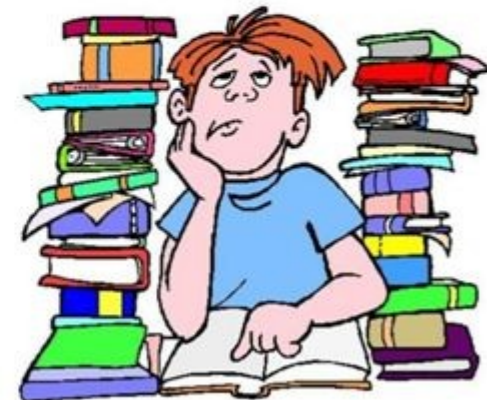



# JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ?


1. **Zrób plan, co masz do zrobienia.**
2. **Zacznij pracę od tego, co lubisz najbardziej i czego uczysz się najszybciej.**
3. **Wybierz z tekstu to, co najważniejsze.**
4. **Zawsze kończ to, co rozpoczęłeś.**
5. **Przeplataj uczenie się przedmiotów trudnych łatwymi.**
6. **Wyjaśniaj, czego nie rozumiesz.**
7. **Rób sobie przerwy.**
8. **Powtórz z pamięci, to co zapamiętałeś.**
9. **Po kilku godzinach - powtórz jeszcze raz.**




