

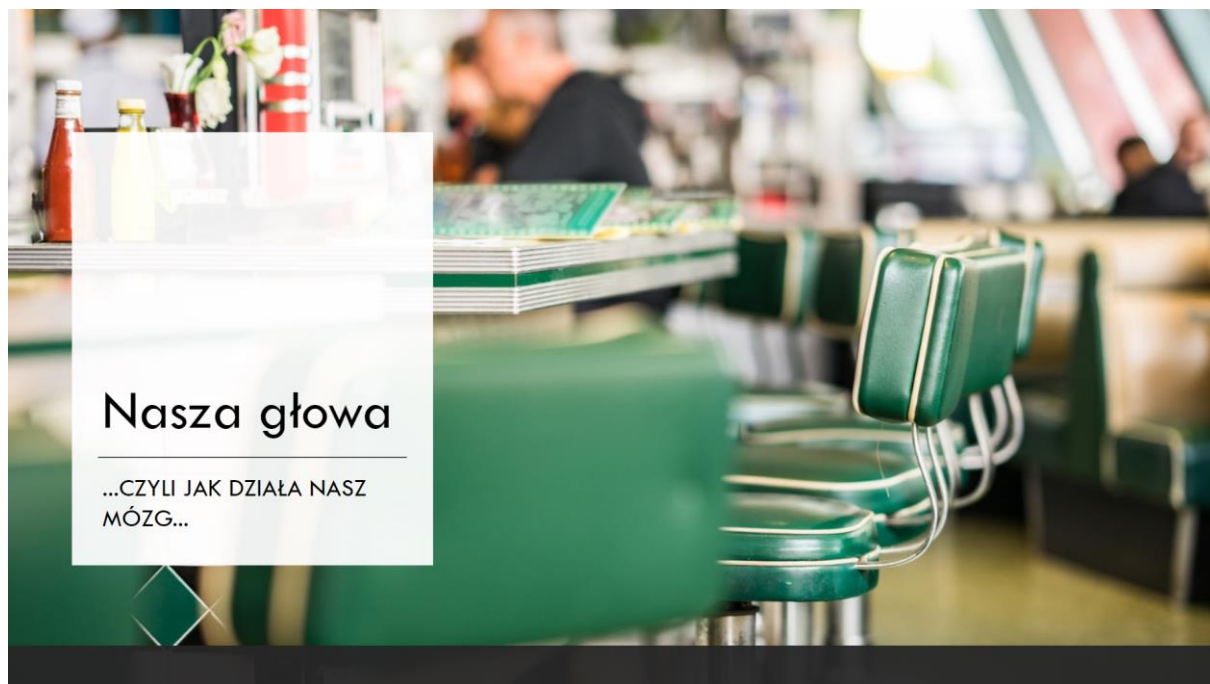
Szanowni Państwo,

Od początku marca 2021r. realizujemy **internetowy trening umiejętności uczenia się: „DASZ RADĘ!”** w 10 klasach śródmiejskich szkół podstawowych (klasy VII i VIII). Została również utworzona dodatkowa grupa dla uczniów, zgłoszonych w ramach indywidualnego naboru.

Projekt jest kontynuacją pilotażowych zajęć, prowadzonych podczas ferii zimowych z dwoma grupami nastolatków/uczniów klas VIII. Jego ewaluacja zamieszczona jest na stronie poradni. Po zakończeniu, w ramach wolontariatu chętni uczniowie przeprowadzili zajęcia w macierzystych szkołach.

Prezentujemy przygotowane przez uczestników treningu materiały, które przedstawiali w swoich klasach, zachęcając rówieśników do refleksji nad warunkami efektywnej nauki, procesem uczenia się, znaczeniem snu, diety dla pracy mózgu, odpowiednim zarządzaniem i planowaniem swojej pracy.

/ zdjęcia z prezentacji uczniów/



Pamięć dzielimy na dwa rodzaje:



Krótkotrwałą

Zapamiętuje ona elementy, które następnie przechodzą przez „filtr”- ważne (których używamy) trafiają do pamięci długotrwałej a nieważne zostają zapomniane. Jej pojemność to około 7 informacji naraz a długość trwania wynosi kilka/kilkanaście minut.

