

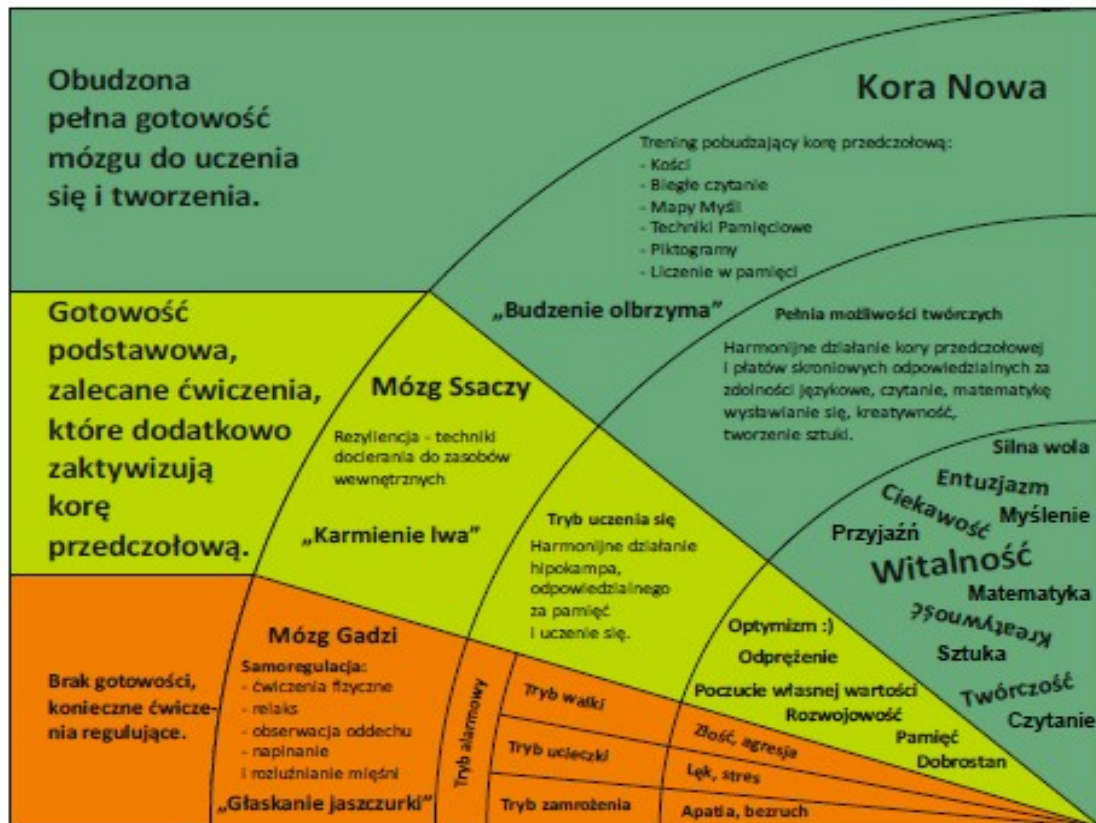
Efektywna nauka

Grupa 6 b 1 Lipsk oraz grupa 6 b 2

21 kwietnia 2020 r.

Witam Was, kochani, a zwłaszcza bardzo serdecznie grupę 6 b 2, która dopiero teraz przyłącza się do realizacji tej części projektu w sposób zdalny. Mam nadzieję, że w sposób szczególny przyda się Wam trochę ćwiczeń pobudzających mózg.

1. **Rytuał regulacji mózgu** – pamiętacie? Gdzie znajdujesz się na tej skali, w jakim stanie emocjonalnym jesteście? Czy na pomarańczowym polu, czy na zielonym?



Wprowadzamy nasz mózg w optymalny stan do pracy. Kiedy siadacie do odrabiania lekcji, również stosujemy rytuał do uczenia się. Dzięki temu wasze prace domowe będą dla was łatwiejsze do wykonania. Pamiętacie, jakie są elementy naszego rytuału?