ALEKSANDRA JAKUBOWSKA  
niemieckasofa.pl

# JAK SIĘ UCZYĆ? BENEDICT CAREY

JAKIŚ CZAS TEMU NATRAFIŁAM  
NA KSIĄŻKĘ „JAK SIĘ UCZYĆ”  
BENEDICTA CAREYA 

CZYTA SIĘ  
Z PRZYJEMNOŚCIĄ  
POLECAM 

CAREY PRZYTACZA  
RÓŻNE BADANIA I EKSPERYMENTY  
HISTORIE I ANEGDOTY 



MIESZAJ



UNIKAJ  
RUTYNY

ROB KRÓTKIE  
PRZERWY



## JAK SIĘ UCZYĆ WEDŁUG BENEDICTA CAREYA?

NIE PODDAWAJ SIĘ,  
WSZYSTKO JEST  
MOŻLIWE



ODWAŻ SIĘ,  
ZAPOMNIEĆ



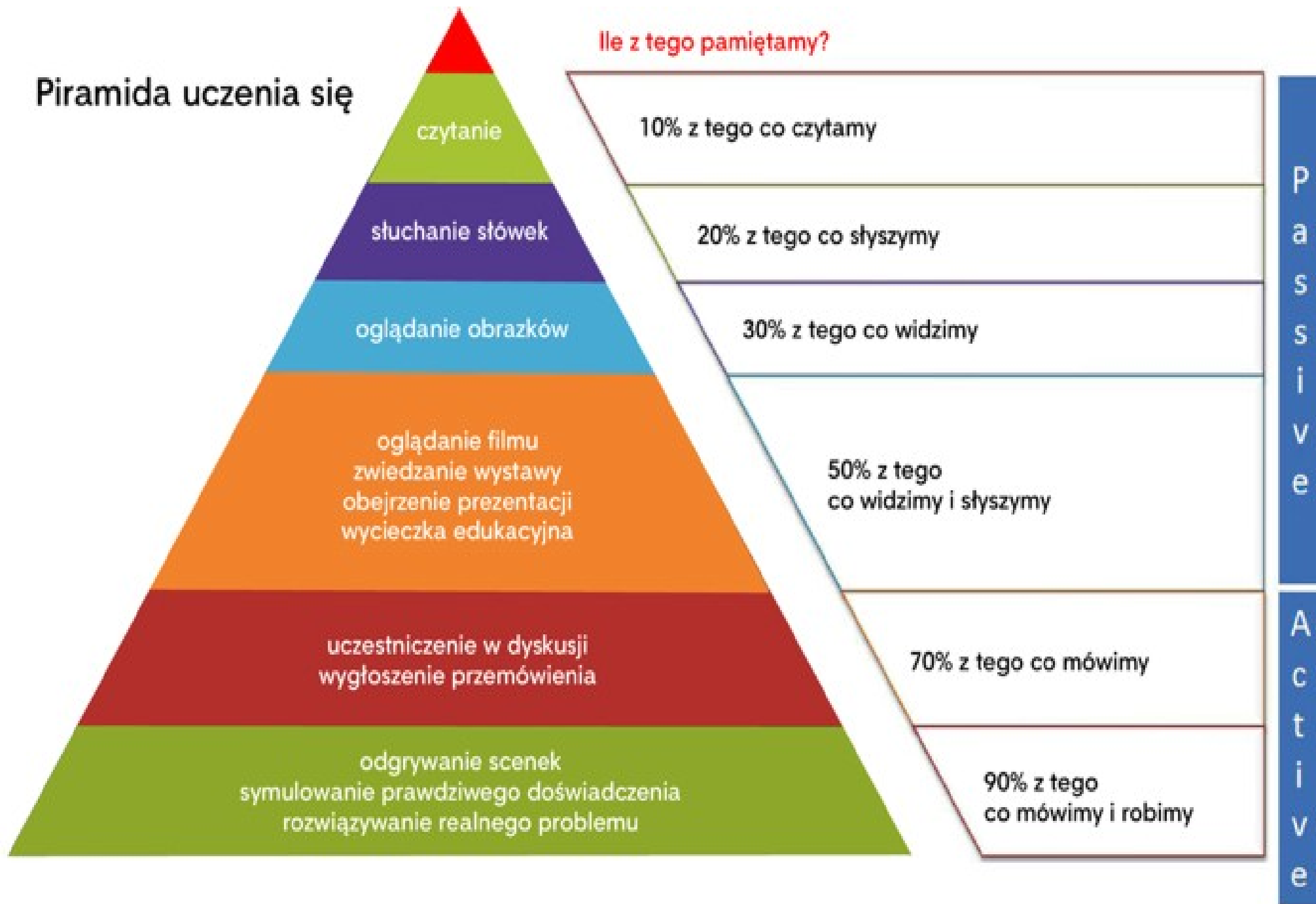
UMÓW SIĘ,  
NA RANDKĘ,  
Z NIEMIECKIM



NIE BĄDŹ ZBYT  
PEWNA SIEBIE

# Piramida uczenia się

Ile z tego pamiętamy?





ANNA MACIEJEWSKA  
realizujswojecele.pl

# JAK UCZYĆ SIĘ JEZYKA, JEŚLI BRAKUJE CI CZASU?



NIE MAM  
CZASU

CZY TO NIE  
WYMÓWKA?

MASZ CZAS  
NIEWYKORZYSTANE  
PRZERWY

- NP: SPACER
- CZEKANIE
  - JAZDA SAMOCHODEM
  - GOTOWANIE

MAŁE KROKI  
KILKANAŚCIE  
MINUT MA  
ZNACZENIE

## JAK WYKORZYSTAĆ PRZERWY W CIĄGU DNIA?

PORTALE  
SPOŁECZNOŚCIOWE

MYŚL W  
OBCYM  
JEZYKU



APLIKACJE DO  
NAUKI SŁÓWEK



POŁĄCZ PRZYJEMNE  
Z POŻYTECZNYM

ULUBIONY SERIAL  
MUZYKA  
CZASOPISMA  
INFORMACJE, BLOGI

PODRÓŻE



SŁUCHAJ PODCASTÓW  
WYCHWYTUJESZ  
SŁOWA, WYRAŻENIA  
AKCENT, MELODIA  
NIE MUSISZ BYĆ  
W PEŁNI SKONCENTROWANY

WLOTKI, KARTY DAŃ  
KRÓTKIE TEKSTY

# Łańcuszek

Metoda polega na tym, aby połączyć ze sobą ciąg rzeczy lub wydarzeń, które chcesz zapamiętać. Układasz sobie historyjkę z każdym z elementów, łącząc każdy z kolejnym. W ten sposób wystarczy że zapamiętasz pierwszy (który najlepiej skojarzyć z czymś charakterystycznym dla całej listy), a reszta przypomni się automatycznie.



