



Ekonomiczny Uniwersytet Dzieci

Techniki szybkiego uczenia się i zapamiętywania

Małgorzata Floraszek

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

13.04.2026 r.

Organizatorzy



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
W POZNANIU

Uczenie się czyli co?



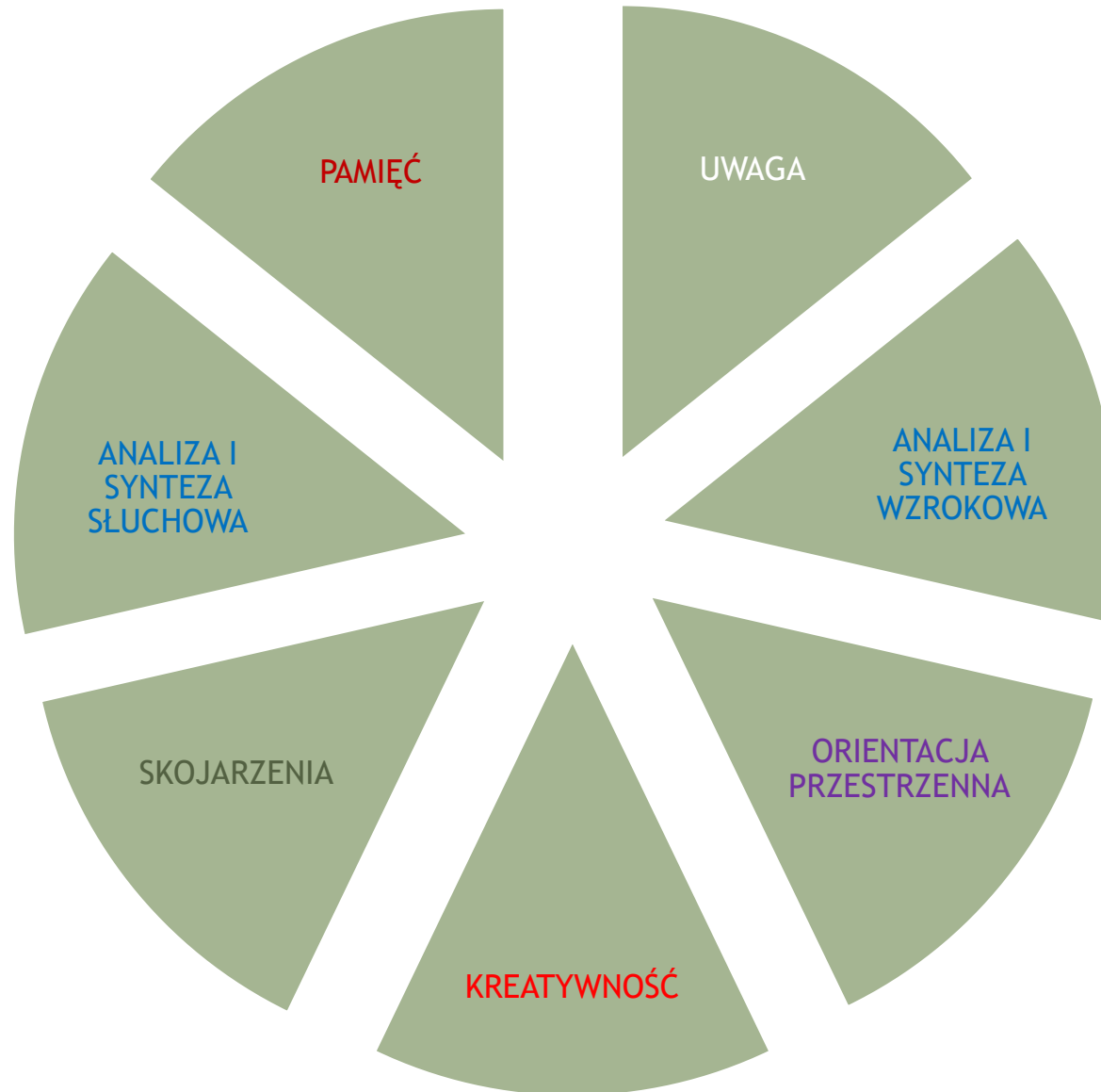
WAŻNE SIECI NASZEGO CUN



Oznaki aktywności poznawczej



ważne elementy aktywności poznawczej:



DOBRA PAMIĘĆ = DOBRE UCZENIE SIĘ

**WARUNKIEM SZYBKIEGO PRZYSWAJANIA WIEDZY
JEST DOBRA PAMIĘĆ !**

**WARUNKIEM POSIADANIA DOBREJ PAMIĘCI
JEST ROZUMIENIE JEJ MECHANIZMÓW
ORAZ TRENING !**

PAMIĘĆ

The diagram illustrates the components of memory. At the top, the word 'PAMIĘĆ' is centered. Below it, two horizontal rows of three green rounded rectangles are shown. The top row contains 'BEZPOŚREDNIA', 'KRÓTKOTRWAŁA', and 'DŁUGOTRWAŁA'. The bottom row contains 'ZAPAMIĘTYWANIE', 'PRZECHOWYWANIE', and 'PRZYPOMINANIE'. Large, light gray arrows point from the top row to the bottom row, indicating a flow or relationship between the types of memory and the processes involved. The background features abstract geometric shapes in shades of green and orange.

BEZPOŚREDNIA

KRÓTKOTRWAŁA

DŁUGOTRWAŁA

ZAPAMIĘTYWANIE

PRZECHOWYWANIE

PRZYPOMINANIE

PAMIĘĆ TRWAŁA

MAGAZYN WIEDZY, KTÓRA NA RÓŻNE SPOSOBY STAŁA SIĘ ISTOTNA
I KTÓRĄ MOŻEMY SOBIE PRZYPOMNIEĆ

PAMIĘĆ TRWAŁA

```
graph TD; A[PAMIĘĆ TRWAŁA] --- B[EPIZODYCZNA]; A --- C[SEMANTYCZNA]; A --- D[PROCEDURALNA]
```

EPIZODYCZNA

SEMANTYCZNA

PROCEDURALNA

USPRAWNIANIE PAMIĘCI

USPRAWNIANIE PSYCHOLOGICZNE

USPRAWNIANIE FARMAKOLOGICZNE

USPRAWNIAJĄCE ZDROWE ŻYCIE

WSPOMAGANIE DZIAŁANIA PAMIĘCI PRZEZ INNE FUNKCJE POZNAWCZE: UWAGĘ, ANALIZĘ, SYNTEZĘ, SKOJARZENIA.

- ▶ *KONCENTRACJA UWAGI*
- ▶ *GRUPOWANIE INFORMACJI*
- ▶ *POWTARZANIE (...od 3 razy sztuka :)*
- ▶ *KOJARZENIE -TWORZENIE SIECI*
- ▶ *USTALANIE KOLEJNOŚCI ZAPAMIĘTYWANYCH TREŚCI*
- ▶ *WYKORZYSTYWANIE WYOBRAŹNI*
- ▶ *ODNOSZENIE DO „JA”*
- ▶ *WZBUDZANIE EMOCJI*
- ▶ *PRZERWY*

UWAGA !!!!!



KONCENTRACJA UWAGI

Informacje zostają zapamiętane, kiedy zwracamy na nie swoją uważność / uwagę.



Dzięki celowemu skierowaniu uwagi na jakiś element wiedzy dokonujemy swoistej selekcji i wyboru. Nadajemy mu wyższą rangę.

Wysokie natężenie uwagi sprawia, że jesteśmy w stanie utrzymać koncentrację na danej wiedzy w sposób trwały i dłuższy niż zwykle. Efektem dodatkowym takiego działania jest zwiększenie pojemności danego elementu pamięciowego.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ UWAGI DOWOLNEJ:

- ▶ wykreślanki;
- ▶ przerysowywanie obrazka po szczególe;
- ▶ połącz kropki;
- ▶ czym różnią się obrazki / zdarzenia;
- ▶ kłaśnij kiedy usłyszysz ...;
- ▶ szyfry;
- ▶ zagadki logiczne;
- ▶ ... aż nie skończysz;
- ▶ przeczytaj pytania przed treścią

GRUPOWANIE INFORMACJI - KONDENSACJA

Człowiek utrzymuje w pamięci krótkotrwałej 7-9 elementów.

Kondensacja jest sztuczką dzięki której każdy element może mieścić wiele cząstek niczym mandarynka.

