

ZADANIA PO JEDENASTYM WARSZTACIE

Witajcie 😊

Przed Wami powtórka treści z 11 warsztatu i nie tylko. Wkraczamy na wyższy poziom wtajemniczenia 😊. Od tego momentu będziemy się wspólnie zastanawiać jak można wiedzę, którą zdobyliście w zakresie technik pamięci, wykorzystać podczas nauki szkolnej.

ZADANIE 1: Rozgrzewka skojarzeniowa. Dopisz brakujące ogniwa (skojarzenia) jak w przykładzie:

samochód – benzyna – ulica- jazda

dom –

pies –

długopis-

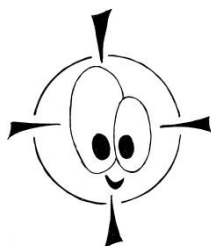
czas -

chmura-

pokój -

benzyna -

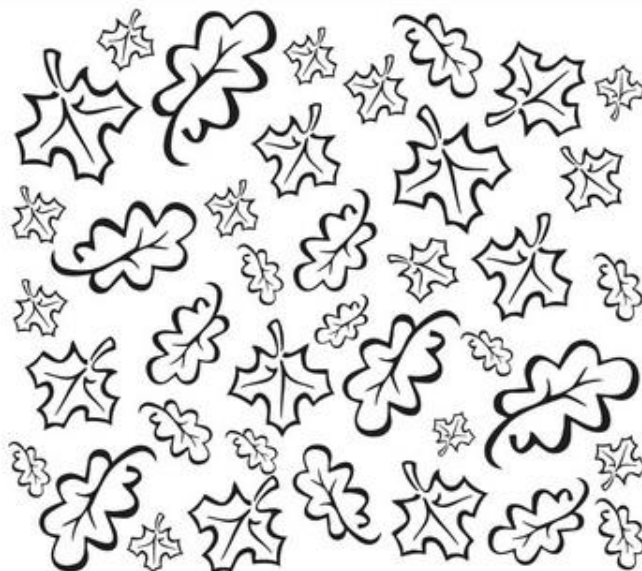
ZADANIE 2: Trening czytania.



MAKSYMALNE SKUPIENIE!! Czas 2 minuty

W zeszyte ćwiczeń na stronie 48 znajdziesz propozycje ćwiczeń z zakresu pamięci wzrokowej, które możesz wykonywać podczas treningu czytania w domu, w kolejnych dniach.

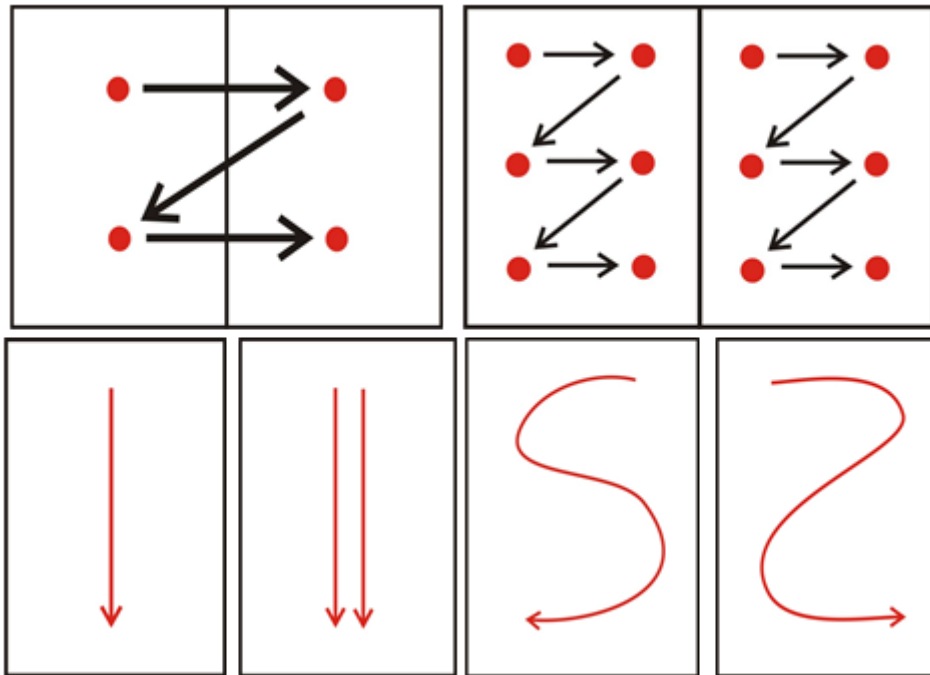
Teraz przyjrzyj się obrazkowi poniżej. Masz 2 minuty, żeby znaleźć odpowiedź, których liści jest więcej i o ile? Klonu czy dębu?.....



