



# **JAK UCZYĆ SIĘ SKUTECZNEJ**

# NIEROZŁĄCZNE ELEMENTY – FILARY

- **UWAGA  
KONCENTRACJA**



- **PAMIĘĆ**
  - ❖ **MNEMOTECHNIKI**



- **MOTYWACJA**
  - ❖ **Zainteresowanie**
  - ❖ **Nastawienie**





- **ELIMINACJA  
WEWNĘTRZNEGO  
KRYTYKA - nastawienie**





# WARUNKI DOBREJ KONCENTRACJI UWAGI

- KONCENTRACJA TO SKUPIENIE SIĘ NA JEDNYM ZADANIU, NA CZYNNOŚCI KTÓRĄ WŁASNIE WYKONYJEMY
  - **stałe miejsce**
  - **właściwa pozycja ciała**
  - **wyeliminowanie zakłóceń**
  - **czynniki ułatwiające relaks np. muzyka**
  - **najlepsze godziny**
- 
- 



# ĆWICZENIA NA KONCENTRACJĘ

- PORÓWNYWANIE OBRAZKÓW – różnice
- ZEGAR – wyobrażenie sobie wielkiego zegara i wskazywanej godziny
- ĆWICZENIE NA KONCENTRACJĘ wg
- BIRKENBIHL – odsłuchiwanie kasety i wyobrażanie sobie tekstu, wydłużanie czasu
- SAŁATA LITEROWA
- WIZUALIZACJA np. kolejności cyfr
- ZAPAMIĘTYWANIE SZCZEGÓŁÓW

# RELAKS

**3- 4 MINUTY**

RELAKSACJA



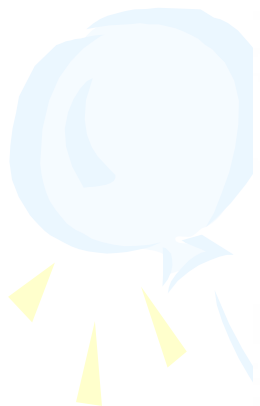
*muzyka  
(barokowe  
largo)*



*oddychanie  
(regularne  
i rytmiczne)*

*ćwiczenia fizyczne  
(skoki, ósemki,  
bazgroły)*

*ćwiczenia  
umysłowe  
(ulubiony  
krajobraz,  
mile wspomnienia)*



# WŁAŚCIWE NASTAWIENIE

**Pozbycie się wewnętrznego krytyka**

**Przeformułować negatywne myśli  
automatyczne typu :**

**Nigdy się tego nie nauczę**

**Jestem do niczego**

**Nic mi się nie udaje**



**Na pozytywne style myślenia:**

**Zdaję egzaminy od lat mam pozytywne efekty”,**

**„Są rzeczy, które potrafię dobrze zrobić**

**„Mam prawo nie rozumieć pewnych rzeczy, zawsze mogę  
uzupełnić swoją wiedzę”**

# PAMIĘĆ – JAK SIĘ UCZYMY



- NAUKA - mózg gromadzi informacje, które później można wykorzystać
- ODPOCZYNEK DLA MÓZGU
  - Sen
  - Przerywanie wysiłku umysłowego – relaks
  - Ruch na świeżym powietrzu




# BŁYSKAWICZNE ZAPAMIĘTYWANIE

<b>SELEKCJA</b>	<b>ZASTOSOWAĆ</b>	<b>WIELOKROTNI POWTÓRZYĆ</b>
ODSIANIE NIEISTOTNYCH DANYCH	ŁĄCZENIE ZE STARĄ WIEDZĄ	NA GŁOS
SŁOWA – KLUCZE	PRZEKAZYWANIE KOMUŚ	W MYŚLACH
KONKRETY: nazwy, miejsca, liczby, daty	TŁUMACZENIE	
	UŁOŻENIE PYTAŃ, ZAGADEK	





# DLACZEGO ZAPOMINAMY

- ZAPOMINAMY 99% DOCIERAJĄCYCH DO NAS INFORMACJI
  - Porządkowanie informacji
  - Słaba rejestracja
  - Roztargnienie
  - Nieużywanie zapamiętanych informacji
  - Zachodzenie na siebie informacji
  - Zniekształcenie odbioru informacji
  - Świadome zapomnianie nieprzyjemnych wspomnień
- 

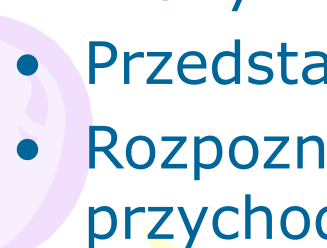
A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in light green, light blue, and light purple, each with a yellow streamer and several yellow triangular flags. The title text is positioned to the right of the balloons.