- **Pogłaskamy Jaszczurkę:**

Ciało można rozluźnić bardzo szybko, nabierając dużo powietrza w płuca jednocześnie napinając wszystkie mięśnie na kilka sekund, po chwili rozluźniamy na raz wszystkie mięśnie i wypuszczamy powietrze.

Położ się bądź usiądź wygodnie. Weź głęboki wdech i z wydechem zamknij oczy i jeszcze jeden głęboki wdech i powolny wydech.

Teraz weź wdech, wstrzymaj oddech i mocno napnij wszystkie mięśnie, mocno, mocno, mocno, mięśnie twarzy, klatki piersiowej, ręce, brzuch, nogi, wszystko bardzo napięte i wydech i rozluźnij całe ciało...

I jeszcze raz... weź wdech, wstrzymaj oddech i mocno napnij wszystkie mięśnie, mocno, mocno, mocno, mięśnie twarzy, klatki piersiowej, ręce, brzuch nogi, wszystko bardzo napięte i wydech i rozluźnij całe ciało... I jeszcze raz napnij wszystkie mięśnie na trzy sekundy... i z wydechem relaks...

Weź głęboki wdech i wydech...

I z kolejnym wydechem odpręż się jeszcze bardziej...

- **Jaszczurka wygłaskana, Nakarmmy teraz Lwa:**

Stan zasobów jest po to, żeby przypomnieć ci, że już jesteś wartościowym człowiekiem, że masz mózg, który uczy się i tworząc nowe połączenia, staje się bystrzejszy i inteligentniejszy.

Przypomnij sobie jakiś sukces, który odniosłeś/aś w życiu. Nie musi to być nic wielkiego, na przykład zapamiętałeś/aś wszystkie elementy z podręcznika techniką pamięciową... Przypomnij sobie przyjemne uczucie, które wiązało się z osiągnięciem tego sukcesu. Skoncentruj się na POZYTYWNOŚCI czyli na przyjemnych uczuciach wynikających z tego doświadczenia przez długość 4 oddechów, choć te przyjemne uczucie każdą komórką ciała.

- **Teraz czas obudzić w sobie olbrzyma.**

Otwórzcie segregatory – **Spotkanie 4 zad. 1,2,3,4**. Wykonajcie te zadania. Odpowiedzi prawidłowe znajdują się na końcu tego dokumentu.

2. Łańcuchowa metoda zapamiętywania.

Żeby informacja z pamięci krótkotrwałej „przeszła” do pamięci długotrwałej, musi być w specyficzny sposób obrobiona, albo kilkakrotnie powtórzona. Do obróbki informacji służą nam techniki pamięciowe, Mapy Myśli, Piktogramy.

ŁMZ – jakiegokolwiek lepsze zapamiętanie informacji z przeczytanej książki wiąże się przede wszystkim z obróbką, opracowaniem tych informacji i/lub z powtarzaniem.

Do przetwarzania informacji, które pomogą nam zakodować je w pamięci długotrwałej służą m.in. techniki pamięciowe, mapy myśli. Dotychczas poznaliście zakładkowe metody zapamiętywania – dzisiaj poznacie bardziej zaawansowaną technikę **łańcuchową Metodę Zapamiętywania**.

Oto jak działa ta technika:

