

Propozycja V- Dzień V

Obiecałam, iż przedstawię Wam odpowiedzi na zadane w I dniu homonimy, skrótki i anagramy oraz w IV Quizie o kobietach- tak jak obiecałam, tak czynię.

HOMONIM

1. „Po bójce”

NOS/ -ZE szczętem rozkwaszony,

Lecz Jaś już do siebie doszedł.

Patrzy wokół zadziwiony;

- Po co tu karetka, **NOSZE** - ?

SKRÓTKA

1. Potwór z Loch Ness? Wyznam szczerze,

Że nie **WIERZĘ** w takie **ZWIERZĘ**

2. „Makijaż

Henna **BARWI / BRWI** na czarno,

szminka- usta na czerwono.

Nie wiem nawet jak wyglądasz,

moja przyszła żono.

3. „Niedzisiejszy”

Bogusław chciał zerwać listownie z Elżbietą

I już nawet stanął na **POZCIE** w kolejce’

Miał jednak **POZUCIE**, że robi coś nie tak.

No pewnie. Mógł przecież zerwać z nią na Fejsie

4. „Przedwiośnie w górach”

KROKUS kwitnie! Więc jak co roku

Wiosna musi przyśpieszyć **KROKU**

(Ciołkiewicz)

ANAGRAM

1. „Zachęcam wnuka”

Po **KASZCE** na mleku nawet i ślimaczek

Nabiera sprawności i jak żabka **SKACZE**

2.

- **MIMO** , że to marzec już,

MOIM przyjacielem mróz-

Rzekł z przymrozku rad nad ranem

podtajały już bałwanek.

QUIZ

- To, że jest astronomem może zaskakiwać, ale na pewno wiecie, kto jest założycielką Polskiej Akcji Humanitarnej. To **JANINA OCHOJSKA**
- Wybitna tekściarka, piosenki jej autorstwa śpiewają m.in. Maryla Rodowicz, Majka Jeżowska i Skaldowie. Oczywiście chodzi o: **AGNIESZKA OSIECKA**
- Swój przydomek zawdzięcza postawie wobec strajkujących górników- **MARGARET THATCHER**
- Bohaterka wiersza Adama Mickiewicza "Śmierć pułkownika", brała udział w powstaniu listopadowym. Chodzi o- **EMILIA PLATER**
- Pierwsza kobieta, która została Prezesem Rady Ministrów w Polsce to – **HANNA SUCHOCKA**
- Była sekretarz stanu, kandydowała w wyborach prezydenckich. To: **HILLARY CLINTON**
- Prowadziła jeden z najbardziej znanych talk-show na świecie, otrzymała tytuł najbardziej wpływowej kobiety w USA. Oczywiście chodzi nam o: **OPRAH WINFREY**
- Jest autorką "Roty". Nie ulega wątpliwości, że pisarką, o którą pytamy jest... **MARIA KONOPNICKA**
- Dziewiętnastoletnia działaczka na rzecz praw kobiet, laureatka Pokojowej Nagrody Nobla. To: **MALALA YOUSAFZALI**
- Królowa Polski, uznana za świętą. Pytamy o: **JADWIGA ANDYGAWEŃSKA**
- Dzięki niej kobiety zaczęły nosić spodnie, mała czarna stała się popularna, a perfumy przez nią stworzone do dziś są obiektem pożądania. To: **GABRIELLE BONHEUR CHANEL**

Potwierdziście tylko swoje poprawne odpowiedzi. Tak myślałam. Cieszę się.

Dzisiaj chciałam wam opowiedzieć i pokazać kilka sposobów wspomagania pamięci i uczenia się.

