

ZADANIA PO ÓSMYM WARSZTACIE

Witajcie ☺

Ósme warsztaty za Wami. Znać już sześć podstawowych technik pamięci, a i w zakresie treningu czytania odnotowaliście już zapewne wzrost prędkości czytania. Zapraszam Was do wykonania poniższych zadań abyście mogli się sprawdzić, a także dokonać samooceny swoich postępów.

ZADANIE 1: Krótka powtórka połączona z notatką.

Wspomniałam we wstępie, że do tej pory poznaliście już 6 mnemotechnik. Wszystkie opisane są dokładnie w podręczniku niebieskim.

W szarych kratkach narysuj piktogram oznaczający technikę pamięciową, która poznałeś/aś a poniżej zanotuj jaki materiał szkolny mógłbyś/mogłabyś zapamiętać.

TA TECHNIKA POMOŻE MI ZAPAMIĘTAĆ:

TA TECHNIKA POMOŻE MI ZAPAMIĘTAĆ:

TA TECHNIKA POMOŻE MI ZAPAMIĘTAĆ:

TA TECHNIKA POMOŻE MI ZAPAMIĘTAĆ:

TA TECHNIKA POMOŻE MI ZAPAMIĘTAĆ:

TA TECHNIKA POMOŻE MI ZAPAMIĘTAĆ:

ZADANIE 2 : METRONOM- czy jesteś już szczęśliwym posiadaczem tego urządzenia? Twoim drugim zadaniem jest ściągnięcie go na swój komputer. Do dzieła.

Na warsztatach poznałeś urządzenie, które pozwoli Ci jeszcze bardziej przyspieszyć tempo czytania. Przedstawiam Ci go ponownie – to METRONOM! Jest to przyrząd, który służy do dokładnego podawania tempa utworu muzycznego. Używany jest przez muzyków podczas ćwiczeń oraz komponowania. Metronom pomoże Ci utrzymać właściwe tempo podczas czytania książki, a także eliminować zbędne zatrzymania oczu oraz nawyk cofania wzroku do przeczytanego już raz tekstu. Podczas najbliższych treningów czytania trenuj z metronomem. Możesz go pobrać ze strony www.strefaucznia.edu.pl (zakładka „Do pobrania”).

Metronom wygląda w następujący sposób:



Jak ustawić metronom:

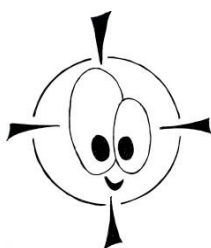
1. Przygotuj looka, książkę i stoper.
2. Włącz stoper, a następnie z lookiem przeczytaj stronę tekstu i zatrzymaj czas.
3. Sprawdź, ile czasu zajęło Ci czytanie.
4. Nastaw metronom na czas o połowę krótszy niż ten, który uzyskałeś(-łaś) podczas pomiaru stoperem.

Zapisz ten czas:

5. Rozpocznij trening. Długość ćwiczenia 10 minut.

UWAGA: Pamiętaj, żeby pomiędzy dźwiękami metronomu starać się przeczytać całą stronę tekstu. Gdy usłyszysz dźwięk metronomu, przewróć kartkę nawet wtedy, jeśli nie skończyłeś(-łaś) czytać strony.

ZADANIE 3: Trening czytania. Teraz jesteś już w pełni przygotowany/przygotowana do treningu czytania. Zaczynamy



MAKSYMALNE SKUPIENIE!!

Zapraszam Cię na stronę

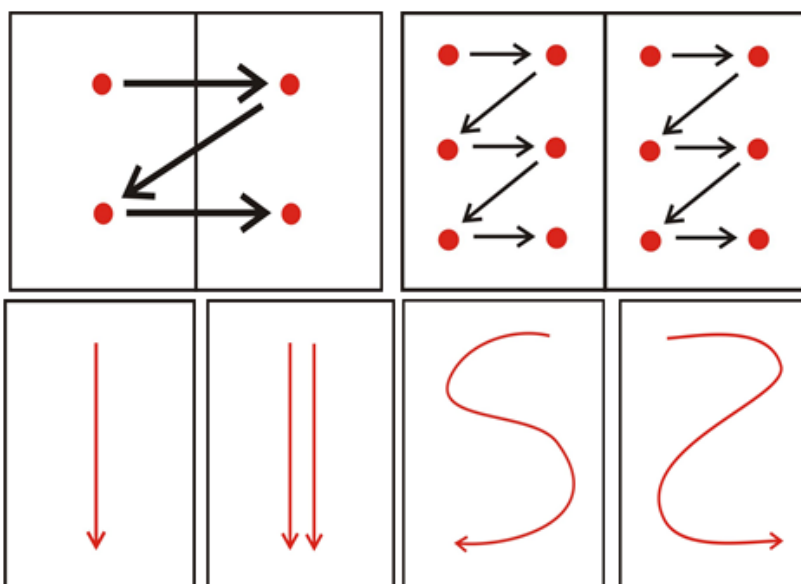
https://www.youtube.com/watch?v=hUrkd0kR3Nw&list=RDv002hMno_e4&index=3

