

Akademia Młodego Ekonomisty



Techniki szybkiego uczenia się
Katarzyna Grabiec

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

24 listopada 2011 r.

Organizatorzy



Partner gospodarczy



AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSTY.PL

Odpowiednie warunki uczenia się

- Oświetlenie
- Przewietrzone pomieszczenie
- Wygodne krzesło
- Brak rozpraszających bodźców
- Zrelaksowane ciało
- Umysł nie zaprzątnięty innymi sprawami

Rozgrzewki umysłowe – tzw. jogging umysłu

- Zagadki logiczne, zagadki rysunkowe, sudoku, rebusy, itp.
- 1 przykład: 3 włączniki i 3 żarówki
- 2 przykład: Pojedynek dwóch mężczyzn. Strzela tylko jeden: trafia przeciwnika, co wywołuje u strzelającego wybuch złości, trafiony natomiast skacze z radości. O co chodzi?

MNEMOTECHNIKI

- Słowa Haki
- Łańcuchowa Metoda Zapamiętywania
- Technika Słów Zastępczych

Słowa Haki

- o Pamięć jako biblioteka, rola haków
- o Haki – ciało



1. Prawa stopa
2. Lewa stopa
3. Prawe kolano
4. Lewe kolano
5. Prawe udo
6. Lewe udo
7. Pupa 😊
8. Brzuch
9. Prawa ręka
10. Lewa ręka
11. Szyja
12. Broda
13. Nos
14. Czoło
15. Włosy

Słowa Haki

- o Za ich pomocą można zapamiętać fakty wymagające uwzględnienia chronologii, np. biografie, wydarzenia historyczne, ale też listy zakupów, ciągi słów, zadania do wykonania, itp.
- o Stwórzmy zatem wspólnie listę 15 zadań do wykonania, a następnie umieścimy ją na hakach zaczynając od prawej stopy

Łańcuchowa Metoda Zapamiętywania



Łańcuchowa Metoda Zapamiętywania

- Technika ta polega na łączeniu w jeden żywy obraz, dwóch nie powiązanych ze sobą słów tak, jak łączą się ogniwa łańcucha
- Ważną rolę odgrywa wyobraźnia i tworzenie charakterystycznych skojarzeń, twórcze łączenie słów do zapamiętania

Łańcuchowa Metoda Zapamiętywania

Skojarzenia w łańcuchu najlepiej zapamiętujemy gdy są:

- Kolorowe, barwne, zapadające w pamięć
- Zabawne, absurdalne, z poczuciem humoru
- Wyolbrzymione lub zmniejszone
- Bardzo szczegółowe
- Nietypowe, wyjątkowe
- Wykorzystujące zmysły (zapach, smak, obraz, dźwięk)
- Żywe, dynamiczne

Łańcuchowa Metoda Zapamiętywania

Do zapamiętania ciąg 16 słów:

1.	9.
2.	10.
3.	11.
4.	12.
5.	13.
6.	14.
7.	15.
8.	16.

Technika Słów Zastępczych

- Technika ta jest najbardziej przydatna przy uczeniu się słówek w języku obcym lub długich, trudnych słów w języku ojczystym
- Polega na dzieleniu słowa na kilka części, które możemy zamienić na obrazy, a następnie łączyć je w łańcuch
- Ważne jest, aby do łańcucha dodać znaczenie dzielonego słowa
- **zapamiętanie = zobaczenie nowej informacji + skojarzenie**

Technika Słów Zastępczych

- Przykład: „**complicity**” (j.ang.) współudział w przestępstwie.
- Dzielimy słówko na:
 „**komp**” – młodzieżowe określenie komputera,
 „**Lee**” – nazwisko Bruce'a Lee
 „**city**” – z ang. miasto, słowo dobrze znane

Teraz tworzę sobie historyjkę łańcuchową, w której Bruce Lee wyskakuje z komputera i wybiega na ulice Nowego Jorku i pomiędzy wieżowcami ucieka, ponieważ jest oskarżony o współudział w napadzie na bank.

Technika Słów Zastępczych

- Przykłady pomogą Ci zrozumieć zasadę.
 - Słowo: *Hug* (j. ang.) = przytulać
- W brzmieniu jest podobne do słowa Hak

Zobacz, jak kapitan Hak z bajki o Piotrusiu Panie biegnie w Twoim kierunku i rzuca Ci się na szyję, aby uściskać, przytulić z całej siły. Tak się mocno przytula, że aż wbija się hakiem zastępującym rękę w Twoje plecy. Czujesz przeszywający ból, oraz zapach potu od kapitana, który rzadko się myje :) (za: <http://www.szybkanauka.mkbe.pl/szybka-nauka-msz.html>)

Technika Słów Zastępczych

- Jeśli nie znajdziesz idealnego słowa zastępczego, znajdź to, które potrafisz.
- Wykorzystuj znajomość innego języka. Często łatwiej jest znaleźć słowo bliskoznaczne w dwóch językach, niż w jednym (jak w przykładzie z city)
- Aby ułatwić zapamiętanie w jakim języku jest dane słowo, do skojarzenia możesz dołączyć charakterystyczny symbol flagi danego kraju lub inny: np. mur berliński do słówek niemieckich, typowego londyńczyka do angielskich, wieżę Eiffla do francuskich, etc.
- Jeśli dane słowo jest abstrakcyjne i nie ma reprezentacji obrazkowej (np. uczucie, rozsądek, użyteczność), zamień go na symbol. Np. serce, mózg, młotek.