# Łańcuchowa technika skojarzeń

- ◆ W tej technice kojarzy się ze sobą kolejne elementy.
- ◆ Obrazy te przechodząc jeden w drugi, tworzą swego rodzaju film, widziany oczyma wyobraźni. Jeśli np. mamy zapamiętać jakiś ciąg elementów, w odpowiedniej kolejności, to właśnie ta metoda jest odpowiednia.
- ◆ Załóżmy, że mamy zapamiętać następującą listę zakupów: mleko, kawa, ser, jabłka, chleb. Należy w wyobraźni stworzyć łańcuch, łączący każdy następny element z poprzednim. Np. wchodzimy do sklepu, w którym ekspedientką jest duża, uśmiechnięta butelka mleka. Ona to w trakcie podawania nam kawy, strąciła wszystkie kostki sera z półki. Ser spadając na podłogę zmieniał się w dojrzałe, soczyste jabłka, które ruchem dłoni pozdrowiały stojący na półce i obserwujący z dużym zainteresowaniem całą zaistniałą sytuację, chleb.
- ◆ Skojarzenia - wyobrażenia, wykorzystujące wszystkie zmysły (wzrok, słuch, węch, dotyk), jak również te, które są zabawne, przesadzone, niezwykle, dziwne - są odpowiednie, bo zapadają na długo w pamięci, a o to właśnie chodzi. Korzystając z tej techniki na co dzień można zapamiętywać ogromną ilość informacji. Przy zapamiętywaniu techniką łańcuszka obowiązują te same zasady dobrego zapamiętywania, które wymienione zostały przy technice haków.

# Zakładkowa metoda zapamiętywania

Zalety takie jak w łańcuchowej metodzie skojarzeń, ale oprócz tego ta metoda uniezależnia od siebie wszystkie łańcuchy ogniwa = wyrywkowe odtwarzanie elementów.

Tworzenie słów **HAKÓW/ WIESZAKÓW**, na których zawieszane są informacje do zapamiętania.





# Metoda słów – „wieszaków”

Do zapamiętania: *mózg, papierosy, bańka mydlana, wybrzeże, komórka, burak, król, ciężarna kobieta, dolina, grobowiec*, więc łączymy je ze słowami wieszakami.

- 1 – wielkie *drzewo*, które zamiast korony ma olbrzymi *mózg*,
- 2 – *labędź* stoi na ulicy pałac *papierosa*, a przechodzący ludzie podziwiając go wrzucają mu pieniądze do kapelusika,
- 3 – na pięknej *koniczynie* leży wielka *mydlana bańka*,
- 4 – siedzisz na *krześle* czytając książkę a nad *wybrzeżem* morza,
- 5 – pirat zamiast ręki ma *hak* na którym trzyma *telefon komórkowy*,
- 6 – malutki różowy *słoń* zajada ogromnego soczystego *buraka*,
- 7 – *król* złomu zamiast berła trzyma zardzewiała *kosę*,
- 8 – *kobieta w ciąży* siedzi w herbaciarni i odmierza czas zaparzenia się herbaty za pomocą *klepsydry*,
- 9 – nad rajską *doliną* fruwa sobie malutki niebieski balonik *balon na kiju*,
- 10 – *Flip i Flap* stoją nad *grobowcem* i odprawiają pogrzeb zdechłej żabie.