# Jak się uczyć, żeby się nauczyć

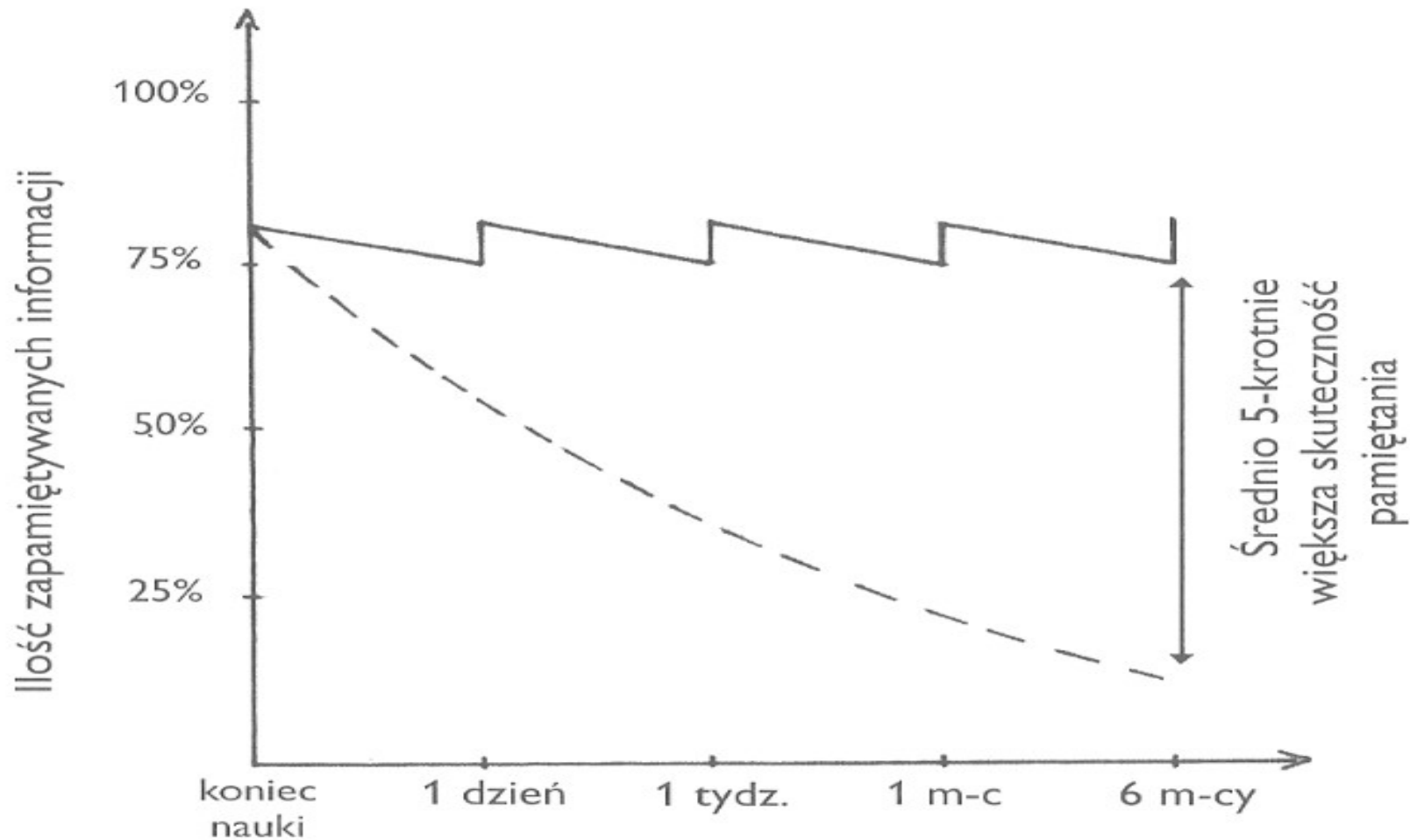
- Zaczynanie nauki od tego co jest łatwiejsze lub sprawia przyjemność
- W następnej kolejności odrabianie zadań trudnych nie zostawianie ich na koniec
- Robienie przerw podczas nauki
- Czytanie ciche i uważne nowego tekstu pozwoli lepiej go zrozumieć
- Podkreślanie nowych pojęć i ich wytłumaczenia