Mamy do zapamiętania 10 wyrazów: **krzesło, lustro, kwiaty, ciasto, buty, konserwa, obraz, parasol, krowa, talerz**. Aby zapamiętać te wyrazy metodą ŁMS należy posłużyć się skojarzeniami. Pierwszym słowem na liście jest **krzesło**, które należy połączyć z **lustrem**? Można wyobrazić sobie na przykład, że bierzemy dobrze nam znane krzesło (przy którym pracujemy) i z wściekłością rzucamy nim w lustro, słyszymy brzęk tłuczonego szkła, kaleczymy się tym szkłem, łamiemy krzesło. Trzecim słowem z naszej listy są **kwiaty**. Zapominamy teraz o poprzednim obrazie, i skupiamy się na połączeniu słów: **lustro i kwiaty**. Może być w tym pomocny obraz, w którym główną rolę będą grały te właśnie słowa. Np.: otrzymujemy z jakiejś ważnej dla nas okazji bukiet pięknych, świeżych, pachnących **kwiatów**, ale kwiaty te zamiast liści, mają dziesiątki małych **lusterek**, w których możemy się przeglądać. Albo: przychodzi do nas olbrzymie **lustro** na urodziny, jako prezent od kogoś znajomego i nie dość, że składa nam życzenia to jeszcze wręcza nam nasze ulubione **kwiaty**, po czym przekracza próg mieszkania i rozpryskuje się na drobne kawałki – i tak dalej.

Jak tworzyć „dobre” obrazy ?

Główne zasady tworzenia takich obrazów to:

- obrazy pozytywne – umysł chętniej odtwarza przyjemne i pozytywne obrazy i chętniej do nich powraca
- barwa - im bardziej kolorowy będzie twój obraz, tym szybciej go zapamiętasz. Wykorzystaj pełną gamę barw i odcieni.
- ruch - jeśli nasze obrazy będą w ruchu, w akcji, zostaną „ożywione”, ułatwi to kodowanie informacji.
- humor i absurdalność- im bardziej bezsensowny, śmieszny, absurdalny i surrealistyczny będzie twój obraz, tym lepiej! Nie bój się swojej wyobraźni, ona sama podsunie ci najlepsze skojarzenie,
- związki- nowa informacja powinna być powiązana z czymś znanym, zakodowanym już w twojej pamięci,
- przesada - obraz powinien być przesadny co do wielkości, ilości, dźwięku i kształtu,
- uszczegółowienie - niech fotel w twoim obrazie będzie jak najbardziej szczegółowy, zobacz konkretny fotel, jego kolor, kształt, materiał, którym jest obity, wielkość. Im bardziej szczegółowy jest twój obraz, tym lepiej,
- synestezja - czyli przenoszenie jednych wrażeń zmysłowych na inne. Należy więc uwrażliwić wszystkie zmysły, czyli: wzrok, słuch, węch, smak, dotyk oraz aparat kinestetyczny (świadomość położenia i ruchu ciała w przestrzeni)
- niecodziennosc - im bardziej niecodzienne, odbiegające od normy będą twoje skojarzenia, tym lepiej. Pamiętaj, że umysł nie znosi nudy!
- „JA” w obrazach mentalnych - w swoich obrazach zobacz siebie, wzbudzi to emocje, które zapamiętujemy bardzo szybko,
- kolejność i numeracja - grupowanie, ustawianie w szereg i klasyfikacja tworzą skuteczne łącza pamięciowe.

A teraz wypróbuj poznaną metodę. Zapamiętaj 15 słów: **kaczka, młotek, beczka, otwór, łoś, sanki, płot, jajecznica, dół, czekolada, poduszka, statek, turban, igła, mleko.**

Udało się ? Brawo. Nawet jeśli nie zapamiętałeś wszystkiego, to z pewnością większość. Możesz tę metodę zapamiętywania wykorzystywać ucząc się np. biologii czy historii.

3. A teraz czas na kości i trening czytelnicy.

Przygotuj książkę, wskaźnik i coś do podłożenia pod książkę. Możesz włączyć muzykę w tle.

Teraz twój inteligentny mózg się uczy. Nawet jeżeli ci się wydaje, że nic się nie dzieje, to wiedz, że mózg nigdy nie pozostaje obojętny na środowisko. Czy chcesz, czy nie, twój mózg teraz jest zmobilizowany w 100%. Tworzy nowe połączenia.

- ✓ **Kartkowanie** - Kilka przeskoków ze strony na stronę. Dostrzegaj grupy wyrazów, które wskazuje wskaźnik, ale nie musisz ich rozumieć. Rób to coraz szybciej – wzrasta twoje tempo postrzegania. Śpiewaj w myślach piosenki.