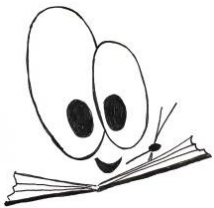


ROZGRZEWKĄ – MAKSYMALNA PRĘDKOŚĆ!!

Przygotuj sobie telefon z dostępem do youtube. Nastaw sobie muzykę, której tempo jest szybko 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.

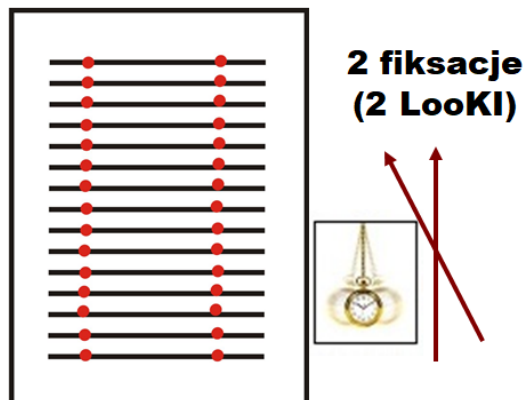


Przypominam, że na tym etapie pracujesz z lookiem otwartym. Należy rozłożyć go w taki sposób, aby dzielił on linijkę na dwie części. Oko patrzy pomiędzy patyczki i stara się dostrzec słowa, które znajdują się między jednym a drugim patyczkiem. Ćwiczenie to należy wykonywać przy zachowaniu szybkiego tempa 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 zeszyte ćwiczeń na stronie 33.

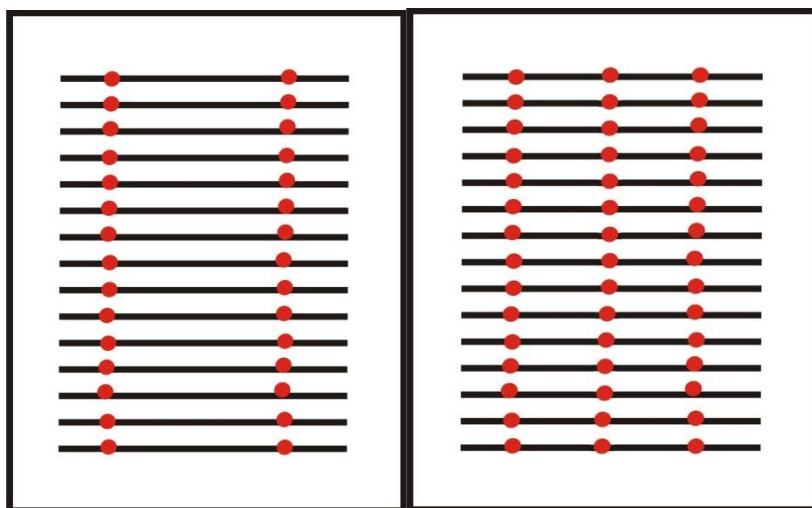




CZYTANIE W MAKSYMALNYM TEMPIE – ROZUMIENIE NA POZIOMIE 80 – 100 %!! PRZY ZACHOWANIU BARDZO SZYBKIEGO TEMPA.

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.

UWAGA: Od tych warsztatów będziemy koncentrować się nie tylko na szybkości pracy z lookiem ale i na poziomie rozumienia czytanych tekstów dlatego podczas kolejnych treningów czytania staraj się podążać wskaźnikiem w takim tempie, aby rozumieć co najmniej $\frac{3}{4}$ czytanego tekstu.



ZAKOŃCZENIE TRENINGU : Daj oczom odpocząć. Zapewne Twój wzrok jest teraz zmęczony i masz wrażenie, że bołą 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. 49

ZADANIE 3 Wykonaj pomiar tempa czytania na tekście „Opowieści z Narnii”. Po przeczytaniu tekstu odpowiedz na pytania i oblicz tempo swojego czytania zgodnie ze wzorem:

$$594 * 60 / \text{sekundy} = \underline{\hspace{2cm}}$$

Sprawdź teraz swoje odpowiedzi i wpisz swoje wyniki w tabelę umieszczoną w zeszycie ćwiczeń na okładce. Pamiętaj, aby zaznaczyć również % zrozumienia tekstu.