# Strategie zwiększające efektywność pamięci długotrwałej

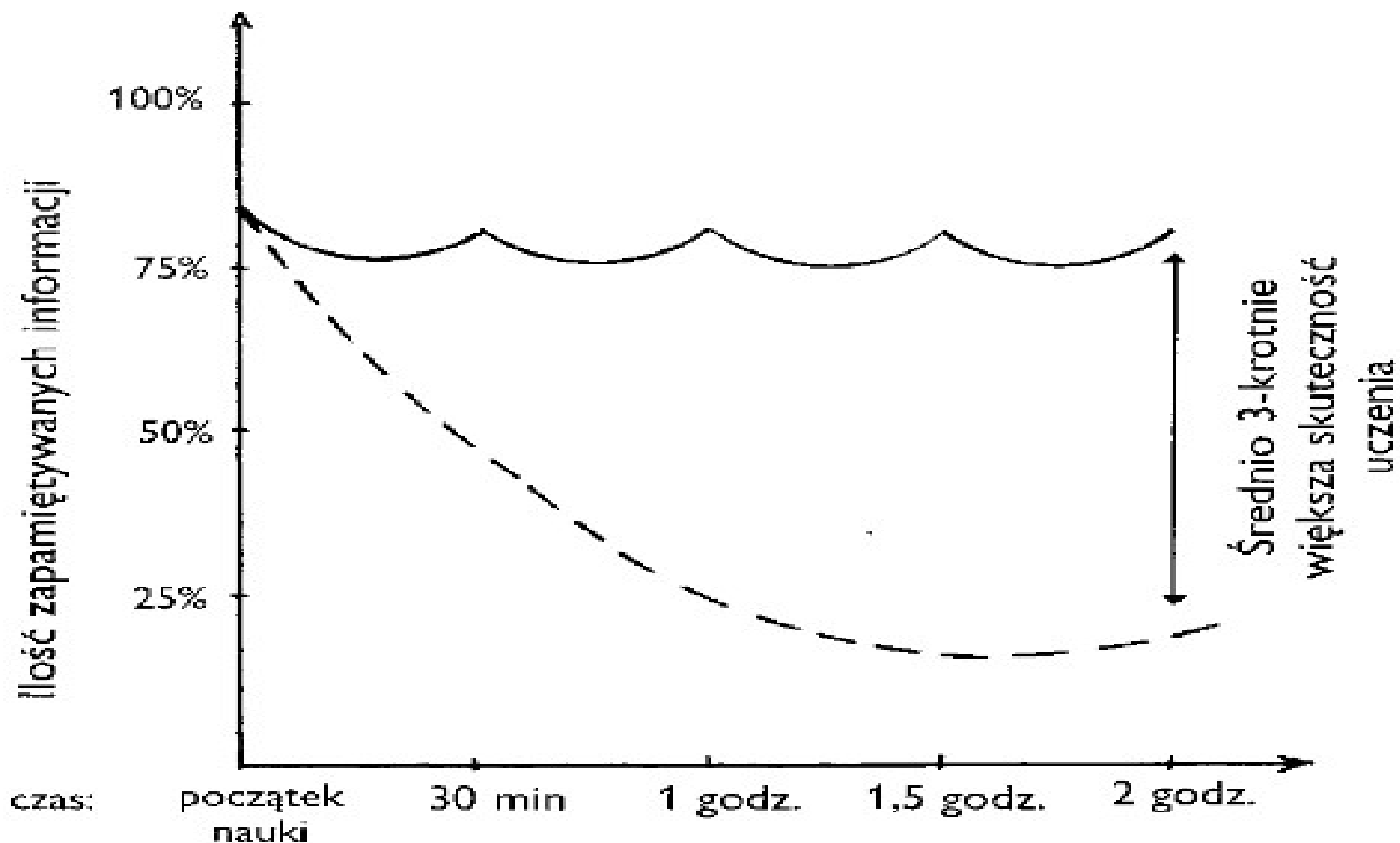
- Przerwywanie, powtarzanie odpytywanie – transfer z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej
  - Porcjowanie – pamięć krótkotrwała przechowuje 7 (+/-) elementów
  - Adekwatność i zainteresowanie – odwoływanie się do osobistych doświadczeń
  - Zakres uwagi – aktywna, świadomie kierowana
  - Wykorzystanie praktyczne – zaprezentowanie materiału
  - Kojarzenie – połączenie nieznanego materiału z czymś znanym
  - Przedstawienie obrazowe – kodowanie polisensoryczne
  - Rozpoznawanie i przypominanie – rozpoznawanie przychodzi łatwiej niż przypominanie
- 

