

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



**Gimnastyka umysłu, czyli jak uczyć się
szybciej i osiągać lepsze efekty**

Paulina Przysańska

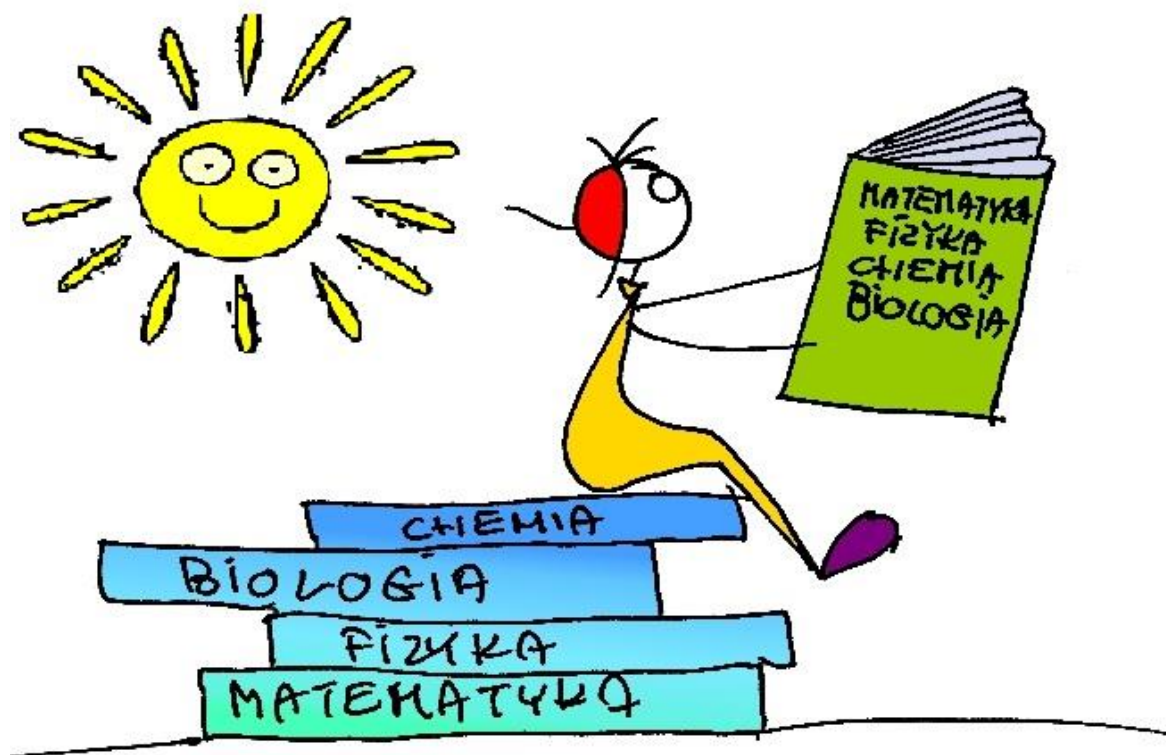
Organizatorzy

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 25.04.2022 r.



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





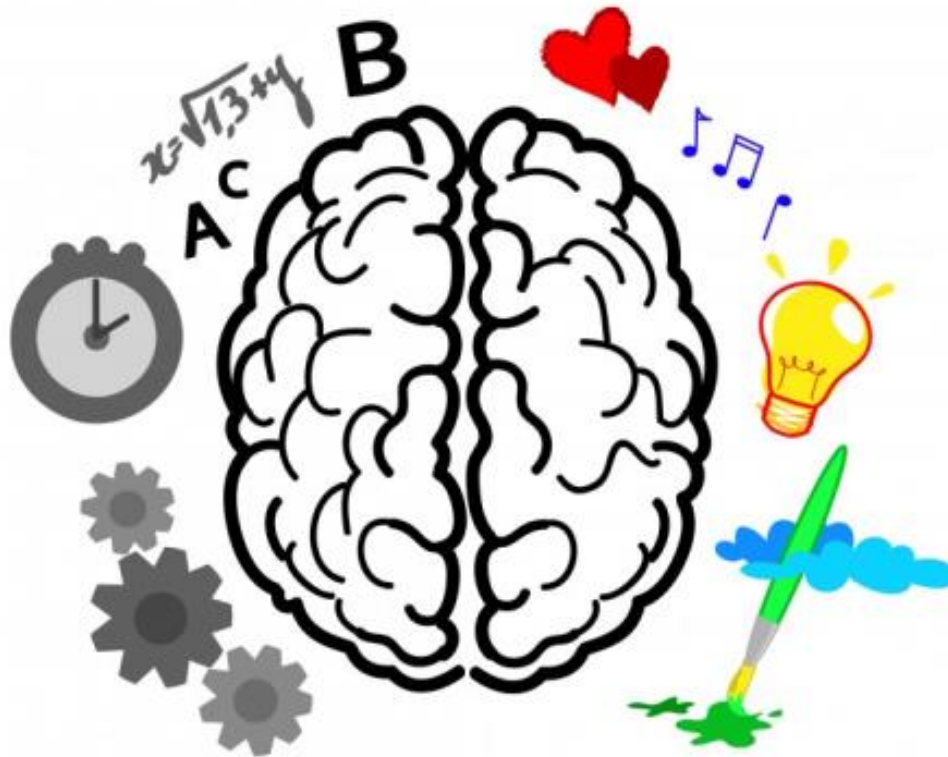
1. Czym jest uczenie się szkolne?