Przykłady ćwiczeń kondensacji:

- ▶ akronimy: GUS, ZUS;
- ▶ zapamiętywaniu według schematu: III IIIII;
- ▶ mapa myśli;
- ▶ szeregowanie według zmiennej;
- ▶ łączenie w kategorie;
- ▶ dodawanie elementów do już istniejącej kategorii;
- ▶ ćwiczenia pamięci bezpośredniej

POWTARZANIE

```
graph TD; A[POWTARZANIE] --> B[mechaniczne]; A --> C[opracowujące]; D[informacja] --> E[3 powtórki]; E --> F[pamięć długotrwała];
```

mechaniczne

opracowujące

informacja

3 powtórki

pamięć
długotrwała

KOJARZENIE

- ▶ Wspomagająca pamięć zasada kojarzenia polega na chronologicznym wiązaniu faktów / informacji / zdarzeń, które istnieją w swoim sąsiedztwie.
- ▶ Kojarzenie odbywa się dzięki wiązaniu informacji nowych z już istniejącymi.
- ▶ W ramach kojarzenia tworzymy sieci powiązań.

Praktyczne wykorzystanie kojarzenia:

- ▶ podczas nauki przeplataj nowe i znane już treści;
- ▶ tworzenie map pamięci;
- ▶ ćwiczenia operacyjnej strony myślenia;
- ▶ dbanie o zabawność skojarzeń tam, gdzie to tylko możliwe;

UWZGLĘDNIANIE KOLEJNOŚCI INFORMACJI

- ▶ Efekt pierwszeństwa
- ▶ Efekt świeżości

Praktyczne wykorzystanie kolejności

- ▶ na początku i na końcu nauki umieszczaj rzeczy najważniejsze / najtrudniejsze;
- ▶ na naukę informacji „środkowych” zarezerwuj więcej czasu

WYOBRAŹNIA

- ▶ Istotą wykorzystania wyobraźni jest **podwójne kodowanie**. Każdy bowiem obraz zapisywany jest jako wizja (ślad wzrokowy mający kształt, kolor, umiejscowienie względem czegoś) oraz jako słowny opis tejże wizji (jakby opowiadanie wewnątrz głowy).
- ▶ MNEMOTECHNIKI - techniki uczenia się, które korzystają z wyobraźni oraz twórczego łączenia informacji z trzech podstawowych systemów sensorycznych za pomocą których odbieramy dochodzące do nas informacje.

Przykłady wykorzystania wyobraźni:

- ▶ mnemotechniki (haki, łańcuszek skojarzeń, pałac pamięci)
- ▶ zobacz słowo (nauka słówek z języka obcego) / historię (w trakcie czytania książki)

KREATYWNOŚĆ

- ▶ **Otwartość na doświadczenie** to jedyna cecha osobowości, która wiąże się z kreatywnością. Otwartość zachęca do poszukiwania nowych wyzwań i doznań, oznacza większą tolerancję na różnorodność świata i ludzi.
- ▶ Kreatywność pozwala tworzyć niezwykle skojarzenia, nieszablonowo myśleć, wychodzić poza schematy.
- ▶ Kreatywność oznacza także pewną **odporność na wpływ innych**.
- ▶ Naturalną tendencję do twórczego myślenia mają dzieci, ponieważ kształtują się jeszcze ich procesy myślenia. Dzieci mają także wyrazistą potrzebę eksplorowania otaczającego ich świata.

CO SPRZYJA KREATYWNOŚCI?

- ▶ odpoczynek czyli przerwa
- ▶ relaks
- ▶ ruch w terenie
- ▶ odporność na krytykę ludzką
- ▶ asertywność

Jeżeli poszukujemy treningów -kursów rozwijających kreatywność, to jest to dla nas informacja, że czegoś nam brak.

Czego?

*Może wcale nie chodzi o kreatywność, tylko o problemy z asertywnością, samooceną, lękiem przed opinią innych? **TEGO CO NAS OGRANICZA***

Lepszym kierunkiem może okazać się spotkanie z terapeutą 😊

MNEMOTECHNIKI

Mnemosyne - w mitologii greckiej bogini pamięci znająca przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Według wierzeń to właśnie ona dała ludziom zdolność zapamiętywania.

CO **POTRAFIĄ** TECHNIKI WSPOMAGAJĄCE ZAPAMIĘTYWANIE ?