# ORGANIZACJA POWTÓREK



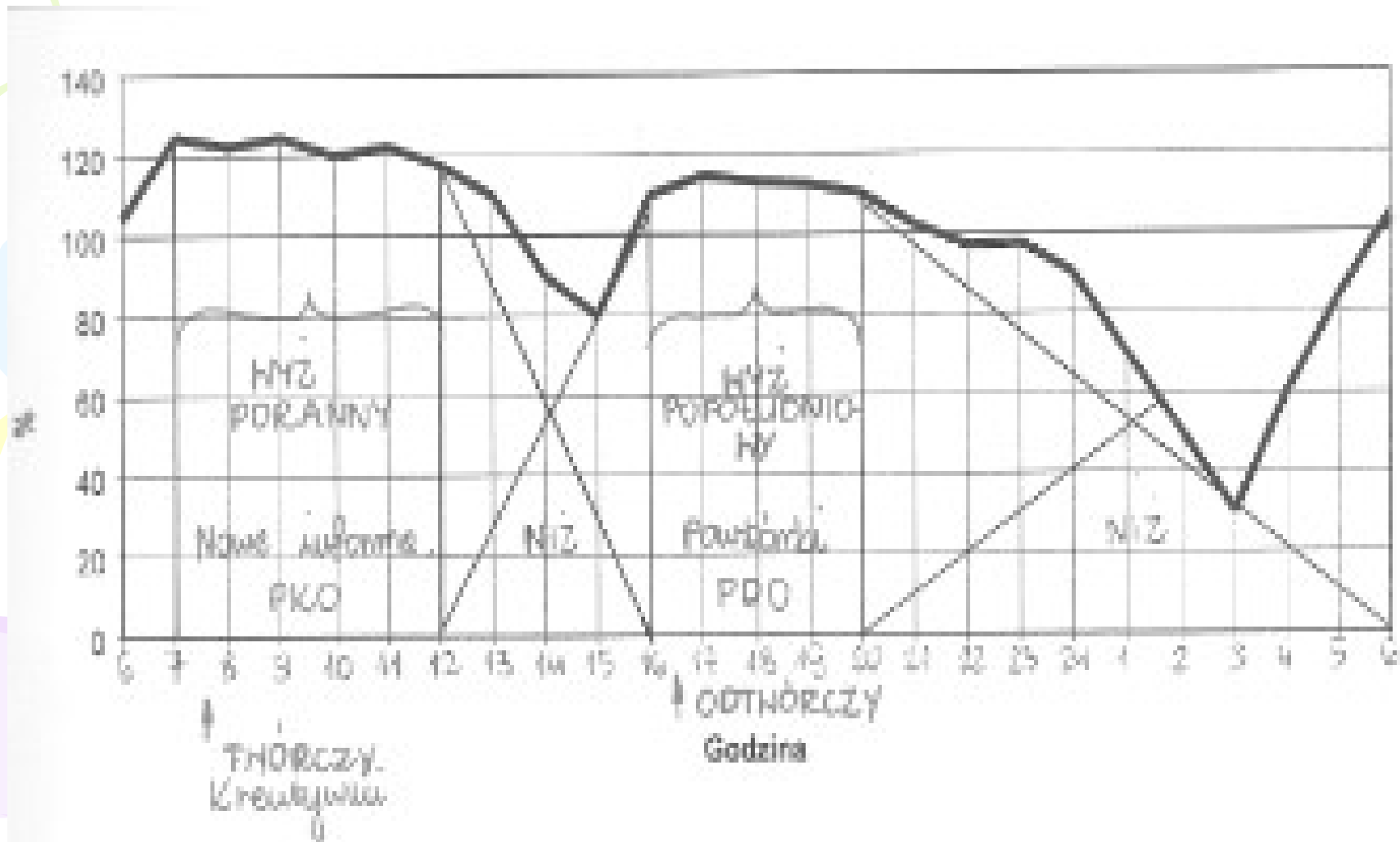
Krzywa uczenia się i zapamiętywania wg H. Ebbingaus'a

