

Akademia Młodego Ekonomisty



Techniki szybkiego uczenia się Praktyczne zastosowanie technik zapamiętywania

Sylwester Pilipczuk

Uniwersytet w Białymstoku
5 grudnia 2013 r.

Organizatorzy



AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSIY.PL

Cele:

- Zaznajomienie z definicją uczenia się i pamięci
- Zapoznanie z etapami uczenia się
- Uświadomienie indywidualnych typów uczenia się
- Poznanie technik szybkiego uczenia się
- Zrozumienie faz procesu zapamiętywania
- Zaznajomienie z zasadami tworzenia mapy myśli

AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSIY.PL

Obraz + Akcja + Emocje = Pamięć



AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSIY.PL

Co to jest uczenie się?

Uczenie się jest procesem, prowadzącym do trwałych zmian w zachowaniu jednostki poprzez nabywanie wiedzy, doświadczeń i umiejętności.

AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSIY.PL

Drabina kompetencji - Etapy uczenia się

- Nieświadoma niekompetencja
- Świadoma niekompetencja
- Świadoma kompetencja
- Nieświadoma kompetencja



Style uczenia się wg Kolba:

- Aktywista „jeżeli ?”
- Analityk „dlaczego ?”
- Teoretyk „co jest przyczyną ?”
- Pragmatyk „jak to działa ?”



Preferencje sensoryczne

Preferencje sensoryczne - indywidualna zdolność, skłonność do odbierania oraz przetwarzania bodźców określonego rodzaju.

Wyróżniamy:

- wzrokowców
- słuchowców
- kinestetyków



Co to jest pamięć ?

Pamięć jest to zdolność do rejestrowania i ponownego przywoływania wrażeń zmysłowych, skojarzeń bądź informacji.



Rodzaje pamięci

- Ikoniczna
- Krótkoterminowa
- Długoterminowa

Fazy procesu zapamiętania

- **Kodowanie**
- **Przechowywanie informacji**
- **Odtwarzanie (wydobywanie informacji pamięciowych)**



Przyczyny zapomnienia

- Brak niezbędnego skupienia uwagi na przyswajanej informacji
- Osłabienie zapisu pamięciowego wynikające z braku powtarzania przyswojonej informacji
- Zakłócenie zapisu przez inne zapisy pamięciowe

Relaks i gimnastyka umysłu

Jeśli opanujesz sztukę relaksowania się przed lekturą i utrzymania stanu koncentracji w trakcie czytania, będziesz czytać szybciej, automatycznie rozumieć i lepiej zapamiętywać dany materiał.



Aby usunąć przyczyny zapominania należy:

- Zadbać o odpowiednie skupienie uwagi w trakcie przyswajania informacji
- Stosować powtarzanie
- Unikać zakłóceń

Zapamiętaj!

Zapamiętanie jest efektywne, gdy je realizujesz przez umiejętnie odwołanie się do wcześniej przyswojonego materiału.



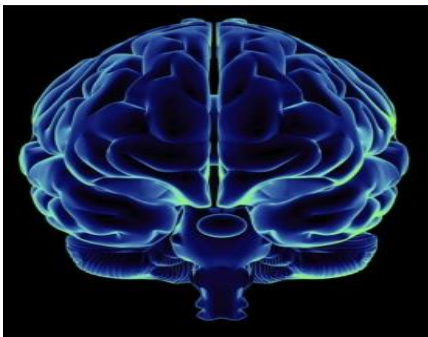
Stożek Dale`a



AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSTY.PL

Funkcje półkul mózgowych



AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSTY.PL

Prawa półkula kontroluje funkcje:

- wizualne
- przestrzenne
- postrzegane całościowo
- emocjonalne
- abstrakcyjne
- kształty i schematy

Lewa półkula mózgu kontroluje funkcje:

- werbalne
- językowe
- postrzeganie szczegółów
- praktyczne
- konkretne
- porządek linearny

Jak zwiększyć potencjał umysłu?