1 min normalnie

1 min tekst odwrócony do góry nogami

1 min normalnie

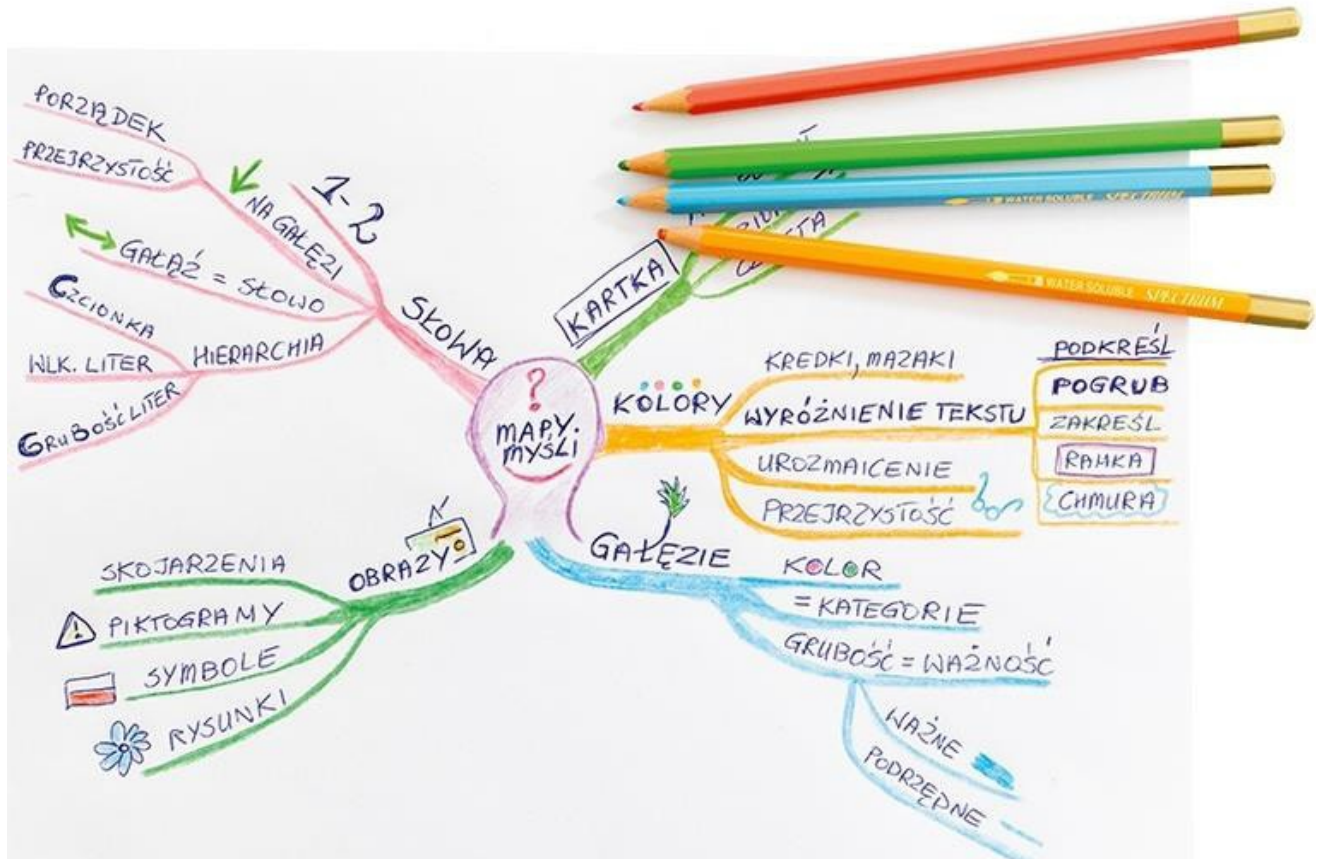
- ✓ **Ciągnięcie wskaźnika + kości** - Podkreślaj wskaźnikiem każdy wers, dostrzegaj ostro wszystkie wyrazy – *tempo postrzegania*. Odwróć książkę do góry nogami. Podkreślaj wskaźnikiem każdy wers, dostrzegaj ostro wszystkie wyrazy. Dostrzegaj wszystkie wyrazy w wersie. Śpiewaj w myślach piosenki.