- ❖ ZWIĘKSZAJĄ ZAKRES ZAPAMIĘTYWANIA
- ❖ ZWIĘKSZAJĄ TRWAŁOŚĆ ZAPAMIĘTYWANEGO MATERIAŁU
- ❖ USPRAWNIAJĄ PROCES PRZYPOMINANIA

PRZYKŁADY ALTERNATYWNYCH TECHNIK UCZENIA SIĘ:

- AKRONIMY
- RYMOWANKI
- HAKI
- ŁAŃCUSZEK
- PIKTOGRAMY

Akronimy

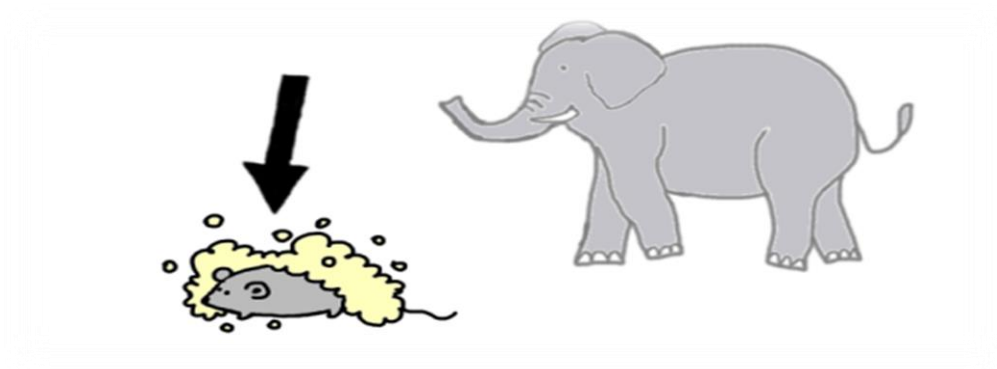
słowa, które tworzymy z pierwszych liter
dwóch lub więcej wyrazów.

W życiu codziennym spotykamy je bardzo
często.