# ORGANIZACJA PRZERW



Krzywa efektywności pracy umysłowej wg H. Pierson'a

# Dobowy rytm intelektualny





# ILE ZAPAMIĘTUJEMY:



10%

Z TEGO, CO SŁYSZYMY

20%

Z TEGO, CO WIDZIMY

40%

Z TEGO, O CZYM ROZMAWIAMY

90%

Z TEGO, CO ROBIMY



# JAK SIĘ UCZYMY

Zapamiętujemy:



10 % tego, co czytamy



50 % tego, co słyszymy i widzimy



20 % tego, co słyszymy



70 % tego, co sami mówimy



30 % tego, co widzimy



90 % tego, co sami robimy





# MNEMOTECHNIKI – TECHNIKI PAMIĘCIOWE

PODSTAWOWE ELEMENTY ŚWIETNEJ PAMIĘCI:

- **WYOBRAŹNIA**
- **SKOJARZENIA**

FORMUŁA PAMIĘC:

**PAMIĘĆ = OBRAZ + AKCJA**

2 PODSTAWOWE WARUNKI – CECHY OBRAZU:

**NIEZWYKŁY:** KOLOROWY, ŚMIESZNY,  
PRZESADNY, ABSURDALNY, DYNAMICZNY  
(AKCJA)

**PLASTYCZNY,** ŻYWY – ODCZUWANY  
WSZYSTKIMI ZMYŚLAMI

**OSOBISTE ZAANGAŻOWANIE**



# POLISENSORYCZNE KODOWANIE -CZYLI JAK TO ZAPAMIĘTAĆ



- Widzisz obraz na ekranie umysłu
- Odbierasz wrażenia dotykowe
- Czujesz zapachy
- Smaki
- Słyszysz towarzyszące mu dźwięki

# TECHNIKA POMODORO

The infographic illustrates the Pomodoro Technique cycle through a series of steps, each with an icon and text. The steps are: 1. 'ZRÓB LISTĘ ZADAŃ' (Make a list of tasks) with a person at a whiteboard icon. 2. 'NASTAW MINUTNIK NA 25 MIN.' (Set a timer for 25 minutes) with a clock icon. 3. 'PRACUJ PRZEZ 25 MIN.' (Work for 25 minutes) with a person working at a desk icon. 4. 'PRZERWA! 5 MIN.' (Break! 5 minutes) with a heart and coffee cup icon. 5. 'POWTÓRZ 3 RAZY' (Repeat 3 times) with a row of small icons representing the cycle. 6. 'ODPOCZNIJ! 30 MIN.' (Rest! 30 minutes) with a person resting icon. 7. 'POWTÓRZ CAŁY CYKL' (Repeat the whole cycle) with a grid of icons. 8. 'PODZIWIJ EFEKTY!' (Celebrate the effects!) with a person celebrating icon. The infographic is framed with red and green borders.

**TECHNIKA  
POMODORO**

**ZRÓB  
LISTĘ  
ZADAŃ**

**NASTAW  
MINUTNIK NA  
25 MIN.**

**PRACUJ  
PRZEZ  
25 MIN.**

**PRZERWA!  
5 MIN.**

**POWTÓRZ 3 RAZY**

**ODPOCZNIJ!  
30 MIN.**

**POWTÓRZ  
CAŁY CYKL**

**PODZIWIJ  
EFEKTY!**




# ZASADA PREMACKA czyli ZASADA BABCI

- 1. ZAŁOŻENIE: wykorzystanie czynności, którą dana osoba lubi aby wzmocnić czynność, która jest dla niej mniej przyjemna
- 2. Możesz zrobić „a” jeżeli wcześniej zrobisz „b”
- 3. Pojawienie się przyjemności zależy od wykonania przez dziecko obowiązku – zjedź obiad zanim zjesz deser

