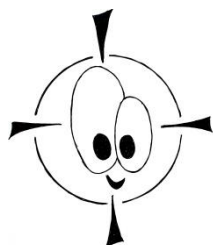


ZADANIA PO DZIEWIĄTYM WARSZTACIE

Witajcie ☺

Za Wami 9 warsztaty, przed Wami test sprawdzający na ile opanowaliście poznane techniki pamięci. Poniżej znajdziecie nie jedno a dziesięć zadań, które pozwolą Wam powtórzyć materiał i przygotować do tak zwanego półmetku.

ZADANIE 1: Trening czytania



MAKSYMALNE SKUPIENIE!! Czas 2 minuty

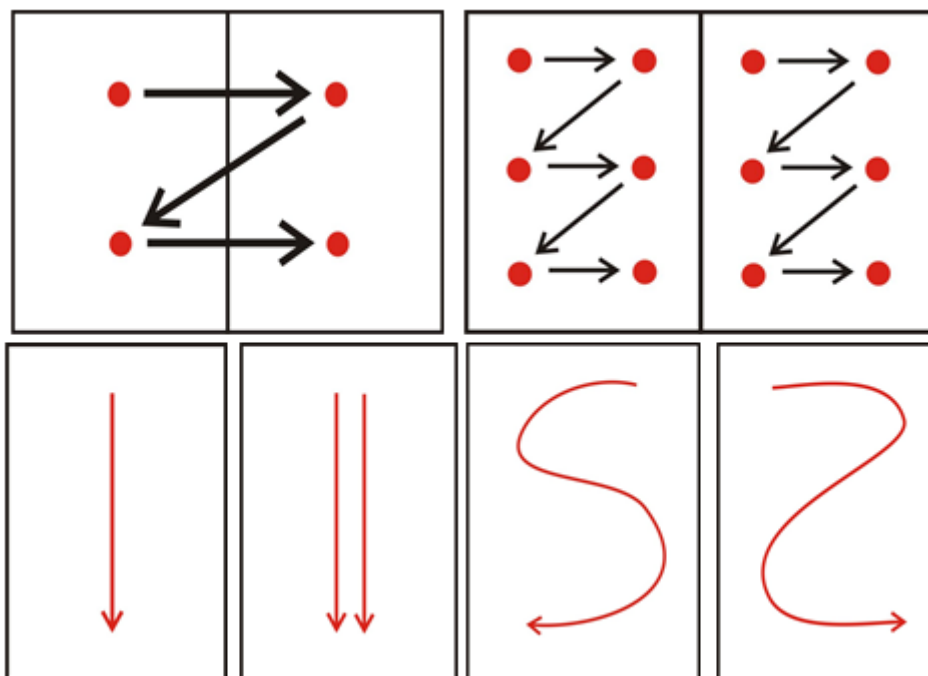
Wykonałeś/ wykonałaś już swoje własne piłeczki do żonglowania? To doskonały moment, aby zrobić je właśnie teraz. W zeszycie ćwiczeń na stronie 40 znajdziesz instrukcję jak należy je wykonać.

Gdy będziesz miał już przygotowane odpowiednie rekwizyty zachęcam Cię, abyś na etapie koncentracji postarał/a się pożonglować.

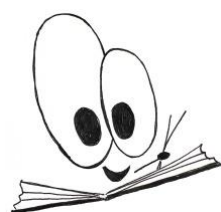


ROZGRZEWKA – MAKSYMALNA PRĘDKOŚĆ!!

Przygotuj sobie telefon z dostępem do youtube. Nastaw sobie muzykę, której tempo jest szybkie i żwawe. Polecam rock and roll ☺ Przypominam również, że na tym etapie wskaźnik pozostaje zamknięty, a Ty masz do wyboru jedną z sześciu już metod rozgrzewki oka.



TECHNIKI - MAKSYMALNA PRĘDKOŚĆ. długość trwania ćwiczenia 10 minut.