Przyjrzyj się proponowanym iluzjom optycznym i postaraj się stwierdzić, w którym momencie Twoje oczy Cię oszukują 😊



ROZGRZEWKA – MAKSYMALNA PRĘDKOŚĆ!! – CZAS 3,5 minuty

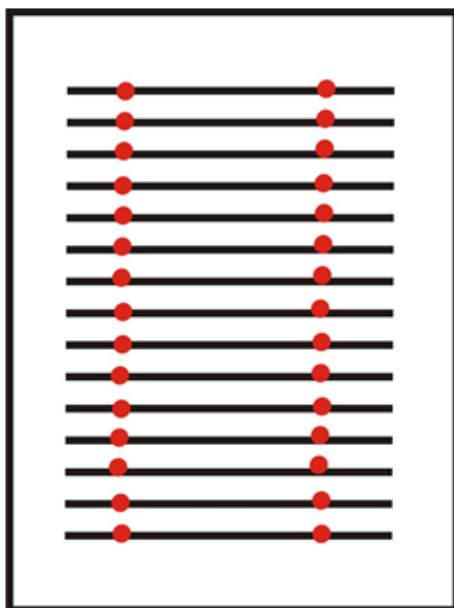
Przygotuj sobie telefon z dostępem do youtube. Nastaw sobie muzykę, której tempo jest szybkie i żwawe. Polecam rock and roll 😊 Przypominam również, że na tym etapie wskaźnik pozostaje zamknięty, a Ty masz do wyboru jedną z sześciu już metod rozgrzewki oka.



TECHNIKI - MAKSYMALNA PRĘDOKOŚĆ. długość trwania ćwiczenia 10 minut.



Przypominam, że na tym etapie pracujesz z lookiem otwartym oraz metronomem. 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.

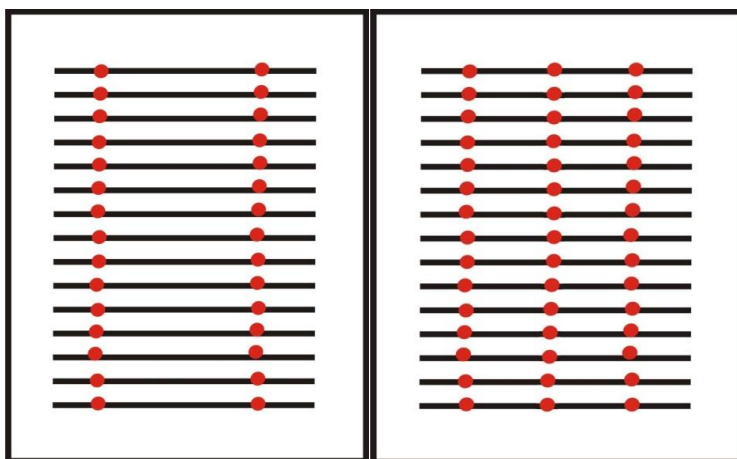


**2 fiksacje
(2 LookI)**



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

Przypominam, że na tym etapie ćwiczymy z lookiem otwartym przez 5 minut (tym razem już bez muzyki i bez metronomu). 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 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. 39

ZADANIE 3 Wykonaj pomiar tempa czytania na tekście „Ptaki”. Po przeczytaniu oblicz tempo swojego czytania zgodnie ze wzorem:

$$329 * 60 / \text{sekundy} = \underline{\hspace{2cm}}$$

Wpisz swoje wyniki w tabelę umieszczoną w zeszytcie ćwiczeń na okładce i wydrukuj tekst ponieważ będzie Ci on potrzebny przy kolejnym zadaniu.

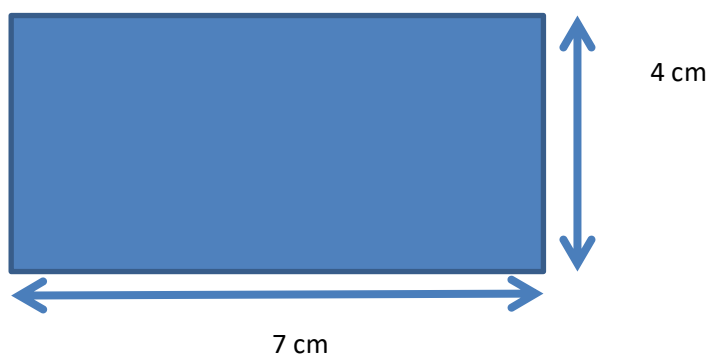
ZADANIE 4: Kolorowe słowa. Jak najszybciej powiedz na głos kolor tła, na którym napisane jest słowo.