ZADANIE 4: Spinacze- polskie, trudne słowa.

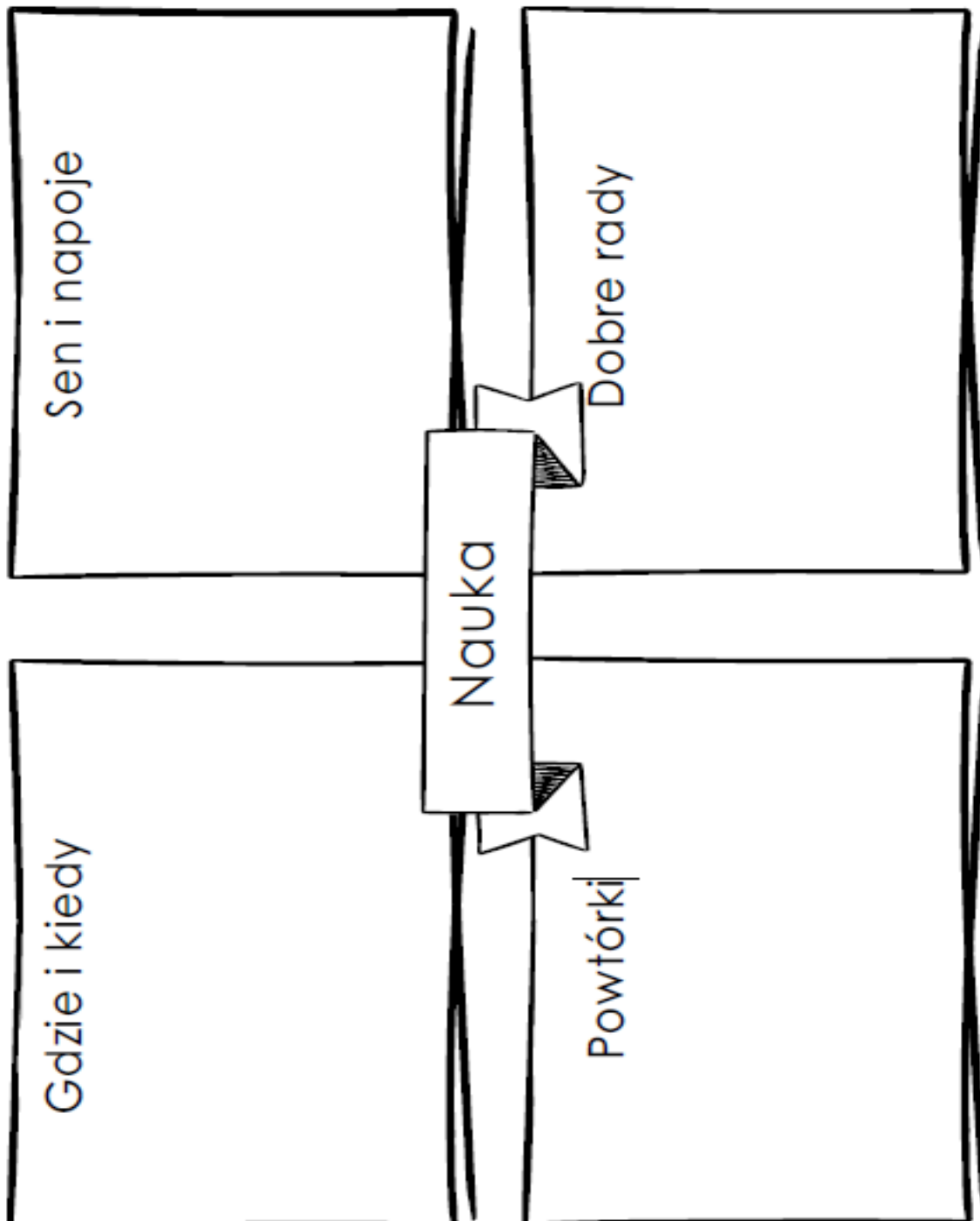
Postaraj się zapamiętać znaczenie poniższych słów wykorzystując technikę spinaczy. Zapisz swoje skojarzenia jak w przykładzie.