- 3 min normalnie
- 2 min tekst odwrócony do góry nogami
- 2 min normalnie

3 min kości

- 5 min normalnie

4. Chwila relaksu: Przeczytaj w segregatorze str. 48 „Jak działa pamięć?”.
5. Przypomnij my sobie, co to jest mapa myśli.



Źródło: <https://www.gosc.pl/doc/5426187.Mapy-myśli>

Mapa myśli - notatka, która jest graficznym wyrazem myślenia wielokierunkowego (lateralnego); jest to przeniesienie wielowymiarowej rzeczywistości na dwuwymiarową płaszczyznę.

Podczas wykonywania tradycyjnych notatek nasz mózg nudzi się! A co się z nim wtedy dzieje? Wpada w stan odrętwienia, rozkojarza się, zasypia.

Na samą myśl o nauce czujemy, że ogarnia nas senność. Ta negatywna reakcja bierze się z kilkusetletniego nawyku zapisywania myśli przy wykorzystaniu mniej niż połowy funkcji kory mózgowej. Co więcej, nie staramy się skoordynować czynności prawej półkuli z lewą, choć niepomiaralnie zwiększyłoby to sprawność procesów umysłowych. Narzuciliśmy swoim szarym komórkom system notowania, który sprzyja odrzucaniu i zapominaniu informacji. Jest oczywiste, że ponosimy surowe konsekwencje tych nawyków.)

Nasze tradycyjne notatki są więc nudne, monotonne, zbyt długie, z trudem je zapamiętujemy, nie pobudzają umysłu do twórczej pracy, podczas wykonywania i czytania ich tracimy czas.

Negatywne konsekwencje tradycyjnych notatek dla pracy mózgu (wg. T. Buzana):

1. Nasz mózg traci zdolność koncentracji, karmimy go jednostajnym ciągiem danych
2. Niektórzy popadają w zwyczaj robienia notatek z notatek, co jest zarówno czasowo- jak i pracochłonne

3. Tracimy wiarę w siebie, zapał do nauki i ciekawość świata
4. Stajemy się przygnębieni i sfrustrowani, zniechęceni i znudzeni
5. Im ciężiej pracujemy, tym gorsze wyniki osiągamy, ponieważ działamy na swoją niekorzyść

Wniosek z tego płynie jeden: **notatki linearne nie pozwalają nam twórczo i swobodnie myśleć, są przeszkodą w „ruszaniu głową”.**

6. Mapa myśli.

A teraz czas wykorzystać wiedzę w praktyce. Przeczytaj w segregatorze na str. 52 tekst: „Nauka zintegrowana. Fotosynteza i oddychanie roślin”. Weź kartkę z bloku, kolorowe kredki i **wykonaj mapę myśli** na podstawie tego tekstu. Sfotografuj swoją pracę i prześlij do sprawdzenia pod adres: noelcia@interia.pl. Nie zapomnij się podpisać!

7. Trening domowy.

W wolnych chwilach poćwicz sobie swój mózg – segregator str. 55-58.

8. Sprawdź się!

A teraz czas na rozwiązanie zadań, które robiliście na początku dzisiejszych zajęć.

zad. 1 – $8-3=5$

zad. 2 – druga kostka od lewej

zad. 3 – nie pasuje 57- jest parzysta

zad. 4 – poziomo: $5+5+5=15$, $2+3+5=10$

 pionowo: $5+2=7$, $5+3=8$, $5+5=10$