



zsmk



zsmk



zsmk



zsmk



zsmk



W zakresie psychoedukacji zapraszamy do zgłębiania technik uczenia, szczególnie przydatnych podczas edukacji zdalnej.

Etapowo prezentowane będą poniższe metody:



Elementy żywego obrazu

Poznamy elementarne zasady zapamiętywania. Dowiemy się dlaczego niektóre elementy zapamiętujemy szybko a inne z kolei zapominamy. Zrozumiemy znaczenie równania OBRAZ + AKCJA = SUPER PAMIĘĆ



Rzymski Pokój, Metoda LOCI

Technika, którą stosowano jeszcze w starożytnym Rzymie. Teraz doskonale sprawdza się w zapamiętywaniu prostych informacji nawet bardzo obszernych treściowo. Technika ta jest doskonała do błyskawicznego zapamiętywania prostych elementów, list, katalogów.



Technika Skojarzeń, Haki pamięciowe

Technika za pomocą, której jesteśmy w stanie zapamiętać nieskończony ciąg wyrazów, słów i wiele innych informacji, koniecznych do utrwalenia.



Liczby i Daty

Zapamiętywanie liczb wielocyfrowych, numerów, dat historycznych urodzin i wielu innych cennych informacji opierających się na liczbach.



10 Symboli

Wykorzystywanie techniki 10 symboli skuteczne jest tam, gdzie potrzeba szybko zapamiętać małą ilość informacji, listę zakupów, czynności, faktów.



Tysiące numerów

Umiejętność zapamiętywania nieskończonej ilości liczb pomoże w nauce i koncentracji uwagi.



Języki obce

Jak szybko i skutecznie uczyć się języków obcych? Nauka języków może stać się teraz dla Ciebie przyjemnością za sprawą prostej techniki.



zsmk



zsmk



zsmk



zsmk



zsmk



Jak się uczyć?

To w jaki sposób się uczymy ma wielki wpływ na skuteczność i szybkość zdobywania przez nas wiedzy. Poznanie podstawowych zasad i stosowanie ich sprawi, że nauka przybierze nowego, lepszego wymiaru.

Koncentracja

Koncentracja ma duży wpływ na szybkość zdobywania nowej wiedzy. Jej brak znacząco utrudnia naukę, a czasami może ją całkowicie uniemożliwić. Wiedza, jak należy się koncentrować umożliwi skuteczną naukę.

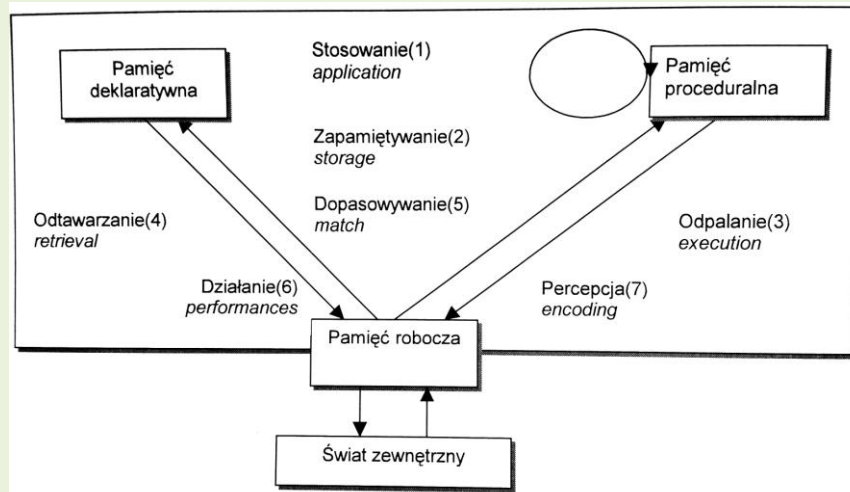
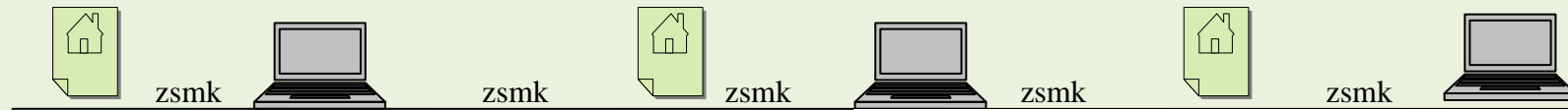
W tym tygodniu kilka informacji nt pamięci długotrwałej - zależy nam przecież, żeby na jak najdłuższy czas zapamiętać różne informacje.

Pamięć długotrwała - stanowi trwały magazyn śladów pamięciowych o nieograniczonej pojemności i czasie przechowywania.