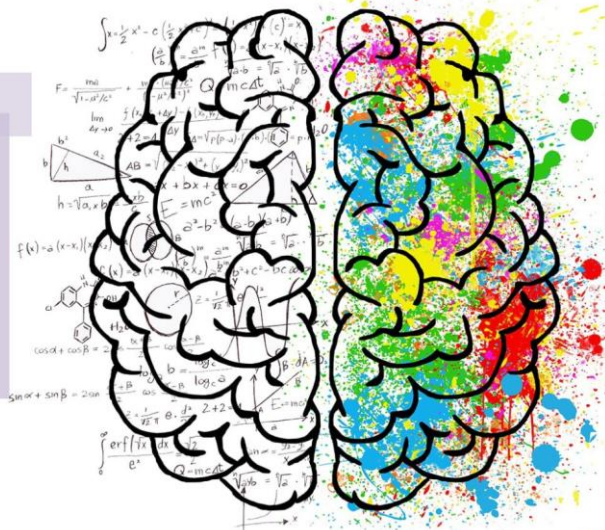


Długotrwałą

Stanowi magazyn dla informacji, których potrzebujemy i które wspominamy. Nie używane ponownie przechodzą przez „filtr” i są zapomniane. Nie ma ona ograniczonej pojemności, a wiadomości do których powracamy mogą zostać zachowane na całe życie.

Półkule

Funkcje lewej półkuli to m.in. mowa, nauka, liczenie i myślenie logiczne.



Funkcje prawej półkuli to m.in. kreatywność, intuicja, wyobraźnia i myślenie abstrakcyjne



Co to są mnemotechniki

Mnemotechniki to sposoby poprawiania ludzkiej pamięci. Zaliczamy do nich szereg technik, które pozwolą nam na szybsze uczenie się, zapamiętywanie, a także odtwarzanie informacji np. mnemotechniki pamięciowe. Mnemotechniki poprawiają i ułatwiają zapamiętywanie ważnych haseł, PIN-ów, numerów telefonów czy treści wykładów lub książek.



Dlaczego warto

Używając mnemotechnik, podwyższamy swoje umiejętności potrzebne w zapamiętywaniu takie jak wyobraźnia, koncentracja uwagi, umiejętność kojarzenia czy wizualizacja. Dzięki temu nasza pamięć naturalna zaczyna lepiej funkcjonować. Te łatwe metody pozwalają skutecznie zapamiętywać i odtwarzać duże ilości informacji.



Jedną z wyżej wspomnianych mnemotechnik są różnego rodzaju notatki. Nasz mózg zbiera informacje z otoczenia i zapisuje je w swojej pamięci, po to żeby trwale zapisać jakiś fakt w naszej pamięci, musimy odczuć go jak największą ilością zmysłów.

Nasze zmysły to:

Wzrok, słuch, smak i dotyk



Korzystając z notatek uruchamiamy więcej obszarów naszego mózgu ponieważ pisząc kształcimy pamięć mięśniową, widzimy i jednocześnie sami sobie dyktujemy w głowie.

Trzy rodzaje notatek które dzisiaj przedstawimy:

- ✓ Metoda Cornella
- ✓ Mapa myśli
- ✓ Notatka graficzna



Zajęcia rozwijające kompetencje kluczowe przeznaczone są dla dzieci i młodzieży, która chce rozwinąć swoją wiedzę, umiejętności, postawę w zakresie uczenia się, planowania i organizowania własnej pracy, doboru oraz stosowania odpowiednich metod i technik uczenia się.

W trakcie warsztatów on-line uczniowie zapoznają się ze specyfiką procesu uczenia się i jego uwarunkowaniami neurobiologicznymi. Poznają swoje style pracy. Rozwijają umiejętności analizy informacji, ich selekcji i wyboru w zależności od celu.

Tematyka spotkań obejmuje również: wdrażanie do efektywnego zarządzania czasem i własną pracą, poznanie niektórych technik uczenia się oraz wybranych mnemotechnik, radzenia sobie ze stresem, stresem egzaminacyjnym.