UTRWALANIE I KODOWANIE INFORMACJI

- Polega na przemyślanej organizacji napływających informacji.
- Podczas kodowania informacja porównywana jest do wszystkich innych, które są w pamięci.
- Kiedy informacja jest zupełnie nowa, mózg tworzy nowe kody, by skojarzyć je z innymi już przechowywanymi.
- Pamiętaj, że od sposobu kodowania, czyli organizacji danych i ich skojarzeń zależy będzie skuteczność ich odszukiwania!
- Łatwiej zapamiętujemy materiał, z którego mamy już wiedzę oraz ten, którym się interesujemy.
- Nasze wspomnienia kształtowane są przez osobisty punkt widzenia.
- Czas i osobiste wrażenia zmieniają prawdziwy obraz wydarzeń.

MNEMOTECHNIKI

- Pomagają pamięci krótkotrwałej sensownie opracować i połączyć informacje, zanim wejdą do zasobów pamięci długotrwałej.
- Każda informacja ma swoje połączenie z innymi konkretnymi informacjami.
- Pamiętaj, stosuj te, które najbardziej do Ciebie przemawiają.
- Naucz się dobrze zasad ich działania i zastosuj kilkakrotnie - pamiętaj za każdym razem pójdzie Ci łatwiej.

POWTARZANIE

- Sam proces powtarzania jest niezbędny podczas trwałego kodowania danych.
- Jest ona najprostsza i najbardziej popularna.
- Może być przydatna w nauce dużej partii materiału.
- Często jest niewystarczająca i nudna, ponieważ nie stymuluje żadnych bodźców.
- Wzmacnianie powtarzania wypowiedaniem informacji na głos, bez angażowania wyobraźni może być niewystarczające.

ROLA KONTEKSTU

- Gdy uczysz się czegoś w pewnym miejscu, lepiej przypominasz sobie utrwalane wtedy dane, znajdując się tam ponownie (nawet w wyobraźni).
- Kontekstem mogą być np. miejsca, zapachy, widoki, smaki.

ORGANIZACJA DANYCH

- Pamięć potrzebuje porządku.
- Odnajdywanie logiki między danymi ułatwia zapamiętywanie.
- Wybór odpowiednich kryteriów jest podstawą skutecznej klasyfikacji i szybszego zapamiętywania.

Mogą nimi być odnajdywanie hierarchii, kategorii itp.

- Wykorzystywane jest w takich technikach jak: anagramowanie, rymowania, akrostychy i akronimy, haki, historyjki mnemotechniczne.

WYOBRAŹNIA I WIZUALIZACJA

- Są podporą pamięci. Rozwijanie zdolności tworzenia obrazów w umyśle sprzyja zapamiętywaniu.
- Typy wyobraźni:
 - odtwórcza - opiera się na informacjach zebranych wcześniej
 - twórcza - układa zasoby w oryginalne układy
- Im wyobrażenie jest bardziej szczegółowe i angażuje maksymalną możliwość obrazów zmysłowych: wzroku, smaku, zapachu, dźwięku, dotyku, tym kodowanie informacji jest trwalsze.
- Warto włączyć w nie humor, przesadę, zmianę funkcji przedmiotów - im coś bardziej zaskakującego, tym lepiej skupia uwagę.

SKOJARZENIA

- Są „utrwalaczem” pamięci. Im są oryginalniejsze, tym mają większe szanse na zakotwiczenie w pamięci.
- Jako technika jest przydatna w zapamiętywaniu podobnie brzmiących informacji.
- Pamiętaj, aby skojarzenie przemawiało silnie do Ciebie.