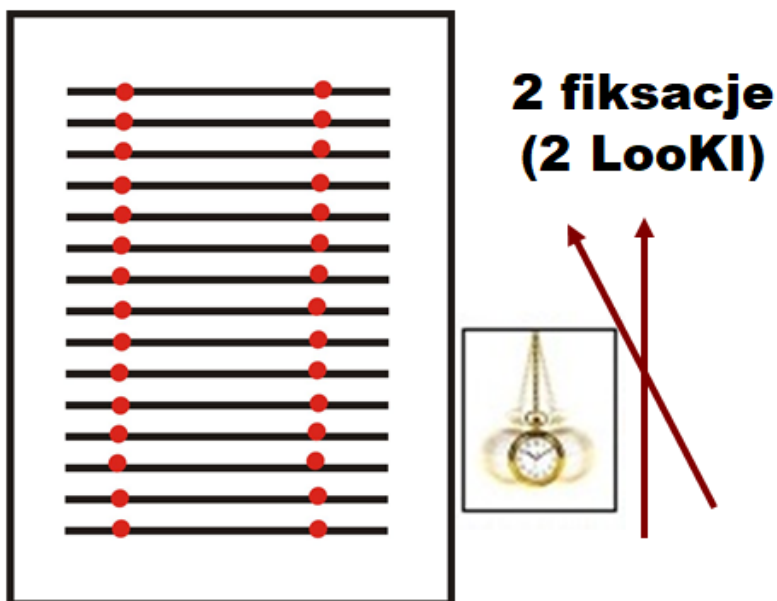


Przypominam, że na tym etapie pracujesz z lookiem otwartym. Należy rozłożyć go w taki sposób, aby dzielił on linijkę na dwie części. Oko patrzy pomiędzy patyczki i stara się dostrzec słowa, które znajdują się między jednym a drugim patyczkiem. Ćwiczenie to należy wykonywać przy zachowaniu szybkiego tempa i jednoczesnym przesuwaniu looka na kolejne partie tekstu. Dodatkowo pamiętaj, aby podczas ćwiczenia pracować z METRONOMEM

METRONOM to urządzenie, które należy pobrać ze strony www.strefaucznia.edu.pl, na której właśnie się znajdujesz, z zakładki do pobrania.

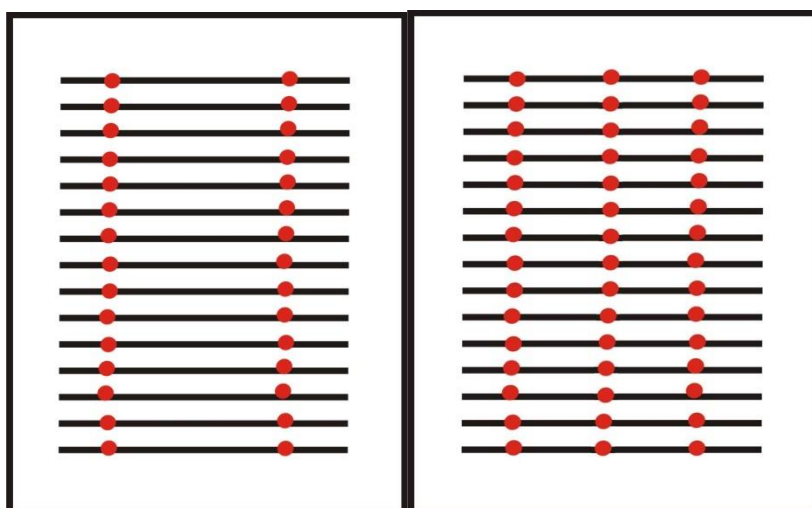
Ustaw metronom na połowę czasu potrzebną Ci do przeczytania strony.

Dokładną instrukcję jak pracować z metronomem znajdziesz w zeszycie ćwiczeń na stronie 33.



CZYTANIE W MAKSYMALNYM TEMPIE – ROZUMIENIE NA POZIOMIE 80 – 100 %!
PRZY ZACHOWANIU BARDZO SZYBKIEGO TEMPA.

