**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 mlekogorący sos złota monetabiały kolor lipcowy upał całe osiedle dobry uczeńkolejny 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 dsafrglyhiGFRTYUIZ 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** |