**PORADNIK EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| **LEKCJA 1. Sposoby zapamiętywania** |
| **Podstawowe sposoby ułatwiające zapamiętywanie, czyli przenoszenie informacji z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej:**  **POWTARZANIE –** chcąc zwiększyć skuteczność swojego uczenia się musisz powtarzać informacje z częstotliwością **po godzinie, po dniu, po tygodniu, po miesiącu, po pół roku**.  **ZROZUMIENIE –** abyś skutecznie rozumiał treści musisz je wcześniej uporządkować, pogrupować, sklasyfikować, połączyć w kategorie robiąc **notatki** lub **mapy myśli**.  **PRZEŻYWANIE –** zaangażuj swoje zmysły i włącz emocje w proces zapamiętywania, wówczas łatwiej przypomnisz sobie sytuacje, które były śmieszne, niezwykłe, pełne ruchu.  **MNEMOTECHNIKI** to zbiór działań umysłowych, dzięki którym możesz trwale przyswoić wiedzę i sprawnie ją operować. Techniki te ułatwiają kodowanie i odtwarzanie nowych informacji. Mnemotechniką jest np. **Łańcuchowa Metoda Skojarzeń**. (**Lekcja 3**)  *Gordon Bower* wykazał, że uczniowie i studenci posługujący się mnemotechnikami potrafili zapamiętać **7 razy więcej** niż ich koledzy nie stosujący tych technik.  Możesz zapamiętywać więcej i łatwiej wydobywać informacje ze swojego mózgu, jeśli będziesz stosował w uczeniu się **mnemotechniki**, które rozwijają:   * wyobraźnię, * koncentrację uwagi, * umiejętność kojarzenia, * wizualizację obrazów. * **KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE STOSOWANIA MNEMOTECHNIK:**   - krótszy czas zapamiętywania = oszczędność czasu  - większa ilość zapamiętywanych informacji  - długotrwała pamięć o nieograniczonej pojemności  - wzrost motywacji do nauki  - zastosowanie w nauce m.in. języków obcych, długich ciągów informacji. |

|  |
| --- |
| **LEKCJA 2. Motywacja, czyli żeby nam się chciało chcieć** |
| Motywacja, a więc nastawienie i postawa, jest elementem koniecznym dla efektywnego uczenia się i osiągania sukcesów. Jest to stan o charakterze psychicznym lub społecznym, służący nakierowaniu naszych działań na określony cel.   * **Motywacja wewnętrzna** – **„Chcę, bo lubię”** - motywacja, w której dana aktywność jest celem samym w sobie. To radość i przyjemność płynąca z samego działania. Jest najsilniejszym bodźcem do nauki. Oparta jest na zainteresowaniach i ciekawości świata. Sukces w nauce jest wtedy jedynie kwestią czasu, siły woli oraz konsekwencji w działaniu. * **Motywacja zewnętrzna** – **„Chcę, bo widzę korzyści”** – to angażowanie się w działanie dla osiągnięcia konsekwencji zewnętrznych, ukierunkowane na zysk i korzyści np. wolny czas, pochwała, zadowolenie, nagroda. * **ABY OSIAGNĄĆ SUKSES W UCZENIU SIĘ:** * Uwierz w swoje możliwości. * Odważnie działaj. * Podnoś się z porażek. * Myśl pozytywnie. * Planuj sobie czas. * Bądź ambitny. * Bądź systematyczny i wytrwały w uczeniu się. * Stawiaj sobie jasno określone cele. * Powtarzaj sobie w myślach w chwilach zwątpienia:   - To jest dla mnie ważne!  - Musze to lepiej poznać, zrozumieć!  - To mi się w życiu przyda!  - To jest ciekawe i przydatne dla mnie!  - To mnie rozwija!  - To mnie przybliża do celu!  - Chcę się uczyć!   * **Odkryj to, co kieruje Twoim działaniem!**   Poznaj siebie, swoje potrzeby, mocne i słabe strony, upodobania, bariery, lęki, fascynacje, dziedziny doskonałości. To pozwoli zauważyć, co Cię motywuje, a co demotywuje. Zastanów się, jakie umiejętności i cechy charakteru mogą pomóc Ci w osiągnięciu wyznaczonego celu. Wtedy będziesz wiedział/wiedziała gdzie jest Twoja ukryta energia do działania.   * **Od marzenia do sukcesu!**   **1.**„Kluczem do szczęścia jest posiadanie marzeń; kluczem do sukcesu jest ich realizacja”.  **2.**„By odnieść sukces, musisz zdecydować, co dokładnie chcesz osiągnąć, a następnie postanowić, że zapłacisz za to odpowiednią cenę”.  **3.**„Jeśli chcesz coś, czego nie masz, musisz zrobić coś, czego jeszcze nie robiłeś”. |