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 [jakie 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.

2. Poznajmy tajemnice naszego mózgu



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

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

3. Czym jest pamięć?

Czy zdarzyło się Wam **powiedzieć**:

„Pamięć mnie zawiodła”?

Pytanie ustne, nauczyciel zadaje pytania, a my... "Przecież się uczyłem, umiałem, już mam na końcu języka!"

Pamięć



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.**



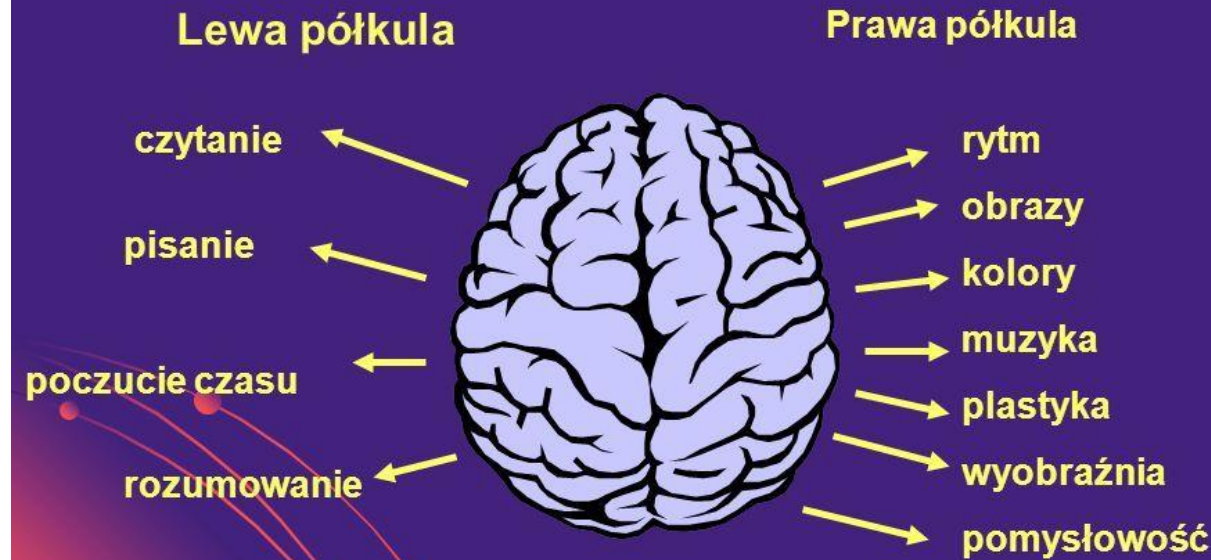
Najczęściej zajmuje nam to zdecydowanie więcej czasu niż byśmy chcieli. Chcielibyśmy spędzać mniej czasu przy książkach, przed sprawdzianem.

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

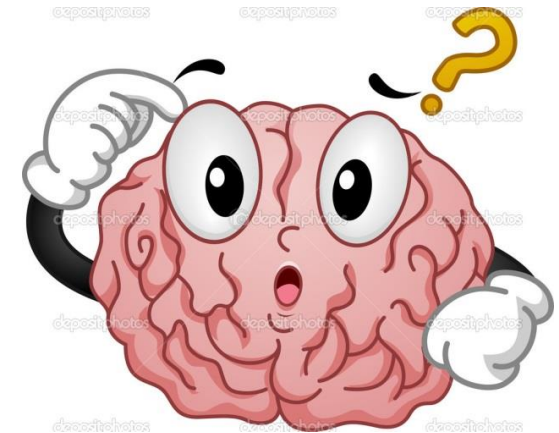
oczywiście, że się da!