ŻÓŁTY	CZERWONY	CZARNY	NIEBIESKI
CZARNY	ZIEŁONY	NIEBIESKI	FIOLETOWY
BIAŁY	ŻÓŁTY	FIOLETOWY	CZERWONY
FIOLETOWY	ZIEŁONY	CZERWONY	ŻÓŁTY

Miałeś/miałaś już okazję zetknąć się z tego typu zadaniem na pierwszych warsztatach. Czy umiesz wyjaśnić dlaczego się mylisz?

ZADANIE 5: Zagadka- rozłóż złożoną kartkę.

Kartkę złożono 5 razy w połowie, tak aby brzegi stykały się równo. Po złożeniu wymiary tej kartki wynoszą 7*4cm.



Oblicz jaki był początkowy wymiar tej kartki.



PODPowiedź : spróbuj wyobrazić sobie proces rozkładania tej kartki.

ZADANIE 6: Wróćmy do tekstu o ptakach. Weź w dłoń kolorowe pisaki :

a) Podkreśl w nim SŁOWA KLUCZE.

Pamiętasz czym były słowa kluczowe? To najważniejsze słowa w tekście. Postaraj się nie podkreślać całych zdań a jedynie pojedyncze słowa bądź frazy.

b) Nazwij KATEGORIE.

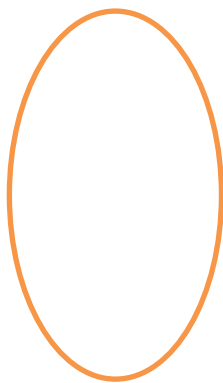
Przyjrzyj się teraz wybranym słowom kluczowym. Czy widzisz jakąś zależność? Może wybrane przez Ciebie słowa należą do szerszej kategorii? Np. proces oddychania lub budowa ciała?

ZADANIE 7: Wykonaj mapę myśli na podstawie opracowanego tekstu o ptakach.

Właśnie przygotowałeś/przygotowałaś kategorie dla swojej mapy myśli a także podkreśliłeś/ podkreśliłaś potrzebne słowa klucze. Postaraj się teraz wykonać mapę myśli wykorzystując zaznaczone informacje.

Pamiętaj o zasadach mapy myśli:

1. Każda odnoga mapy powinna być innego koloru,
2. Piszemy zawsze nad linią wyznaczającą kategorii,
3. Używamy słów kluczowych,
4. Wykorzystujemy siłę rysunku- używamy piktogramów,
5. Staramy się pisać czytelnie.



ZADANIE 8: Haki to jedna z technik, która się cieszy dużą sympatią wśród engramowiczów. Czy próbowałeś/ próbowałaś wykorzystać ją podczas nauki materiału szkolnego?

Jeśli tak to pochwal się tym swojemu trenerowi, a jeśli nie to spróbuj teraz starając się zapamiętać 10 budynków architektury starożytnego Rzymu.

Podpowiedź: Pamiętaj, aby podczas zapamiętywani robić barwne i nietypowe skojarzenia np.

1- Świeca + świątynia (wyobrażam sobie jak w świątyni zapalam tysiące świec i zaczynam się modlić)

Teraz Ty:

1. Świątynia
2. Bazylika (można sobie wyobrazić bazylikę św. Piotra w Rzymie albo kościół porośnięty bazylią)
3. Kuria (miejsce posiedzeń senatu, kury w senacie)
4. Rzymski dom
5. Drogi
6. Akwedukty (wodociągi, np. rury z wodą przebijające się przez ogromne akwarium)
7. Termy (łaźnie, w łaźnicy mierzymy wodę wielkim termometrem)
8. Amfiteatr np. Koloseum (ambulans w teatrze)
9. Łuk tryumfalny
10. Forum (rynek, krakowski włożony do foremki)

ZADANIE 9: Pamięć wzrokowa. Przyjrzyj się obrazkowi przez 3 minuty. Następnie zastoń obrazek i odpowiedz na pytania.



- a) Ile jest dzieci na obrazku?
- b) Ile jest chłopców, a ile dziewczynek?.....
- c) Jakiego koloru ma spodenki chłopiec stojący jako pierwszy?.....
- d) Jakiego koloru są buty dziewczynek?.....
- e) Jakiego koloru są włosy dziewczynki stojącej na końcu?.....
- f) Która z dziewczynek na obrazku nosi spodnie?.....

ZADANIE 10: Postaraj się odtworzyć listę 10 budynków architektonicznych starożytnego Rzymu.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