Piktogramy

- Piktogram to przedstawienie słowa za pomocą obrazu,
- Obraz często niesie za sobą dużo znaczeń i informacji, ułatwiając zapamiętanie, łatwo zapada w pamięć i wyróżnia się
- np:



Piktogramy

- Korzystanie z piktogramów przyspiesza naukę, skraca czas robienia notatek i ułatwia zapamiętanie
- Warto stworzyć swój własny system piktogramów, np. na historii mogą się przydać:



symbol koronacji

Piktogramy

- Symbol bitwy:



- Symbol walczącej strony:



- Zgadnijcie co oznacza ten zapis piktogramowy:



= 1 : 0

Prawa pamięci

- Przykład do zapamiętania
1. Prawo początku – najlepiej zapamiętujemy 3-4 pierwsze słowa, im bliżej środka listy tym gorsze zapamiętywanie – efekt korzystania z pamięci krótkotrwałej
 2. Prawo końca („efekt świeżości”) – dobrze zapamiętujemy też ostatek słowa na liście, najtrudniej środek listy
 3. Prawo powtórek – dobrze zapamiętujemy to, co się powtarza, bez powtórek w krótkim czasie ucieka nam ok. 80% poznanego materiału

Prawa pamięci

4. Prawo wyjątku – dobrze zapamiętujemy słowa nietypowe, wyraźnie różniące się od pozostałych

5. Prawo skojarzeń – lepiej zapamiętujemy słowa które łączą się w łańcuchy skojarzeń, przywodzą nam na myśl jakieś wyobrażenia, obrazy

6. Prawo szczegółowych wyobrażeń – dobrze zapamiętujemy te słowa, które dodatkowo wzbogacamy o doznania zmysłowe (wzrok, smak, zapach, dotyk, słuch)

Prawa pamięci

7. Prawo konfabulacji – polega na przypominaniu sobie słów, których nie zapamiętywaliśmy, ale które są bliskie prawdy

8. Prawo rozumienia – lepiej pamiętamy to, co rozumiemy, jeśli jakiegoś słowa nie znamy, z niczym nie kojarzymy, jest dla nas pustym brzmieniem, wówczas istnieje duże ryzyko, że ucieknie z naszej pamięci

Rodzaje pamięci – pamięć sensoryczna

- Przechowuje ulotne wrażenia zmysłowe (obrazy, zapachy, dźwięki)
- Jest bardzo nietrwała – zapamiętuje je na kilka sekund

Rodzaje pamięci – pamięć krótkotrwała

- Działa najlepiej w młodości, pogarsza się z wiekiem
- Jest przedsiódkiem pamięci długotrwałej, jeśli informacja zostanie opracowana, przemyślana i zakotwiczona, wówczas może zostać przeniesiona do pamięci długotrwałej
- Ma ograniczoną pojemność do 7-/+ 2 jednostki informacyjne
- Powtarzanie elementów znajdujących się w pamięci krótkotrwałej (np. powtarzanie numeru telefonu) może utrzymać ją przez cały czas powtarzania
- Bez powtórek informacja ginie w ciągu kilku, kilkudziesięciu sekund

Rodzaje pamięci – pamięć długotrwała

- Jest magazynem wszystkich doświadczeń, zdarzeń, wiedzy, informacji, umiejętności, przeżyć, reguł, itp. które zostały przeniesione do niej z pamięci sensorycznej lub krótkotrwałej
- Magazynuje nie tylko informacje pochodzące ze świata zewnętrznego, ale też własne twórcze wytwory, przemyślenia, refleksje, opinie, sądy, uczucia
- Umożliwia rozwiązywanie problemów, rozumowanie, stosowanie reguł, podejmowanie decyzji, dostosowywanie się do skomplikowanych sytuacji

Rodzaje pamięci – pamięć długotrwała

Dzieli się na:

- Pamięć proceduralną
 - Wiedza JAK?
 - Np. Jak zawiązać sznurowadło, jeździć na rowerze
 - dotyczy czynności, umiejętności, działania
 - Trudno tę wiedzę przełożyć na słowa i dokładny opis
- Pamięć deklaratywną
 - Wiedza CO?
 - Np. Definicja symbiozy, znajomość dat historycznych
 - przechowuje informacje o faktach, pojęciach, wydarzeniach, zjawiskach, itp. również z własnego życia zapamiętującego