Mamy dwie półkule mózgu

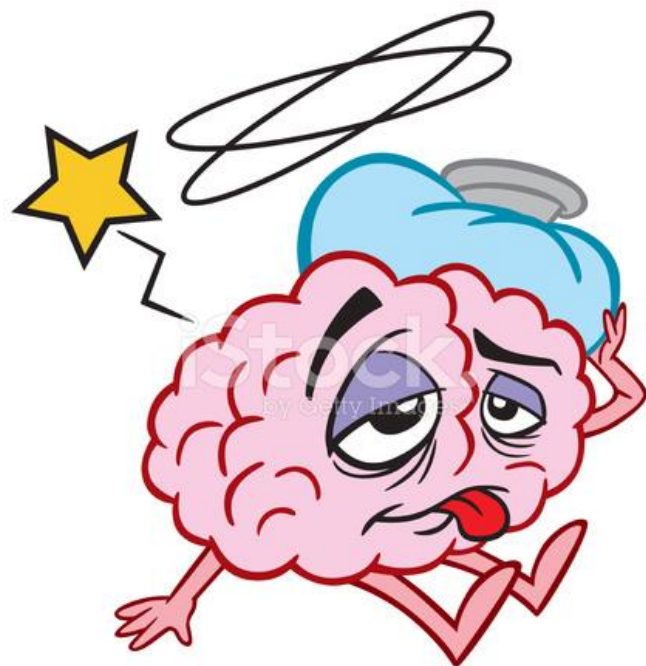
Jak działa nasz umysł?



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.

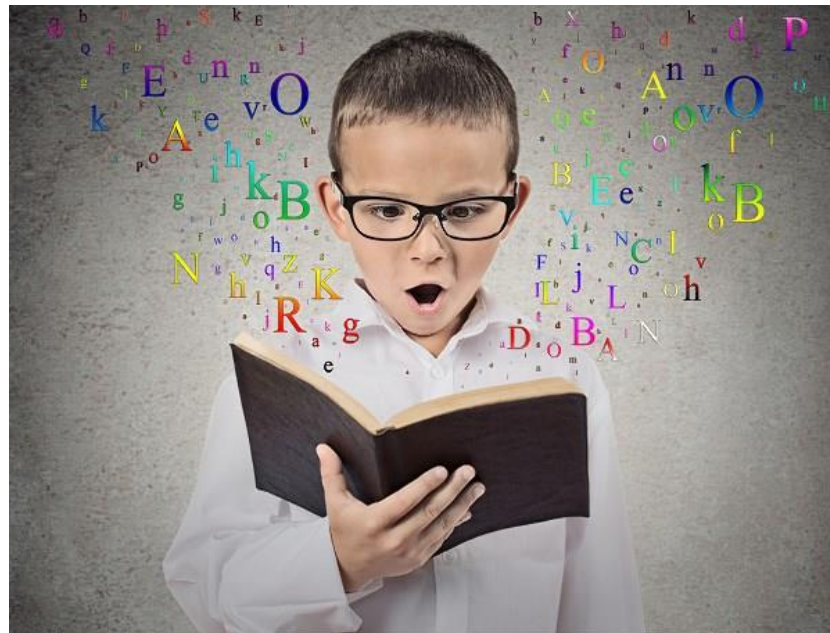


No to jak się uczyć, żeby się nauczyć???