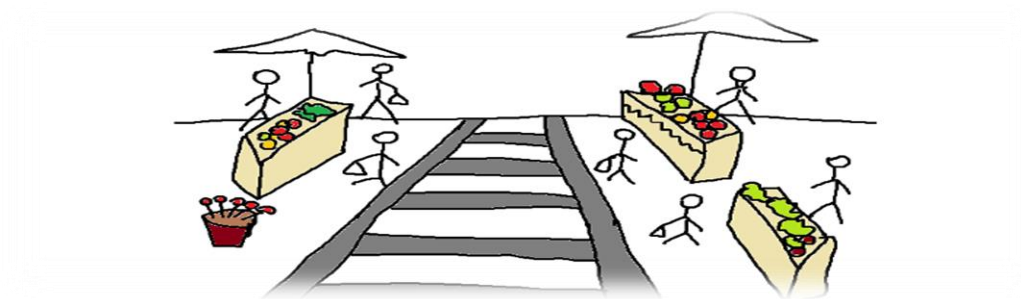


Metoda SKOJARZEŃ

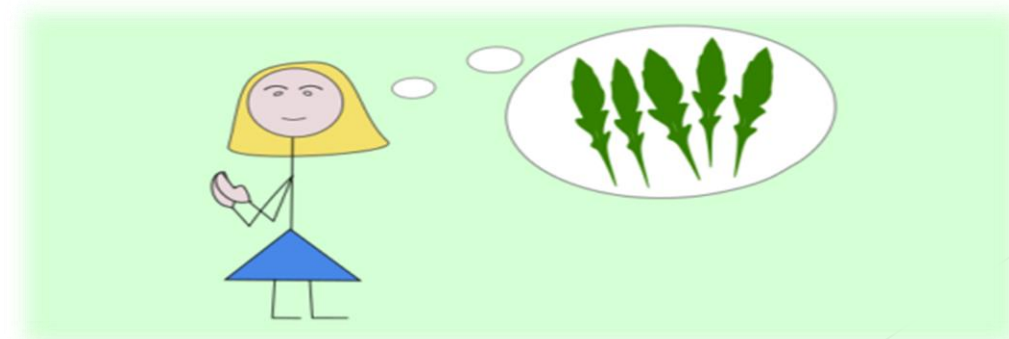
j. fiński
pieni -mały



tori - rynek



rukoilla
- modlić się



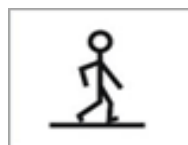
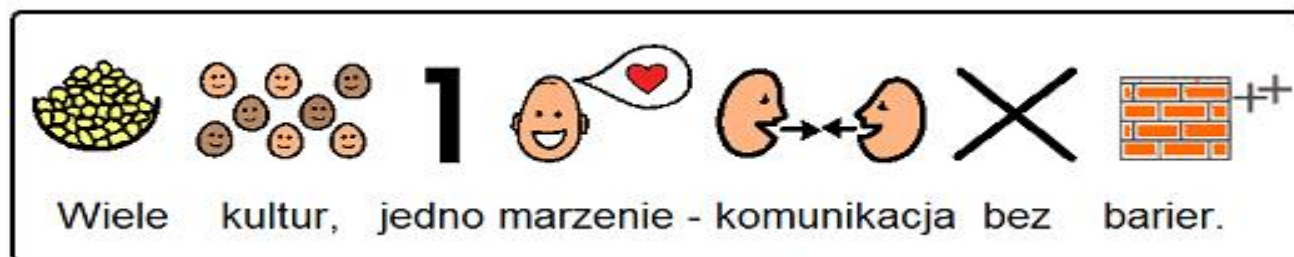
Metoda HAKÓW



PIKTOGRAMY



To spersonalizowany system znaków / obrazków przedstawiających konieczną do zapamiętania treść, jak np. wiersz, prozę, regułkę itp.



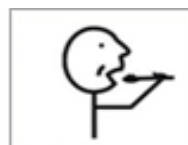
IŚĆ



WIDZIEĆ



TELEFONOWAĆ



JEŚĆ



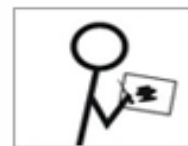
PIĆ



SIADAĆ



BAWIĆ SIĘ



RYSOWAĆ



SPAĆ



ŚPIEWAĆ



PODNOŚĆ SIĘ



KĄPAĆ SIĘ



„JA”

- ▶ Odnoszenie informacji do „ja” - czyli do siebie, bazuje na fakcie, że jesteśmy dla siebie najważniejsi. Coś, co dotyczy nas samych zapamiętujemy dużo lepiej.
- ▶ Efekt odnoszenia do „ja” to także metoda skojarzeniowa. Skojarzenie dotyczy tu wyobrażenia siebie w kontekście lub w relacji z jakąś informacją.

Przykłady odnoszenia do „ja”:

Pomóż dziecku odnieść daną wiedzę do siebie np.: układ oddechowy - jak oddychasz?

HCl - kwas solny - co zrobiłby na Twojej skórze?

poczet królów - Wymieniaj mi tu swoich przodków?

WZBUDZANIE EMOCJI

- ▶ Emocje ułatwiają zapamiętywanie, ponieważ kierują uwagę na te cechy otoczenia, które obserwator uważa za ważne, a odwracają od tych mniej istotnych.
- ▶ Stan emocjonalny stanowi dodatkową wskazówkę w procesie przypominania.

Praktyczne wykorzystanie emocji:

Skuteczność procesu przypominania rośnie jeśli emocje podczas zapamiętywania materiału oraz jego odtwarzania są takie same lub zbliżone.

WAŻNA PRZERWA

- ▶ „Wiedza musi się uleżeć” - efekt reminiscencji oznaczający, że po pewnym czasie od nauki pamiętamy lepiej niż w chwilę po nauce.
- ▶ Dzięki przerwom w nauce wiedza może zostać zakodowana i przeniesiona do długotrwałej. Efekt Zeigarnik, która odkryła, że lepiej pamiętamy czynności niedokończone od tych zakończonych.

Praktyczne wykorzystanie przerw:

- ▶ przerwy należy wydłużać (1 dzień -3 dni -tydzień)
- ▶ przerwa nie może trwać więcej niż sama nauka;
- ▶ Warto wykorzystać przerwy do przeplatania tematów nauki (matma -historia-fizyka-polski)
- ▶ POMODORO -to system wykorzystujący minutnik do podziału pracy na 25-minutowe sekcje

HABITUACJA

- ▶ Habitualizacja oznacza przyzwyczajanie się, czyli podwyższenie progu wrażliwości na określony bodziec.
- ▶ Średni czas potrzebny do tego, aby zachowanie weszło w nawyk, przy założeniu codziennego treningu, wynosi 66 dni.
- ▶ Wykształcony nawyk oszczędza energię oraz czas.
- ▶ Pierwszą oznaką kształtowania się nawyku jest mniejszy opór wewnętrzny przy wykonywaniu danej czynności.
- ▶ Długość procesu kształtowania nawyku tak naprawdę nie ma znaczenia, ponieważ ostatecznym celem jest zdolność do konsekwentnego wykonywania danej czynności do końca życia.
- ▶ Działanie pomimo niechęci.