Przypominam, że na tym etapie ćwiczymy z lookiem otwartym przez 5 minut (tym razem już bez muzyki). Możesz zdecydować czy pracujesz na dwie czy na trzy fiksacje. Wybierz taki sposób, który daje Ci możliwość zobaczenia większej ilości słów. Oko nadal spogląda między patyczki i stara się dostrzegać słowa między nimi.



ZAKOŃCZENIE TRENINGU : Daj oczom odpocząć. Zapewne Twój wzrok jest teraz zmęczony i masz wrażenie, że bolą Cię oczy. Zamknij je na chwilę i przy zamkniętych powiekach narysuj koło, trójkąt, kwadrat.

Następnie zamrugaj kilka razy bardzo szybko. Dzięki temu nawilżysz zmęczone i wysuszone treningiem spojówki.

ZAZNACZ WYKONANY TRENING w zeszycie ćwiczeń na drabinie str. 41

ZADANIE 2 Wykonaj pomiar tempa czytania na tekście „Piętnastoletni kapitan”. Po przeczytaniu tekstu odpowiedz na pytania i oblicz tempo swojego czytania zgodnie ze wzorem:

$$369 * 60 / \text{sekundy} = \underline{\hspace{2cm}}$$

Sprawdź teraz swoje odpowiedzi i wpisz swoje wyniki w tabelę umieszczoną w zeszyście ćwiczeń na okładce.

ZADANIE 3: Powrót do przeszłości.

Zadanie polega na powrocie pamięciom w przeszłość. Usiądź wygodnie i postaraj się zanotować na poniższych kartach pamiętnika dwie rzeczy, które zrobiłeś.....

A) W CZORAJ

B) TEGO SAMEGO DNIA W ZESZŁYM TYGODNIU



C) TEGO SAMEGO DNIA W ZESZŁYM MIESIĄCU

D) W SWOJE OSTATNIE URODZINY



Uwaga: nie możesz powtórzyć i opisać tych samych rzeczy na żadnej karcie.

ZADANE 4: Łącuch- dokończ historyjkę używając kolejnych rzeczowników. Staraj się pilnować zasad. Podczas tworzenia historii staraj się wyobrazić wszystko to o czym myślisz, aby łatwiej Ci było zapamiętać słowa.

But, Helikopter, Skarpetka, Liść, Paznokieć, Obraz, Szczoteczka, Telewizor, Śmietnik, Kalendarz, Kot, Petarda, Pasek, Śruba, Tort

Wielki i ciężki **but** z ogromną siłą wykopał **helikopter** w powietrze. Nie mogąc złapać równowagi **helikopter** wpadł w stertę śmierdzących **skarpetek** i zaczął je wkręcać śmigłem. Te **skarpetki** wirowały tak szybki jak **liście** na wietrze.....

ZADANIE 5: W podanym tekście podkreśl wszystkie **słowa kluczowe**.

WITAMINY

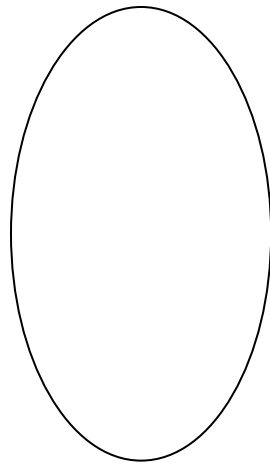
Znaczenie Witamin dla zdrowia człowieka odkryto dopiero w dwudziestym wieku. Są to związki organiczne, które nie są wytwarzane w organizmie człowieka, a bez których nie można żyć. Witaminy muszą być dostarczane do organizmu razem z pokarmem, nie stanowią one źródła energii, ani materiału budulcowego, pełnią rolę wspomagającą dla procesów przemiany materii, poprawiają działanie enzymów i białek katalizujących. Organizm człowieka potrzebuje niewielkie ilości witamin, jednak ich brak znacząco odbija się na zdrowiu.

Źródłem witamin są owoce, warzywa, mięso i ryby. Witaminy w postaci mineralnej są najlepiej przyswajane przez organizm. W przypadku choroby wywołanej brakiem witamin konieczne jest ich uzupełnienie, np. w formie preparatów witaminowych lub witamin otrzymywanych syntetycznie z naturalnych surowców.