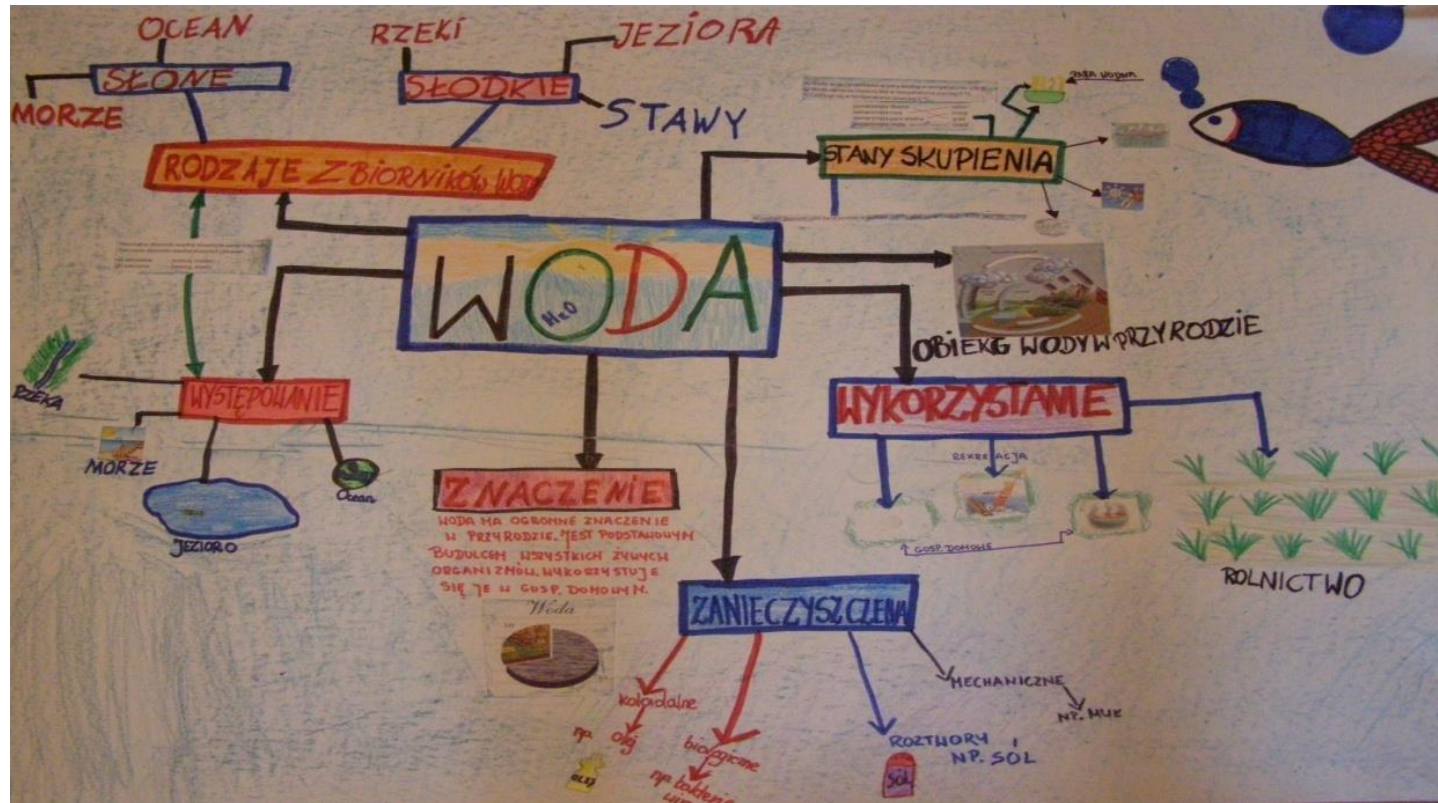


Najważniejsze to

ćwiczyć pamięć i koncentrację uwagi



Tworzenie mapy pamięci





Zamknij proszę oczy i przypomnij sobie zdarzenie z Twoich ostatnich 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 coś, co zapamiętujemy, robimy to samoczynnie i o to chodzi, aby tak samoczynnie przygotowywać się do odpowiedzi ustnej, sprawdzianów, egzaminów, ważnej rozmowy.

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



Metoda haków pamięciowych



Metoda łańcuchowa

Zapamiętaj Łańcuchową Metodą Skojarzeń (czyli poprzez kojarzenie z wykorzystaniem barwnej historyjki) poszczególne przedmioty w kolejności od lewej do prawej.



Odtwórz w pamięci wszystkie elementy od 1 do 12. Kiedy Ci się to uda, przypomnij je sobie od końca. Sprawdź poprawność odpowiedzi.

Zapamiętaj metodą łańcuchową 10 wyrazów, a następnie przetłumacz je
na język angielski



**Samolot, pies, niebo, piłka, ogród,
gitara, kwiat, stół, ciastko, pociąg**

Powodzenia!



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



Paulina Przystańska
paulina.przystańska@ue.wroc.pl