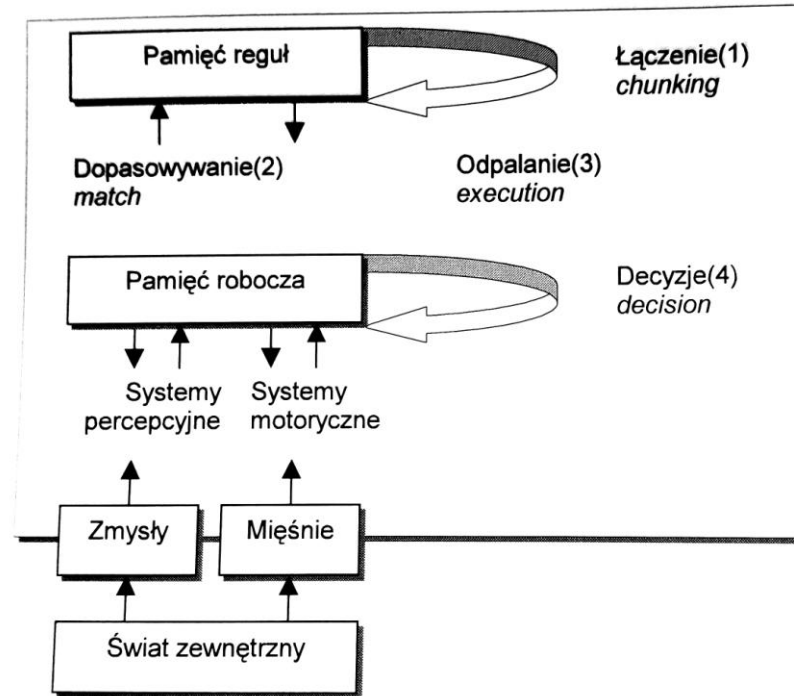
W zakresie pamięci długotrwałej rozróżniamy pamięć:

1. Proceduralną (ruchową) - odpowiedzialną za wyuczone czynności, działa automatycznie, polega na bezpośrednim spostrzeganiu, doświadczaniu -stosownie do wymagań otoczenia. Dostęp do tej pamięci jest automatyczny, nieangażujący świadomości jednostki. Pamięć proceduralna jest niezależna od hipokampu, ale od kory, mózdzku i obszarów ruchowych kory.
2. Deklaratywną -"pamięć jawna" lub "pamięć świadoma", przechowuje informacje, które odpowiadają na pytanie: "wiem, że...", składa się z dwóch podsystemów: pamięci epizodycznej (epizody z naszego życia, kodujące wydarzenia, w których braliśmy udział osobiście) i pamięci semantycznej (fakty, wydarzenia, słowa, pojęcia oraz ich znaczenia). W pamięci tej przechowywane są też ogólne prawa, wzory, reguły gramatyczne, skojarzenia.

By prawidłowo zakodować informacje w pamięci długotrwałej, konieczna jest organizacja. Im lepiej zorganizowany materiał, tym trwalej będziemy go przechowywać i łatwiej będzie nam się do niego odnosić w przyszłości.



Rysunek 2. Schemat architektury poznawczej ACT*. (Newell i in. 1989, s. 110).

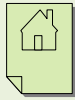


Rysunek 3. Schemat architektury poznawczej SOAR (Newell i in. 1989, s. 111).

Ponadto wyróżniamy rodzaje pamięci ze względu na :

1. Podział ze względu na przedmiot pamięci: **Pamięć obrazowa, pamięć słowna , pamięć uczuć**
2. Podział ze względu na sposoby zapamiętywania: **Pamięć mechaniczna i logiczna**
3. Udział woli: **Pamięć dowolna i mimowolna.**
4. Trwałość przechowywania: **Pamięć bezpośrednia i odroczone**
5. Rodzaje przypominania: **Pamięć rozpoznawcza i odtwórcza.**
6. Czas : **Pamięć krótkotrwała i długotrwała, pamięć epizodyczna i semantyczna.**

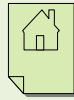
Jednym z największych wrogów pamięci długotrwałej jest brak snu - na każde dwie godziny pracy umysłowej powinna przypadać godzina snu. Dobrym ćwiczeniem na poprawienie pamięci długotrwałej jest codzienne zapamiętywanie jakiejś informacji, np. fragmentu prozy czy wiersza, wymyślnego zdania, szeregu cyfr itd. A naukę należy planować stosując się do poniższego schematu.



zsmk



zsmk



zsmk



zsmk



zsmk



PLAN



POBUDKA

TRÓSKA
WYGLĄD



POSIŁKI

BUCH



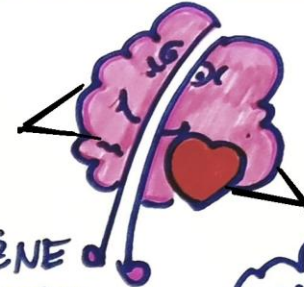
PRZERWY
(30 minut)

ODPOCZYNEK

SEN



#NAUKA W DOMU



RÓŻNE METODY



RÓŻNE & ZMYŚLY EMOCJE



RÓŻNE PRZEDMIOTY [NAPRZEMIENIE]



RÓŻNE KONTAKTY = POMOC [NAUCZYCIELE + KOLEDZY] RÓŻNICE



WIEM