| Słowo | Znaczenie | Spinacz | Skojarzenie |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| BAKIEROWAĆ | zbaczać, skręcić, zawracać na bok | B Aba + K IEROWAĆ | Baba kierowała samochodem tak, że zjechała z drogi i spowodowała wypadek. |
| DATYLIOTEKA | kolekcja pierścieni, rżniętych kamieniami lub gipsowych lub woskowych | | |
| GONOKOKI | bakterie w kształcie ziarenek kawy, wywołujące rzeżączkę | | |
| MACHOMETR | przyrząd pokładowy w samolotach pokazujący prędkość lotu w machach | | |
| TANATOLOGIA | nauka badająca przyczyny śmierci i związane z nią zjawiska zachodzące w organizmie | | |
| DENDROLOG | naukowiec zajmujący się drzewami, ich życiem, występowaniem i gatunkami | | |

ZADANIE 5: Organizacja nauki.

W zeszyte ćwiczeń na str. 47 została umieszczona tabela, która ma Ci pomóc w organizacji miejsca i czasu pracy. Jeśli nie wykonałeś jej z trenerem na zajęciach przeczytaj tekst umieszczony na końcu tego materiału i postaraj się zrobić własną notatkę na ten temat w tabeli, w zeszyte ćwiczeń.

Jeśli omawiałeś/aś to zagadnienie wraz z trenerem i grupą spróbuj teraz zastanowić się nad własnym systemem pracy. Zanotuj te rzeczy, które uważasz, że pomagają Ci w nauce.



ZADANIE 6: Reklama dźwignią handlu.

Wybierz sobie jeden z biznesów jakie wypisane są poniżej a następnie wymyśl hasło reklamowe dla wybranej przez Ciebie działalności. Hasło powinno być takie, aby przyciągać zainteresowanie klientów.

Po wymyśleniu hasła narysuj wzór sloganu /reklamę z hasłem.

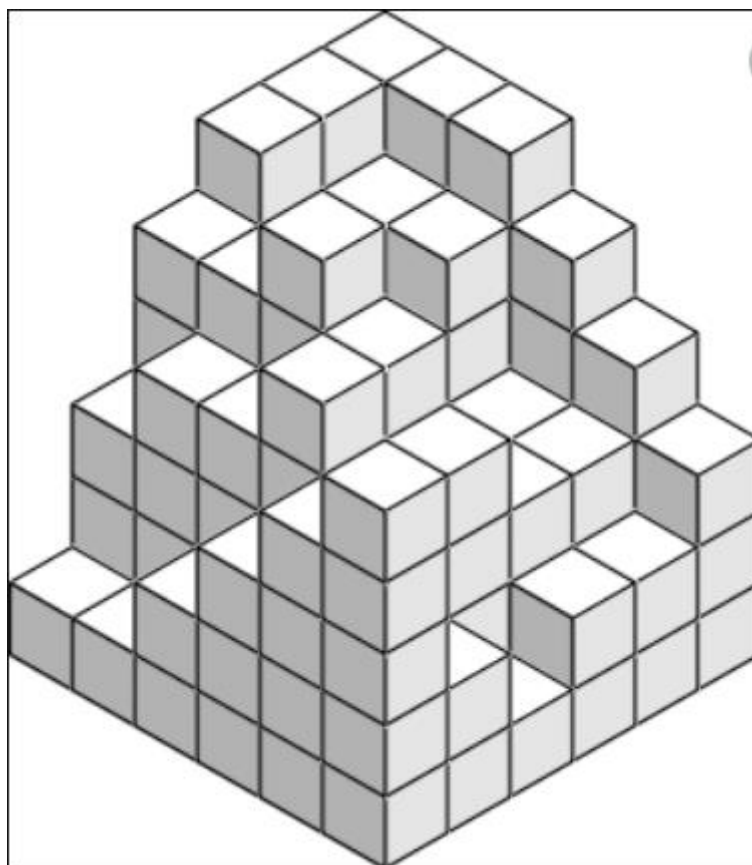
Biznesy :

- ❖ ZAKŁAD POGRZEBOWY
- ❖ USŁUGI OWADOBÓJCZE
- ❖ SKLEP SPOŻYWCZY
- ❖ SKLEP ZOOLOGICZNY

Miejsce na Twój slogan i jego graficzne przedstawienie.

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for a slogan and its graphic representation. The box is vertically oriented and occupies most of the page below the instruction. The top corners are rounded, while the bottom corners are sharp. The interior of the box is completely blank white space.

ZADANIE 7: Z ilu kostek składa się bryła ?