# Metoda słów – „wieszaków”

- Słowa – „wieszaki”
- 1 – *drzewo*
- 2 – *łabędź*
- 3 – *koniczyna*
- 4 – *krzesło*
- 5 – *hak*
- 6 – *słoń*
- 7 – *król*
- 8 – *kobieta w ciąży*
- 9 – *dolina*
- 10 – *Flip i Flap*

## Akrostychy.

- Metoda ta polega na tworzeniu zdań, w których pierwsze litery poszczególnych wyrazów składają się na wyraz do zapamiętania.
- **OBOL** - czyli moneta używana w starożytnej Grecji o wartości 1/6 drachmy.
- **Olimpijscy bogowie oszczędzali lud.**



# Do najbardziej znanych i skutecznych należą

- Grupowanie
- Rymowanki
- Akronimy
- Akrostych
- Symonidesowa technika loci (miejsca)
- Łańcuszek
- Słowa - haki
- Skojarzenia i wyobrażenia interakcyjne

# Techniki skojarzeniowe i wyobrażenia interakcyjne.

**Mnemotechniki skojarzeniowe polegają na łączeniu informacji nowych z tymi już dobrze znanymi.**

- Skojarzenia mogą także występować między pojęciem i kształtem, np. Księżyc, który przypomina literę "D" - dopełnia się, czyli zmierza do pełni, a jeśli jest podobny jest do "C" - czyli się cofa się, ubywa go - zmierza do nowiu.
- **mapa Włoch - ma on dobrze znany kształt buta**



# Rymowanki w matematyce

*Gdy nawiasów nie ma,  
To pamiętać trzeba:  
najpierw potęgujesz  
względnie pierwiastkujesz,  
potem zaś mnożenie,  
za nim w ślad dzielenie  
sprawnie wykonujesz.  
Wreszcie na ostatku  
musisz wiedzieć bratku  
jest dodawanie i odejmowanie.*

# Rymowanki w języku polskim

Przez **ó** pisz jaskó**ł**ka,  
wszak w locie robi k**ó**łka.

A g**ó**ra? Widzę w g**ó**rze  
Kiełkujące **O** duże.



# Rymowanki ułatwiające mnożenie

Jabłka są czerowne,  
jabłka trzeba jeść,  
bo 7 razy 8 jest 56

Uwaga dzieci mam  
ważne wieści,  
5 razy 8 będzie 40

Gdy **dziwiątek**  
**siedem** składasz  
to **sześćdziesiąt trzy**  
posiadasz

Teraz ci powiem:  
kurki lubią sery  
8 razy 8 jest 64

Zaś gdy mnożę  
**sześć** przez **cztery**  
razem mam  
**dwadzieścia cztery**

**Dziewięć trójek** razem  
zbierzmy to  
**dwadzieści siedem**  
-wierz mi!

1



1



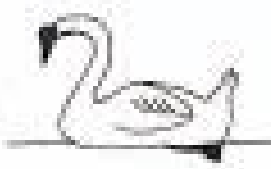
Świeca

6



Ślimak

2



2



Łabędź

7



Kosa

3

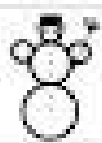


3



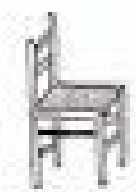
Mewa

8

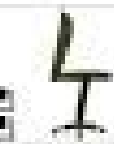


Bałwan

4



4



Krzeseło

9

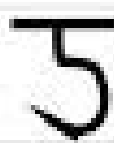


Klucz

5



5



Haczyk

10



Łyżka i talerz



Już w starożytności zauważono,  
że łatwiej niż suche fakty  
zapamiętywane są informacje,  
które wywołują  
skojarzenia i emocje.

**MNEMOTECHNIKI**  
bazują właśnie na tym  
prostym fakcie.

# RYMOWANKI

---

- ✓ pomagają zapamiętać te informacje, których nie sposób nauczyć się inaczej, jak tylko na pamięć
- ✓ pomagają uniknąć „pamięciowego kucia”
- ✓ przykłady

