

Akademia Młodego Ekonomisty



EFEKTYWNE DOSKONALENIE SIĘ

TECHNIKI SZYBKIEGO UCZENIA SIĘ

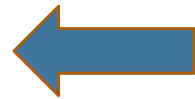
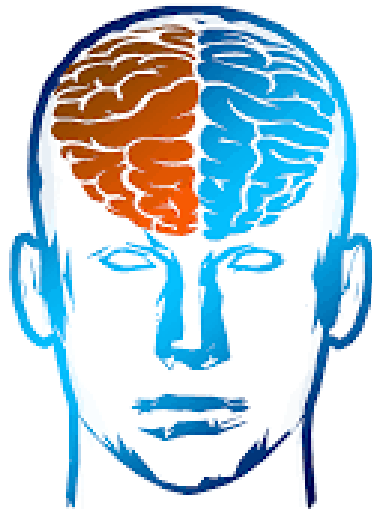
ANNA MARKOWSKA

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu
6 listopada 2017 r.

Organizatorzy



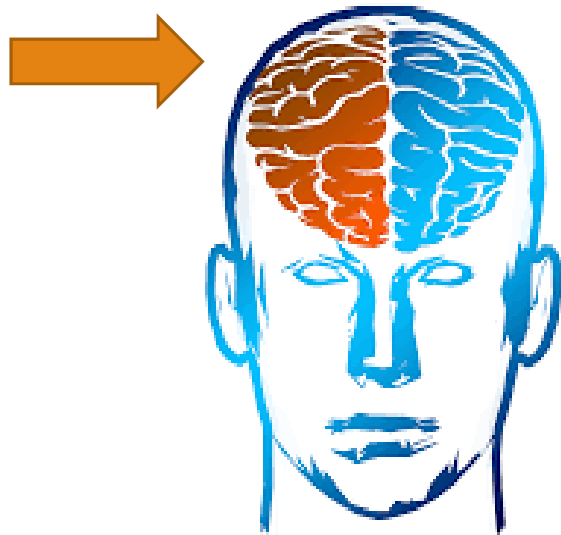
PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA



Przechowuje niewielkie partie wiadomości przez krótki czas (do kilkunastu sekund)

Lewa półkula mózgu, która odpowiada za pamięć krótkoterminową to tymczasowy magazyn do przechowywania nowych informacji, które albo przejdą do pamięci długoterminowej (prawej półkuli) albo zostaną zapomniane.

PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA



Zawiera całą naszą wiedzę na temat świata, wszystkie wspomnienia i umiejętności. Pamięć o największej pojemności i najdłuższym czasie przechowywania informacji.

UWAGA, ĆWICZONA

Powiększa się

Specjalne techniki pozwalają szybko i skutecznie zapamiętywać

Poprawia się koncentracja uwagi



PÓŁKULE MÓZGU I ICH FUNKCJE



LEWA PÓŁKULA

MÓZG

PRAWA PÓŁKULA



MOWA
LOGIKA
ANALIZA
PORZĄDEK
LICZBY
CZAS
PLANOWANIE
SYMBOLE
SŁOWA
SZCZEGÓŁY
DOSŁOWNOŚĆ
INTELEKT
RAJONALNOŚĆ
DOSTRZEGA RÓŻNICE
NAUKI ŚCISLE
ZMYŚLY: Dotyk, Węch, Słuch, Smak
UCZUCIA (Bojaźliwość, Uczuciowość, Religijność)



WIZUALIZACJA
INTUICJA
SYNTEZA
KREATYWNOŚĆ
OBRAZY
PRZESTRZEŃ
SPONTANICZNOŚĆ
WYOBRAŻNIA
KOLORY
CAŁOŚĆ
METAFORYZOWANIE
ZMYSŁOWOŚĆ
EMOCJONALNOŚĆ
DOSTRZEGA PODOBIENSTWA
NAUKI HUMANISTYCZNE
ZMYŚLY: Wzrok
EMOCJE (Odwaga, Wrażliwość, Duchowość)

MNEMOTECHNIKI



Istnieje szereg skutecznych technik pamięciowych ułatwiających szybsze zapamiętywanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji.

Mnemotechniki pozwalają między innymi na zapamiętanie:

- dat
- haseł
- PIN-ów
- faktów
- numerów
- wykładów

MNEMOTECHNIKI



Trening Pamięci

Poprawę koncentracji

Skuteczną naukę języków

RODZAJE MNEMOTECHNIK



- Służy trenowaniu umiejętności poznawczych (kojarzenie, wizualizacja, koncentracja uwagi).
- Pozwala ćwiczyć wyobraźnię i poznać działanie „żywych obrazów” w umyśle.
- Poprawia proces zapamiętywania i odtwarzania oraz odblokowuje potencjał twórczy.
- Polecana jest osobom, które mają problemy z koncentracją i pamięcią.
- Umożliwia łatwe przyswojenie długich ciągów informacji w kolejności i na wrywki.
- Pozwala szybko zapamiętać terminy umówionych spotkań, sprawy do załatwienia w ciągu dnia albo treść przeczytanych książek, wykładów czy artykułów.

METODA CIĄGÓW SKOJARZENIOWYCH

Łańcuchowa Metoda Skojarzeniowa (ŁMS), jej siła tkwi w docenieniu roli wyobraźni w procesie uczenia się. Przeciętny człowiek ma tendencje do tradycyjnego „kucia” albo powtarzania w myślach ważnych informacji, które musi zapamiętać, np. przygotowując się do egzaminu. Tymczasem ŁMS odwołuje się do twórczej prawej półkuli mózgu, by stworzyć „żywe obrazy” w umyśle przy użyciu wizualizacji i skojarzeń.

ĆWICZENIE- ZAPAMIĘTAJMY!



RODZAJE MNEMOTECHNIK



METODA LOKALIZACJI

to najprawdopodobniej najstarsza z mnemotechnik. Jest to metoda, w której **elementy do zapamiętania kojarzymy w wyobraźni z miejscami (loci) w rzeczywistym lub wymyślnym otoczeniu**. Pozwala ona zapamiętywać długie listy, całe wykłady czy przemówienia. Przydatna jest w sytuacjach, gdy ważna jest kolejność i porządek. Metoda ta raczej nie pozwala na wyrywkowe przywoływanie w pamięci elementów z naszej listy.

RODZAJE MNEMOTECHNIK



0	z
1	j
2	d
3	t
4	cz
5	s
6	b
7	ł
8	f
9	g

METODA SYMBOLI

Główny system pamięciowy pozwala na zapamiętanie listy dowolnych liczb, numerów telefonów, PIN-ów kart płatniczych, numerów kont, dat. Opiera się na podstawowej zasadzie, która głosi, iż łatwiej jest zapamiętać obrazy, niż cyfry. **Metoda ta polega na przyporządkowaniu liczbom odpowiednich spółgłosek alfabetu fonetycznego. Następnie z głosek tych tworzymy słowa-klucze poprzez dodanie dowolnych samogłosek.** Słowa te powinny być możliwie krótkie i jak najbardziej obrazowe.

RODZAJE MNEMOTECHNIK



Pamiętacie historyjkę o bałwanie?

A teraz nauczymy się epok literackich



Zapraszam do zadania warsztatowego

Wytyczne do zadania



- Odtwarzamy z pamięci historyjkę o bałwanie.
- Zapamiętajmy epoki literackie.