# INSTRUKCJA ODRABIANIA LEKCJI

1. Wyznacz godzinę odrabiania lekcji. Jeśli nie może to być konkretna godzina, to umówicie się na stały sygnał, np. zawsze siadamy do lekcji, gdy mama skończy zmywać po obiedzie, albo pół godziny po przyjściu mamy z pracy.
2. Wyznaczony moment odrabiania lekcji jest jak najwcześniej jest to możliwe po szkole. Wszelkie przyjemności, od których dziecku trudno jest się oderwać są przerzucone na czas po odrabianiu lekcji.
3. To dorosły pamięta i pilnuje, że zbliża się moment odrabiania lekcji. Można przypomnieć dziecku, że za kilka minut siadamy do lekcji (patrz „Przypominanie Zasady”)
4. Gdy dziecku trudno jest dotrzymać godziny siadania do lekcji wprowadzamy tutaj nagrodę za przyjście o czasie i „konsekwencję cykającą” (patrz rozdział konsekwencje)
5. Dopilnowujemy „Pustego Biurka”
6. Dorosły przegląda zeszyty i ćwiczenia razem z dzieckiem, ustalają, co jest zadane.
7. Zaczynamy od czegoś łatwego, ponieważ jest nam potrzebny sukces.
8. Ustalamy jaka jest kolejność wykonywania zadania.
9. Pracujemy etapami, do momentu, gdy dziecko potrafi się skoncentrować. W momencie, gdy przestaje w ogóle pracować robimy kilkuminutową przerwę.
10. Za trud dziecka chwalimy go (patrz rozdział o pochwałach)
11. Kończymy odrabianie lekcji spakowaniem rzeczy na jutro.



**Przed rozpoczęciem pracy warto sprawdzić, czy dziecko ma:**

- Cichy i spokojny kącik, z dobrym oświetleniem
- Puste miejsce do pracy: biurko, lub część biurka, gdzie można rozłożyć się z pomocami.
- Wyznaczony, stały czas przeznaczony na odrabianie lekcji
- Potrzebne przybory i materiały (książki, zeszyt, długopis, linijkę, cyrkiel)

**Zapytaj dziecko:**

- Co jest zadane?
- Czy wie, co ma zrobić, (jeśli nie, zasugeruj, żeby się skontaktował z kolegą)?
- Na kiedy ma przygotować to zadanie?
- Czy potrzebuje specjalnego przygotowania (wizyty w bibliotece, dostępu do komputera)?
- Czy potrzebuje specjalnych materiałów (papieru technicznego, specjalnych farb)?
- Czy już zaczął? Skończył pracę domową?
- Czy jest to zadanie do wykonania przez wiele dni (projekt, obserwacja ze środowiska)?
- Jeśli tak, czy nie warto byłoby przygotować plan działania na kolejne dni?
- Czy przed klasówką warto byłoby zrobić podobny, próbny test w domu?

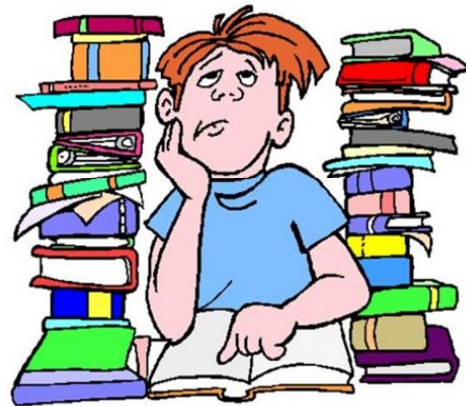
**W razie trudności, inne sposoby pomocy:**

- Przejrzyj zadanie domowe swojego dziecka, ale go nie rób.
  - Już na początku roku uzgodnij z nauczycielem, jakie są wymagania i zasady dotyczące prac domowych.
  - Przejrzyj uwagi nauczyciela, dotyczące już odrobionych prac domowych i przedyskutuj je z dzieckiem.
  - Zobacz jak najkorzystniej uczy się twoje dziecko (czy łatwiej zapamiętuje słysząc, czy widząc informacje)
  - Jeśli masz trudności, skontaktuj się z nauczycielem.
  - Pochwal dziecko za dobrze wykonaną pracę.
-

# STYLE UCZENIA SIĘ

**WZROKOWY**

**SŁUCHOWY**



**KINESTETYCZNY (DOTYKOWY)**

# WZROKOWIEC



## Najskuteczniej uczy się poprzez

- Wykorzystanie pomocy obrazowych, plakatów, tabel, wykresów, schematów, rysunków także ich samodzielne tworzenie
- Sporządzanie map pamięci (proponuję pozycje Tony Buzan Mapy myśli, Pamięć na zawołanie)
- Częste zmienianie form pracy, stosowanie różnych pomocy naukowych, modeli
- Wykorzystywanie w opracowywaniu notatek i powtórkach kluczowych słów zapisywanie ich na niewielkich kartkach tak aby często móc na nie spoglądać
- Używanie wielu kolorów
- Układanie krzyżówek z najważniejszych słów do zapamiętania
- Wybór jeśli to możliwe ciekawie zaprojektowanych, kolorowanych książek