ZADANIE 8: Podane sylaby uzupełnij jedną literą tak, aby powstał wyraz. Zmierz sobie czas.

| | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| ha..... | ma..... | ta..... | ro..... | to..... | so..... |
| ra..... | bo..... | la..... | sa..... | lo..... | do..... |
| ry..... | by..... | ba..... | pa..... | tu..... | pe..... |
| ba..... | da..... | mo..... | ce..... | go..... | so..... |
| lo..... | ko..... | po..... | ba..... | bu..... | ki..... |

Czas:

ZADANIE 9: Znajdź różnicę.

Przyjrzyj się obrazkowi u góry zakrywając dolny obrazek. Masz na to 30 sekund. Następnie zakryj pierwszy obrazek a na drugim zaznacz różnice. Postaraj się znaleźć chociaż połowę z 10.



ZADANIE 10: Połącz słowo z lewej kolumny z poprawnym wyjaśnieniem jego znaczenia (prawa kolumna).

| Słowo | | Znaczenie |
|--------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|
| BAKIEROWAĆ | | zbaczać, skręcić, zawracać na bok |
| DATYLIOTEKA | | kolekcja pierścieni, rżniętych kamieniami lub gipsowych lub woskowych |
| GONOKOKI | | bakterie w kształcie ziarenek kawy, wywołujące rzeżączkę |
| MACHOMETR | | przyrząd pokładowy w samolotach pokazujący prędkość lotu w machach |
| TANATOLOGIA | | nauka badająca przyczyny śmierci i związane z nią zjawiska zachodzące w organizmie |
| DENDROLOG | | naukowiec zajmujący się drzewami, ich życiem, występowaniem i gatunkami |

TEKST DO ZADANIA 5:

GDZIE: Aby zwiększyć wydajność pracy należy przed nauką przygotować sobie niezbędne rzeczy, aby ich w trakcie nie szukać. Należy zadbać o to, aby pomieszczenie było dobrze oświetlone i wentylowane.

Dla kręgosłupa najlepiej uczyć się przy biurku, ale najnowsze badania wskazują, że mózg nie lubi rutyny także zmiany miejsca pracy i otoczenia mogą korzystnie wpłynąć na ilość zapamiętywanych informacji. Mózg aktywizuje się o wiele silniej w nowym otoczeniu. Podczas nauki nie trzeba siedzieć, można chodzić, podskakiwać, ugniatać coś w rękę, rysować, kreślić (nawiązanie do polisensoryki i preferencji dzieci)

KIEDY: Każdy ma swój czas, w którym koncentruje się łatwo. Wybierając taki czas odpowiedz sobie na pytanie, o której godzinie czujesz się rześki i chętny do pracy.

Unikaj - wczesnych godzin porannych, zaraz po przebudzeniu. Po długim spaniu mózg nie ma „paliwa” czyli odpowiednio dużo tlenu i glukozy. Jeśli chcesz się uczyć wcześniej – zjedź śniadanie i głęboko pooddychaj.

Czas po obiedzie również nie jest zbyt dobrą porą na naukę. Organizm bowiem kieruje energię do Twojego żołądka i koncentruje się na trawieniu tego co właśnie zjadłeś, a Ty zamiast efektywnie przyswajać wiedzę będziesz walczyć z sennością. Jednym słowem daj organizmowi chwilę na to, aby zamienić pokarm w energię dla mózgu 😊

Trzeci zły moment to wieczór, gdy dopada Cię uczucie senności. W takim przypadku nie staraj się jej pokonać za wszelką cenę. Aby się pobudzić możesz się przewietrzyć, zjeść niezbyt obfity posiłek lub przespać się. Unikaj kawy i napojów pobudzających- one oszukują Twój organizm na krótko, a po chwili poczujesz się jeszcze bardziej zmęczony i będziesz potrzebował więcej czasu na regenerację.

SEN - Czy wiesz, że sen porządkuje i utrwała wiedzę, którą zdobyłeś? Ucząc się na ostatnią chwilę, skracając czas snu utrudniasz sobie przyswojenie wiedzy. Czy zastanawiałeś się kiedyś dlaczego śpiąc na notatkach rano lepiej pamiętasz? Podczas snu wiedza, której się uczyłeś zostaje przeniesiona do tych części mózgu, w których jej przechowywanie jest najbardziej wydajne. Dzięki temu łatwiej jest Ci przypomnieć sobie przyswojone zagadnienia. Ucząc się na ostatnią chwilę bądź skracając czas snu uniemożliwiasz swojemu mózgowi uporządkowanie wiedzy i zapisanie jej na odpowiednich „dyskach” a tym samym masz do niej słabszy i mniej skuteczny dostęp.