Realizowany projekt jest odpowiedzią na zalecenia rekomendowane przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, zawarte w **Raporcie 2021 Etat w sieci 2.0 - zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej**. W zaistniałej sytuacji, podejmując doraźne działania, obok organizacji wsparcia psychologicznego, nacisku na promocję zdrowego trybu życia, istotne jest: „Uczenie młodzieży samodzielnej nauki – robienia notatek, analizy tekstu, roli powtórek, snu w procesie uczenia się, zapamiętywania”.

Zakładamy, że uczniowie biorący udział w projekcie, obok osobistych korzyści, przeniosą zdobyte doświadczenia w ramach działań na rzecz środowiska szkolnego, upowszechniając wiedzę na temat skutecznych metod uczenia się (np. organizując dzień efektywnego uczenia się, gazetkę szkolną poświęconą opisanej tematyce).

The image shows a Prezi presentation slide with a dark grey background. On the left, there is a large framed image of a hand planting a small green seedling in soil, with the word "MÓZG" (Brain) written in white above it. Below this image is the Prezi logo. To the right of the main image are three smaller framed images, each with a title:

- The first image shows a person reading, with the title "DZIAŁANIE MÓZGU" (Brain Activity).
- The second image shows a play button icon over a scene of people, with the title "MAGIA POWTARZANIA, SIŁA SYSTEMATYCZNOŚCI" (The Magic of Repetition, the Power of Systematicity). To the right of this title are two small circular icons: a home icon and a back icon.
- The third image shows two people talking, with the title "WNIOSKI" (Conclusions).

RODZAJE PAMIĘCI

KRÓTKO
TRWAŁA

DŁUGO
TRWAŁA



Dlaczego zapominamy?

Kiedy informacje zostaną zapisane w neuronach, hipokamp musi „zdecydować”, czy przechować je tylko przez chwilę w pamięci krótkotrwałej, czy zachować na dłużej, nawet na całe życie, w pamięci długotrwałej.

To my ludzie - właściciele wspomnień, jesteśmy odpowiedzialni za to, jak długo się one utrzymają.

**Mózg działa jak mięsień.
Im bardziej go ćwiczymy, tym lepiej funkcjonuje!!!**



Style uczenia się

CZY WIESZ ZE LUDZIE ZAPAMIĘTUJĄ ...

20% TEGO CO
PREZENTUJĄ

30% TEGO CO
USLYSZALI

40% TEGO CO
ZOBACZYLI

50% TEGO CO
POTWIERDZILI

60%
TEGO CO
ZROBILI



JEDNAK GDY CZYTAJĄ, SŁYSZĄ, WIDZĄ, MÓWIĄ I ROBIA,
COŚ Z DANEJ INFORMACJI, PAMIĘTAJĄ Z TEGO

90%

Efektywne notowanie

Kolorowe karteczki

Fiszki

Fiszki

@

Quizlet

Prezi

This slide features a large teal circle containing the text 'Kolorowe karteczki' and 'Fiszki'. To the right of the circle are three blue circular buttons labeled 'Fiszki', '@', and 'Quizlet'. A small navigation icon with a home symbol and a back arrow is positioned to the right of the '@' button. The Prezi logo is in the bottom left corner.

Notatki graficzne

proste, charakterystyczne,
kolorowe

Prezi

This slide has a teal background. At the top, it says 'Notatki graficzne' in large bold letters, followed by the description 'proste, charakterystyczne, kolorowe'. Below the text are four white icons in teal circles: a document, a pencil, a stack of papers, and a speech bubble. A navigation icon with a home symbol and a back arrow is on the right side. The Prezi logo is in the bottom left corner.

MAPA MYŚLI

w jaki sposób mózg myśli i zapamiętuje?
-mózg nie myśli linearnie i chronologicznie,
- stymuluje go obraz, słowo, zapach,
dźwięk,
-pod wpływem bodźca uruchamia się
myślenie skojarzeniowe, które rozwija się
promieniście (kolejne skojarzenia potęgują
efekt)