- Badania naukowe wykazały że, półkule mózgu spełniają odmienne funkcje. Zwykle półkulą dominującą jest lewa, natomiast prawa półkula wykazuje mniejszą aktywność.
- Współpraca obydwu półkul mózgowych stanowi klucz do metod szybkiego uczenia się i doskonalenie naszej pamięci. Udowodniono że, pobudzając do współpracy „słabszą” półkulę z półkulą dominującą, sprawność intelektualna wzrasta w sposób lawinowy.

Co to są mnemotechniki ?

- **Mnemotechniki, to sposoby ułatwiające zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie informacji z pamięci.** Dzięki technikom pamięciowym, można w niezwykle szybki i łatwy sposób zwiększyć zakres oraz trwałość pamięci.
- Wyraz „*mnemotechnika*” pochodzi od greckiego słowa: *mneme* – pamięć, oraz greckiej bogini pamięci – **Mnemozyny**. Twórcą technik pamięciowych jest **Simonides** z greckiej wyspy Keos.

Mnemotechniki

- Łańcuchowa metoda skojarzeń
- Zakładki obrazkowe
- Rymowanki
- Rzymski pokój czyli zakładki mieszkaniowe



Jeden obraz jest więcej wart,
niż tysiąc słów...



Efektywne uczenie się

- **Wyobraźnia to najwyższa forma energii umysłowej**, jaką mamy do naszej dyspozycji.
- **To siła skutecznego uczenia się** i warunek naszego rozwoju. Rozum analizuje i organizuje, wyobraźnia zaś tworzy.

Co robić aby wyeliminować „złodziei czasu” ?

- Ograniczaj zbędne rozmowy telefoniczne
- Dbaj o porządek na biurku
- Nie zajmuj się wieloma sprawami naraz
- Nie odkładaj ważnych spraw na później
- Oglądając telewizję, starannie wybieraj programy
- Unikaj pozbawionego sensu i celu „surfowania” po Internecie
- Pilnuj i uczciwie rozliczaj samego siebie z realizacji zamierzeń

Co to jest mapa myśli?

- Mapy myśli to narzędzie zwiększające kreatywność i produktywność, które może podnieść również efektywność uczenia się. Mózg pracuje sposobem integrujący i koncepcyjny, mapy myśli uwzględniają ten mechanizm dzięki czemu możemy bardzo skutecznie notować zgodnie z naturą mózgu.

Główne zasady tworzenia mapy myśli

1. Notuj na czystej kartce papieru, ułożonej poziomo, format (co najmniej A4)
2. Temat mapy w centrum kartki, oznacz symbolem
3. Od środka mapy prowadź linie jak gałęzie drzewa
4. Używaj słów-kluczy

Główne zasady tworzenia mapy myśli

5. Zostawiaj wolne linie
6. Stosuj numerację głównych linii
7. Stosuj własne oznaczenia i symbole

AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSIY.PL

Przykładowa mapa myśli (źródło: www.edu.bialystok.pl):



AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSIY.PL

Bibliografia:

Brzeškiewicz W.Z, *Superumysł*, Katowice 1997

Buzan.T, *Mapy myśli dla biznesu*, Łódź 2011

Buzan.T, *Pamięć na zawołanie*, Łódź 1997

Placha.K, *O lepszą jakość uczenia się*,
Warszawa 2011

Raifensehneider D, *Techniki trenowania umysłu*,
Warszawa 2001

Szurawski. M, *Pamięć*, Łódź 2005

AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSTY.PL

Akademia Młodego Ekonomisty



Dziękuję za uwagę

Sylwester Mariusz Pilipczuk

Uniwersytet w Białymstoku

Organizatorzy



Partner gospodarczy



AKADEMIA MŁODEGO EKONOMISTY

WWW.GIMVERSTY.PL