**Drogi wzrokowcu,**  
**podczas nauki pamiętaj:**



- **siadaj z przodu klasy przed nauczycielem**
- **zadbaj o porządek w swoim miejscu pracy**
- **możesz pracować w ciszy, jak i przy muzyce**
- **korzystaj z materiału graficznego, bogatego w wykresy, obrazki, tabele ...**
- **sporządzaj kolorowe notatki**
- **wykorzystuj kolorowe markery do zaznaczania najważniejszych treści**



# SŁUCHOWIEC



## Najskuteczniej uczy się poprzez

- Prowadzenie dyskusji, dialogu i monologu
- Przeprowadzanie powtórek
- Organizowanie minidebat
- Czytanie w różnym rytmie, z różną intonacją, w różnym tempie wolno, szybko
- Rymowanie, układanie prostego wierszyka z słów do zapamiętania
- Wykorzystanie magnetofonu – nagrywanie i odsłuchiwanie informacji do zapamiętania
- Stosowanie onomatopei
- Traktowanie muzyki jako źródła relaksu, wizualizacji oraz pomocy w powtórce materiału
- Głośne powtarzanie najważniejszych faktów do zapamiętywania

**Drogi słuchowcu,**  
**podczas nauki pamiętaj**



- **siadaj w środku klasy**
- **zadbaj o porządek w swoim miejscu pracy**
- **unikaj słuchania muzyki, poproś domowników o ściszenie rozmów, wyłączenie TV itp.**
- **korzystaj z głośnego czytania, powtarzania materiału**
- **dyskutuj z innymi na zadany temat, pytaj o dodatkowe wyjaśnienia**

# KINESTETYK

## Najskuteczniej uczy się poprzez:

- Wykorzystywanie dynamiki całego ciała, chodzenie lub skakanie w taki sposób, aby nakreśliły linię wzoru np. matematycznego, datę, wyraz do zapamiętania, kształt państwa. Wykorzystanie podczas nauki ruchu fizycznego;
- Powtarzanie lekcji chodząc po pokoju;
- Demonstrowanie pojęć za pomocą gestów i ruchów, stosowanie mimiki i pantomimy, gestykulowanie;
- Stosowanie przerw w czasie nauki z wykorzystaniem ćwiczeń rozluźniających;
- Przeprowadzanie ćwiczeń polegających na projektowaniu i konstruowaniu przestrzennych modeli, wykonywanie doświadczeń angażujących ruchowo (wycinanie, lepienie z plasteliny);
- Organizowanie wycieczek i zajęć w terenie;
- Lepiej zapamiętuje, gdy trzyma coś w dłoniach, szkicuje, używa klawiatury komputera, bawi się włosami, przedmiotami



**Drogi kinestetyku,**  
**podczas nauki pamiętaj:**





- **siadaj na końcu, z tyłu klasy**
- **możesz pracować w ciszy, jak i przy muzyce**
- **potrzebujesz dużo miejsca**
- **dla utrwalenia materiału odgrywaj scenki, używaj wyobraźni**
- **pracuj na stojąco**
- **sporządzaj sobie plansze**
- **powtarzaj materiał na głos**





# LITERATURA:

- Skoncentruj się *Zestaw ćwiczeń dla uczniów klas VII?VIII i szkół ponadpodstawowych*
  - Uwaga! Koncentruję się. Ćwiczenia na koncentrację i spostrzegawczość dla uczniów klas 4-6.
  - Trening intelektu. Mechło Paulina, Grzelka Jolanta
  - Superumysł. Jak uczyć się trzy razy szybciej
- 
- 

The background features several large, overlapping, colorful swirls in shades of green, purple, and blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble confetti or starbursts.

**Opracowały:**

**ALEKSANDRA KONIECZNY-SIWY  
DAGMARA RONER**

**PORADNIA PSYCHOLOGICZNO –  
PEDAGOGICZNA NR 5**