UŻYWKI A WODA mówi się, że kawa, napoje energetyczne, cola i herbata wspomagają uczenie się. MIT. Prawda jest, że na chwilę po spożyciu podnoszą ciśnienie krwi a tym samym dotleniają mózg i zdaje nam się, że lepiej zapamiętujemy, ale już po chwili ciśnienie spada a my stajemy się jeszcze bardziej zmęczeni. Ciekawostka- mózg starając się obronić przed szkodliwymi substancjami uodpornia się na nie- przez co z czasem potrzebujemy większych ilości danych napojów, aby uzyskać pierwotne efekty.

Poza tym, napoje wymienione wyżej wypłukują z organizmu elektrolity (czyli płyny z rozpuszczonymi w nich jonami). Bez elektrolitów nie możliwy jest przepływ impulsów nerwowych pomiędzy komórkami w ciele i neuronami w mózgu przez co trudniej nam się skupić i uczyć.

Podczas wysiłku fizycznego jak i intelektualnego należy dostarczać do organizmu wodę. Ok. 1,5- 2 litrów dziennie.

POWTÓRKI - jak już mówiliśmy pamięć zależy od powiązań pomiędzy komórkami w mózgu. Wyobraźcie sobie, że droga pomiędzy jedną a drugą komórką jest pokryta śniegiem. Aby się do niej dostać musimy przejść po śniegu. Idąc zostawimy ślady. Jeśli tą samą drogą przejdziemy kilkakrotnie wówczas droga zostanie wydeptana i łatwa do przejścia. Tak samo jest z nowymi informacjami. Aby były dla nas dostępne musimy utworować im drogę, stworzyć silne połączenia w mózgu. Czy wiesz, że zapominasz najwięcej już podczas pierwszej godziny od nauki? Aby pamiętać najlepiej powtórzyć materiał po pierwszych 10- 15 minutach nauki.

Kolejną powtórkę zaplanuj na 2 dzień (powtórz większą partię materiału)

Po tygodniu przymierz się do kolejnej powtórki

Po miesiącu

Po roku

DOBRE RADY:

Maratony- mózg nie lubi rutyny- wyłącza się, gdy materiał jest monotony.

Przerwy- podczas nauki podziel materiał na części i rób przerwy. Przerwy są konieczne i powinieneś je robić, gdy poczujesz spadek koncentracji. Krótkie przerwy powinieneś wykonać co 15 minut:

- wstań z krzesła
- zrób kilka skłonów, pajacyków
- przewietrz się przy oknie
- inne ???.....

Dłuższa przerwa powinna odbyć się po 1- 1,5h:

- idź na spacer
- zdrzemnij się
- Posłuchaj muzyki
- inne ??
- uwaga- nie oglądaj tv- wprowadza ona mózg w stan letargu

Zlikwiduj rozpraszacze - wyłącz telewizor, komputer, telefon. Nawet wyciszone czy wygaszone ekrany będą cię kusić , aby sprawdzić czy ktoś czegoś nie napisał

Wyznacz czas i cel pracy

Zmieniaj miejsca -

Szczęśliwe długopisy - to wcale nie jest śmieszne. Jeśli tym samym długopisem robięś notatki, a później zaliczyeś test na 5 można powiedzieć, że pomógł Ci on w przypominaniu sobie informacji. Jego kolor, siła nacisku mięśni podczas pisania są silnie powiązane w twoim mózgu ze skojarzeniami i wiedzą, która przyswajałeś☺

Ciekawostki:

RADIO - podczas nauki część osób lubi słuchać radia. To natomiast może być znacznym utrudnieniem pracy (w zależności jednak co robimy)

Badania pokazują, że osoby, które pracują ze słowami (czytają, piszą itp.) nie powinny słuchać radia ponieważ ich uwaga może być przyciągana przez serwisy informacyjne lub piosenki w języku , w którym pracują.

Radio nie powinno stanowić przeszkody w koncentracji wszystkim tym co pracują z obrazem np. architektom

MUZYKA podobnie jak z radiem

Jeśli ktoś pracuje ze słowem, muzyka nie powinna zawierać tekstu. Nie powinna być usypiająca i zbyt powolna. Powinna być lubiana. Najlepiej klasyczna lub filmowa