

Efektywna nauka Grupa 3 b

28. 04. 2020 r.

Drodzy naukowcy!

1. Co najlepszego przydarzyło mi się w tym tygodniu?

Spróbuj dokończyć zdanie. –Najmilsza rzecz, która przydarzyła mi się w tym tygodniu, to ...

2. Rytuał treningowy – gęste i piękne sieci neuronowe, potężne i piękne możliwości mózgu.

- **Odprężający oddech** – zrób 5 głębokich wdechów i wydechów. Wypełniaj nimi całe płuca i brzuch.
- **Relaks** – weź głęboki wdech i wraz z wydechem złóż ciężar swojego ciała na krześle lub na podłodze. Poczuj dokładnie ciężar swojego ciała. Wraz z kolejnym wydechem odpręż się jeszcze bardziej.
- **Koncentracja na punkcie** – 3 min (ustawiamy czas na minutniku)
Zadaniem waszym jest bez mrugania wpatrywać się w czarny punkt. Ciało jest nieruchomo. Myśli skupione tylko na czarnym punkcie.
- **Techniki Pamięciowe - Łańcuchową Metodą Zapamiętywania**

Co to jest ŁMS?

Najprostsza technika pamięciową jest Łańcuchowa Metoda Skojarzeń (ŁMS), która bazuje na zasadzie, że aby zapamiętać jakąś informację, trzeba ją w *zabawny* sposób powiązać z czymś, co już znamy. Umożliwia to zapamiętanie bardzo dużej liczby słów , które pozornie ze sobą nic nie łączy i to w kolejności.

Główna zasada tej metody polega na łączeniu dwóch wyrazów w jeden absurdalny, śmieszny, żywy obraz i tworzeniu jakby „łańcuszka” z kolejnych wyrazów, które chcemy zapamiętać.

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)
- ❖ niecodziennność - 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 łączy pamięciowe.

A teraz wypróbuj poznaną metodę (segregator s. 93). Zapamiętaj 15 słów: krzesło, sroka, rakietka, gitara, mózg, jabłko, słoń, buty, kwiat, telewizor, młotek, ser, pianino, cukierek, mąka.

Udało się ? Brawo. Nawet jeśli nie zapamiętałeś wszystkiego.

3. Kości

- 6 - 10 kości – zadaniem jest uświadomić sobie widziane sumy.
- 5 – 6 kości – zadaniem jest widzieć dziesiątki (suma dwóch oczek na dwóch kostkach).
- Ponownie 6 -10 kości.

4. Trening czytania . Weź dowolną książkę i wskaźnik. Pamiętaj o położeniu książki pod kątem. Możesz cichutko włączyć muzykę klasyczną. Ustaw minutnik.

- **Kartkowanie** – czyli przeskoki ze strony na stronę:

- ✓ 1 min normalnie,
- ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami.

- **Śledzenie węża - zygzak**. Suń wskaźnikiem po każdej stronie tekstu, robiąc nim ruchy podobne do ruchów wijącego się węża.

- ✓ 1 min normalnie,
- ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
- ✓ 1 min normalnie.

- **Stukanie wskaźnikiem dwukrotnie pod każdym wersem**:

- ✓ 1 min normalnie,
- ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
- ✓ 2 min normalnie.

- **Ciągnięcie wskaźnika** -czyli ciągnięcie wskaźnika pod każdym wersem:

- ✓ 1 min normalnie,
- ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
- ✓ 4 min normalnie.

5. Mierzenie tempa czytania – s. 95 w segregatorze. Czytaj tekst ze wskaźnikiem. Poproś rodziców o zmierzenie czasu czytania. Zapisz go pod tekstem. Wykonaj kartę zabawy z tekstem na s. 96.

6. Trening domowy. W wolnych chwilach poćwicz sobie swój mózg – segregator s. 99-102 .

7. Doświadczenie. Wspólnie z rodzeństwem lub rodzicami zrób banki mydlane. Na ich powierzchni zaobserwuj tęczę. Życzę miłej zabawy!

Nie zapomnij o codziennym wykonywaniu ćwiczeń ze wskaźnikiem i kośćmi.

Możesz wysłać mi swoje zdjęcie podczas pracy lub wykonane ćwiczenia. Czekam!

Ewa Sapieszko