Witaminy dzielimy na dwie grupy, rozpuszczalne w wodzie i rozpuszczalne w tłuszczach. Do pierwszej grupy zaliczają się witaminy B i C ich nadmiar jest wydalany z organizmu razem z moczem więc muszą być na bieżąco uzupełniane.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E i K pełnią ważną rolę w regeneracji błony komórkowej, jednak ich nadmiar może być szkodliwy.

ZADANIE 6: Na podstawie tekstu z zadania 5 wykonaj mapę myśli.



ZADANIE 7: Stosowanie technik pamięciowych w praktyce szkolnej.

Do podanego materiału szkolnego dopisz mnemotechnikę, która pomogłaby Ci dany materiał opracować i zapamiętać. Uzasadnij krótko swój wybór.

A) BIOLOGIA- rozmnażanie roślin nagonasiennych

Przeczytaj poniższy tekst. Jaką technikę zastosowałeś / zastosowałabyś podczas nauki?

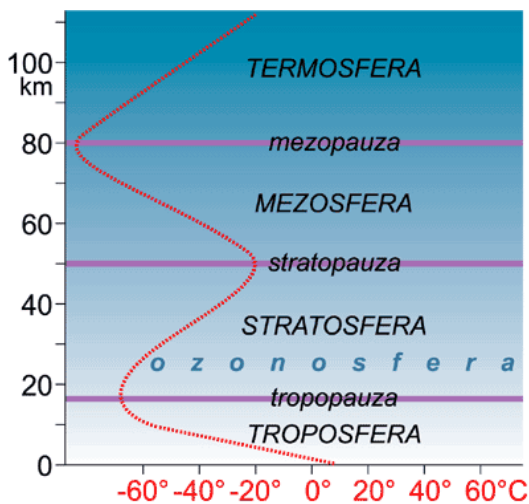
Rośliny nagonasienne:

Dojrzały sporofit wytwarza dwa rodzaje kwiatów: męskie i żeńskie, które są skupione na końcach niektórych gałązek. Kwiaty męskie mają woreczki pyłkowe, z których wysypuje się pyłek. Kwiat żeński ma postać łuski, na której znajdują się dwa zalążki. Pyłek przy pomocy wiatru przemieszcza się na kwiat i kiełkuje w łagiewkę pyłkową, która przedostaje się do komórki jajowej, umieszczonej wewnątrz zalążka. Na skutek zapłodnienia powstają dwie zygoty, w których rozwijają się nasiona. Są one roznoszone przez wiatr na znaczne odległości. Po jakimś czasie, nasiona wydostają się z łuski i w odpowiednich warunkach kiełkują w młody sporofit.

MNEMOTECHNIKA/TECHNIKI:.....

UZASADNIENIE :

B) GEOGRAFIA – podział Atmosfery.



Popatrz na wykres. Chcesz zapamiętać nazwy i kolejność epok. Jaką technikę wykorzystasz?

Mnemotechnika/techniki:

Uzasadnienie:

.....

.....

C) HISTORIA- greckie muzy

Muzy były córkami Zeusa i Mnemosyne. Było ich dziewięć. Mieszkały na szczytach gór Helikonie i Parnasie. Każda z nich opiekowała inną dziedziną sztuki. Chcesz zapamiętać ich imiona i dziedzinę sztuki, którą się zajmowały. Jaką technikę zastosujesz?

