.
Linie rysuj tej samej długości, co słowo/grafika.
Używaj kolorów - według własnego uznania.
Zapisz WSZYSTKIE pomysły - swoje i innych.
Następnie zreorganizuj mapę, aby była bardziej
przejrzysta i ładniejsza.

Definicje na wesoło

Spróbuj stworzyć kilka definicji na wesoło.

W takich definicjach mamy do czynienia z widzeniem inaczej, czyli wydobywaniem takich cech, które wykraczają poza utarte, rutynowe myślenie. Zaakcentuj niezwykle i zaskakujące cechy.

Przykłady:

butelka - powietrze otoczone szkłem,

porażka - dołek startowy do zwycięstwa.

Podaj zabawne i niezwykłe definicje słów:

szkoła

wiosna

muzyka rockowa

sen

liczba 33

Podaj jak największą liczbę przedmiotów należących do określonej grupy np. przedmioty kwadratowe - płyta chodnikowa, obraz, szachownica, stół itp.

Wymień jak najwięcej niezwykłych przedmiotów:

- przedmioty okrągłe
- przedmioty sprawiające ból
- czyniące hałas
- koloru białego.

Kubek w kubek

W ciągu 3 minut wyszukaj i zapisz inne niż tradycyjne zastosowania kubka.
Dobrze jeśli będą abstrakcyjne i nietypowe.

W ciągu 3 minut wymyśl jak najwięcej przymiotników określających rzeczownik „chleb”.

Jaki może być chleb?
Chrupiący, razowy...

Wśród 9 jednakowo wyglądających monet znajduje się jeden falsyfikat, który jest nieco lżejszy od oryginalnej monety.

Jak po dwóch ważeniach na wadze szalkowej ustalić, która moneta jest falsyfikatem?

Jestem jedynakiem, a ojciec człowieka,
o którym myślę, jest synem mojego ojca.
O kim myślę?

Znajdź dwa identyczne kształty



A



B



C



D



E



F

Jaki znak należy postawić między cyframi 2 i 3,
aby otrzymać w wyniku liczbę większą niż 2,
a mniejszą niż 3?

Pochwały motywują do większego wysiłku



Dziękuję za uwagę

Ewa Zielińska

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 2
w Rzeszowie

Organizatorzy