WSKAZÓWKI JAK PRAWIDŁOWO OBCHODZIĆ SIĘ Z MÓZGIEM

1. Dbaj o zaopatrzenie w wodę - mózg potrzebuje dużo wody, żeby jego obwody „elektryczne” mogły prawidłowo funkcjonować.
2. Regularnie rób przerwy na „rozprostowanie kości” - mózg potrzebuje mnóstwa natlenionej krwi, żeby dobrze pracować. Tylko wstanie z krzesła uwalnia jej dodatkowe 20%.
3. Zawsze zaczynaj od ogólnego obrazu sytuacji, przejrzyj materiał, który musisz przyswoić. Mózg nieustannie próbuje tworzyć połączenia i skojarzenia, dlatego przedstawienie na wstępie ogólnego obrazu sytuacji daje mu czas na zrozumienie i zebranie wszystkiego, co wie na dany temat, nawet, jeżeli jest to mózg kogoś, kto uwielbia zajmować się szczegółami. (Analogia – oglądanie obrazka przed układaniem puzzli.)
4. Dziel obszerniejsze tematy na łatwo przyswajalne części. Nasz mózg łatwiej radzi sobie z wielkimi przedsięwzięciami, kiedy są podzielone na mniejsze elementy.
5. Unikaj długich przemów. Mózg jest w stanie przyjąć pewną określoną liczbę nowych informacji i jeżeli mówca nie jest wyjątkowo utalentowany, słuchacze wyłączają uwagę po około 20 minutach.
6. Urozmaicaj sposób podawania i przyswajania informacji. Nasze umysły się różnią. Niektóre wolą doświadczenia wzrokowe inne słuchowe, a jeszcze inne motoryczne.
7. Pamiętaj o przerwach wspomagających koncentrację. Nie należy przerywać pracy, która bardzo dobrze idzie, ale w normalnych sytuacjach regularne, niewielkie przerwy, co 20-30 minut pozwalają utrzymać zaangażowanie.
8. Posługuj się humorem. Istnieją dowody na to, że kiedy się śmiejemy, mózg produkuje substancje chemiczne nazywane endorfinami, które działają odprężająco.
9. Nie budź strachu w ludziach i sam nie dawaj się zastraszać. Mózg pod wpływem stresu myśli wyłącznie o przetrwaniu, a funkcje myślowe wyższego rzędu są zakłócone.
10. Dbaj o wystarczającą ilość snu. Chociaż zapotrzebowanie na sen jest sprawą indywidualną, wielu ludzi, żeby dobrze się wyspać, potrzebuje więcej niż siedmiu godzin. Zmęczony mózg nie jest w stanie dobrze pracować.

A teraz kilka technik pamięciowych

AKROSTYCHY

Przykład zastosowania:

Geografia:

- zapamiętanie nazwy 5 wielkich jezior USA: Górne, Michigan, Hugon, Ontario, Erie

I sposób: **G**dzieś **M**oja **H**ania **O**czekuje **E**wę

II sposób: utworzenie np. abstrakcyjnego wyrazu np. HOGEM

• **Układ Słoneczny:**

Moja **W**iecznie **Z**apracowana **M**ama **J**utro **S**ama **U**smaży **N**aleśniki

• Symbole kierunków stron świata:

Na **E**kranie **S**iedzi **W**rona

(angielskie symbole, czytane zgodnie z ruchem wskazówek zegara)

Język Polski:

• nauka przypadków:

Mama **D**ała **C**órcę **B**ułkę **N**asmarowaną **M**astem **W**iejskim

• Pisownia „rz” (po pierwszych literach piszemy „rz”):

Prosiła **B**abka **T**adka, **D**aj **K**awałek **G**natka **W**ołała **J**eszcze **C**hrzan

RYMOWANKI

Matematyka:

Jak to ładnie, pięknie brzmi:

Obwód koła „dwa er pi”

Pole zaś „er kwadrat pi”,

Niech w pamięci zawsze tkwi.

Cyfry rzymskie

(50, 100, 500, 1000): **L**ecą **C**egły, **D**om **M**urują

Mam nadzieję, że podobało się Wam i skorzystacie z mojej propozycji.

Joanna Szczepańska

Przy opracowywaniu materiału korzystałam z :

- Techniki efektywnego uczenia się ; j. Smolińska, † Szychowski
- Rusz głową: T. Buzan
- Rewolucja w uczeniu: G. Dryden
- Sukces na egzaminie: M. Grębski