Kaliope - pieśnią bohaterską (trzymała w ręku rylec i tabliczkę do pisania),

Erato - pieśnią miłosną (gra na małej cytrze),

Klio - historią (trzymała w dłoni zwój pergaminu),

Euterpe - liryką (grała na flecie),

Taleja - komedią (trzyma w ręku maskę komiczną),

Melpomena - tragedią (trzyma w ręku maskę tragiczną),

Terpsychora - tańcem (trzyma wielką lirę),

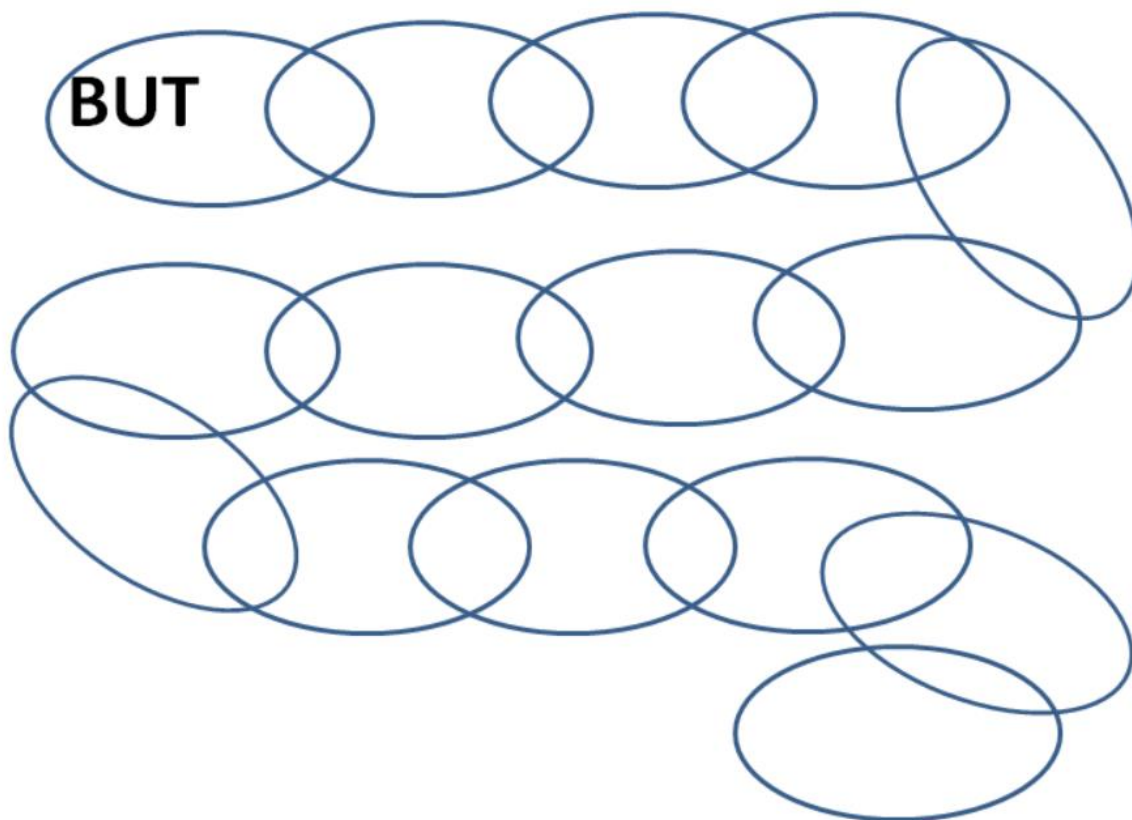
Urania - astronomią (dźwiga w ręku globus astralny),

Polihymnia - hymnami i pieśnią pobożną (chodziła ukryta w głębokiej zasłonie).

MNEMOTECHNIKA:.....

UZASADNIENIE:

ZADANIE 8: Postaraj się odtworzyć rzeczowniki zapamiętane za pomocą łańcucha z zadania 4. Zapisz je w poprawnej kolejności.



ZADANIE 9: Podaj spinacz do nazw rzek a następnie zastosuj haki jako metodę do zapamiętania prawych dopływów Wisły.

UWAGA : Hak 11 to jacht.



LP	RZEKA/ DOPŁYW PRAWY	SPINACZ Czyli słowo podobnie brzmiące
1	SOŁA	Np. Sowa
2	SKAWA	
3	RABA	
4	DUNAJEC	
5	WISŁOKA	
6	ŚWIDER	
7	BUGONAREW	
8	SKRWA	
9	DRWĘCA	
10	OSA	
11	LIWA	

ZADANIE 10: Zasłoń powyższą tabelę i postaraj się przypomnieć sobie kolejne dopływy prawej strony Wisły.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.