|  |
| --- |
| **LEKCJA 3. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń** |
| **Najważniejsze zasady tworzenia łańcucha:**   1. ŁĄCZYMY WYRAZY W PARY – tworzymy opowiadanie, w które wplatamy te wyrazy, które chcemy zapamiętać. 2. WIZUALIZUJEMY – tworzymy mentalne obrazy w naszej wyobraźni angażując wszystkie zmysły, co zwiększa skuteczność zapamiętywania. 3. KOJARZYMY – elementy, które chcemy zapamiętać, musimy ze sobą połączyć. Skojarzenie znanej informacji z nową wiadomością pomaga zapamiętać.     **Najskuteczniejsze skojarzenia powinny być:**  śmieszne, oryginalne, przejaskrawione, przesadne, dynamiczne, niesamowite, dziwne, kolorowe, pozytywne, pełne fantazji, szczegółowe, interesujące, oryginalne, emocjonalne.   * PAMIĘĆ = OBRAZ +AKCJA   **Ćwiczenie 1.** Stwórz historyjkę łącząc wyrazy ze sobą za pomocą skojarzeń. Pierwszy wyraz z drugim, drugi z trzecim i tak dalej. Pamiętaj o tworzeniu obrazów i włączeniu swoich zmysłów i emocji.  **1.** telefon **5.** ZOO  **2.** dziecko **6.** Pinokio  **3.** lampa **7.** komputer  **4.** gazeta **8.** kaloryfer  **9.** statek **10.** farby  **Np.** Wyobraź sobie wielki staroświecki **telefon**. Przez ten telefon rozmawia zadowolone **dziecko** (*przyjrzyj się dokładnie, jak ono wygląda*). Dziecko włącza i wyłącza stojącą **lampę** (*wybierz kolor*). Mocno świecącą lampę przykryliśmy **gazetą** (*poczuj zapach, bo gazeta lekko się przypala*). Z gazety zrobiliśmy **statek**, którym dopłynęliśmy do **ZOO** (*poczuj emocje, które towarzyszyły Ci w tej podróży*). Po ZOO spaceruje rozśpiewany **Pinokio** (*dotknij go i posłuchaj jak ładnie śpiewa*). Pinokio bardzo lubi grać na **komputerze** (*wyobraź sobie taką scenę*). Komputer stoi w pokoju przy gorącym **kaloryferze**, którego ostatnio pomalowaliśmy **farbą** (*jaki kolor, poczuj zapach*).  **Ćwiczenie 2**. Wyobraź sobie podane wyrażenia, zakryj dłonią i uzupełnij brakujące wyrazy.   * Plastikowe krzesło …………………… motyl * Niebieski motyl brudny………………….. * Drewniana szczotka krzesło………………….. * Podarty sweter zielona……………..…… * Zielona filiżanka ………………… szczotka * Brudny koc …………………… sweter   **Stosowanie Łańcuchowej Metody Skojarzeń pobudza do pracy zarówno prawą jak i lewą półkulę naszego mózgu. Doskonale wzmacnia pamięć długotrwałą, rozwija kreatywność oraz twórcze myślenie. Pamiętaj: trening i wytrwałość czynią mistrza!!!** |
| **LEKCJA 4. Kurs efektywnego czytania** |
| Czytanie mimo ogromnego postępu w sposobach pozyskiwania informacji jest nadal najważniejszym narzędziem zdobywania informacji. 85% wiedzy trafia do nas drogą czytelniczą. Celem tego kursu jest zwiększenie tempa czytania i zrozumienia tekstu.  **KORZYŚCI, JAKIE ZDOBĘDZIESZ DZIĘKI EFEKTYWNEMU CZYTANIU:**   * szybciej i skuteczniej będziesz się uczył, * będziesz miał satysfakcję z nauki, * uporasz się z lekturami, * polubisz czytanie, * uwierzysz w swoje możliwości, * zmniejszysz swój szkolny stres, * będziesz miał więcej wolnego czasu na swoje zainteresowania!   **PAMIĘTAJ , ŻE WARUNKIEM OSIAGNIĘCIA TEGO CELU JEST:**   * systematyczna praca * motywacja * wiara w sukces * zerwanie ze starymi nawykami * innowacyjne spojrzenie * wytrwałość. * Na początku treningu wykorzystuj do ćwiczeń książki znane, lubiane i ciekawe. * Łatwiej pracuje się na tekstach z większą czcionką. * Zaczynając ćwiczenia, nie spiesz się, skup się najpierw na technice, nie przejmując się spadkiem zrozumienia treści. * Później stopniowo próbuj zwiększyć tempo czytania, mierz czas. * Trenuj wytrwale i systematycznie codziennie około 30 minut. * Z każdym dniem czytaj książkę szybciej. * Miej pozytywne nastawienie do nowej techniki.   **Ćwiczenie 1. Gimnastyka oka**  Przesuwaj wzrok wzdłuż linii w wyznaczonym kierunku. Zacznij powoli, a następnie postaraj się poruszać po linii coraz szybciej. Wykonaj to ćwiczenie kilka razy.  **osemka.bmp**  **Ćwiczenie 2. Zwiększenie pola widzenia (czytanie szpaltowe)**  Zwiększenie pola widzenia możemy osiągnąć poprzez odpowiednie ustawienie tekstu:  - lekkie odsunięcie,  - ustawienie pod odpowiednim kątem (podstawka).  Wpatrując się w środkową kolumnę, jednocześnie obserwuj znaki umieszczone po bokach. Wzrok przesuwaj w dół. Nie wolno poruszać oczami w poziomie. Schodź jak najniżej.  pas las kos  was cud lud  tam pik kod  rum zez sam  sum raz lis  typ buk kos  kęs ród wąs  syn tuz coś    **Zadanie domowe:**   * Wpatruj się w jedno słowo w tekście i nie odrywając wzroku, staraj się rozpoznać sąsiednie wyrazy (z prawej i lewej strony oraz nad i pod wyrazem obserwowanym). * Wybieramy taką gazetę, która ma szpaltę większą niż nasze obecne pole widzenia; ustawiamy wzrok po środku szpalty i czytamy przesuwając wzrok z góry na dół. * Wpatruj się w jeden punkt w przestrzeni z równoczesną próbą dostrzeżenia jak największej ilości obiektów położonych obok.   **Ćwiczenie 3. Skracanie czasu fiksacji**  Zakryj na ułamek sekundy parę wyrazów (np. jasny cień) kartką lub dłonią, powtórz te wyrazy głośno lub w myślach, a następnie sprawdź poprawność.  jasny cień ciepłe mleko  gorący sos złota moneta  biały kolor lipcowy upał  całe osiedle dobry uczeń  kolejny rok otwarte drzwi  ciepły obiad siwa kobieta  **Zadanie domowe:**   * Ćwiczenie to możesz powtórzyć z parami liczb i sylab, np.:   251 67 da 905 lag na  908 53 su 709 wan re  579 41 425 du git fa  56 567 007 te sza ry  34 169 fi 890 tat ła  **Ćwiczenie 4. Czytanie ze wskaźnikiem**  Przygotuj sobie książkę.Ustaw wskaźnik (ołówek, długopis, patyczek, itp.) pod pierwszą linijką tekstu i przesuwaj go wzdłuż linii. Patrz na tekst, który wskazuje ci wskaźnik i czytaj go. Ruch wskaźnika musi być najpierw od początku do końca linijki, a w kolejnych ćwiczeniach prowadź wskaźnik bliżej środka, nie dochodząc do marginesów. Dzięki systematycznym ćwiczeniom twój zakres pola widzenia będzie większy i nie musisz już wtedy używać wskaźnika.  **Zadanie domowe:**   * Przesuwaj wzrok wzdłuż linii w jednym w drugim kierunku. Następnie wykonaj to ćwiczenie ze wskaźnikiem.   ślimak.bmp  **Ćwiczenie 5. Szybkość postrzegania i koncentracja uwagi**  Każdy z symboli oznacza jedną literę. Wpisz jak najszybciej odpowiednie litery pod symbolami. Zmierz i zapisz czas. Takich ćwiczeń wykonuj również wiele w domu.   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **☺** | **α** | **%** | **≠** | **\*** | **×** | **©** | **π** | | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** | **H** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **☺** | **≠** | **\*** | **α** | **%** | **π** | **©** | **×** | |  |  |  |  |  |  |  |  | | **×** | **©** | **%** | **☺** | **≠** | **\*** | **π** | **α** | |  |  |  |  |  |  |  |  | | **α** | **×** | **≠** | **©** | **π** | **\*** | **%** | **☺** | |  |  |  |  |  |  |  |  |   **Zadanie domowe:**   * Wyszukaj jednakowe pary. Zmierz i zapisz czas.   7482618065 6598342721 86058423621 o0567mnityr dsafrgtyhi  7482818065 6598342721 86058427621 o0567mnltyr dsafrglyhi  GFRTYUIZ POZRTYWE MNOYGFCX Anmnioytp mno54679myr  GFRTPUIZ POZYTYWE MNOYGFCX Anmnioctp mno54678myr    ***PORADNIK*** opracowała p. mgr Wioleta Stypuła  Wykorzystano materiały zamieszczone na stronie: **http://www.ore.edu.pl** |