Jeśli nie chcesz nosić brody,  
wlewaj zawsze kwas do wody

Jak to ładnie, pięknie brzmi:  
obwód koła *dwa er pi*

# UCZENIE SIĘ PAMIĘCIOWE

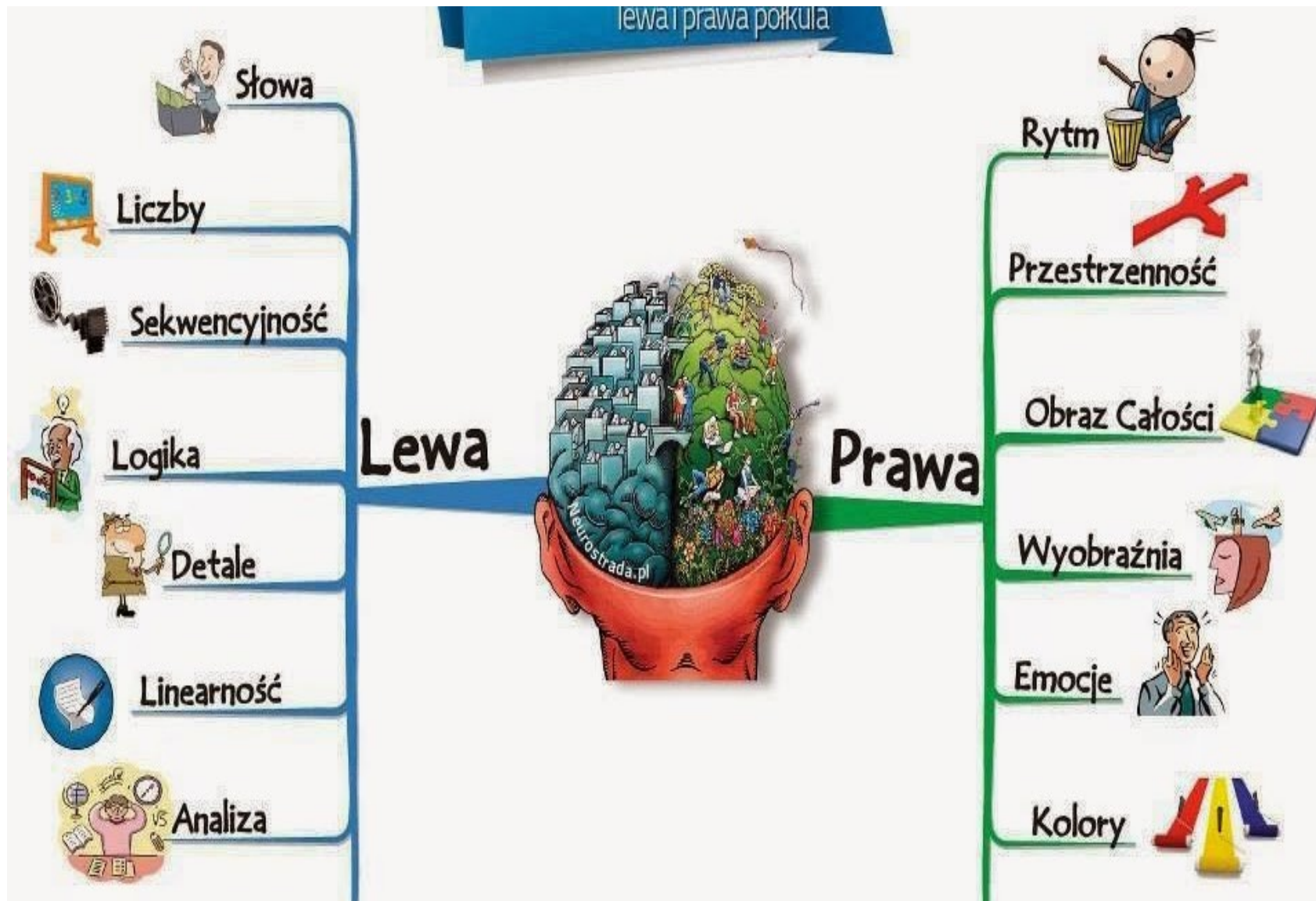


- ! Nie zapominaj o krótkich przerwach między poszczególnymi punktami
- ! Powtarzanie całości- nie wykonuj od razu, ale po odrobieniu innych lekcji. Jeśli nie uda ci się dobrze powtórzyć- przeczytaj rozdział i plan jeszcze raz.

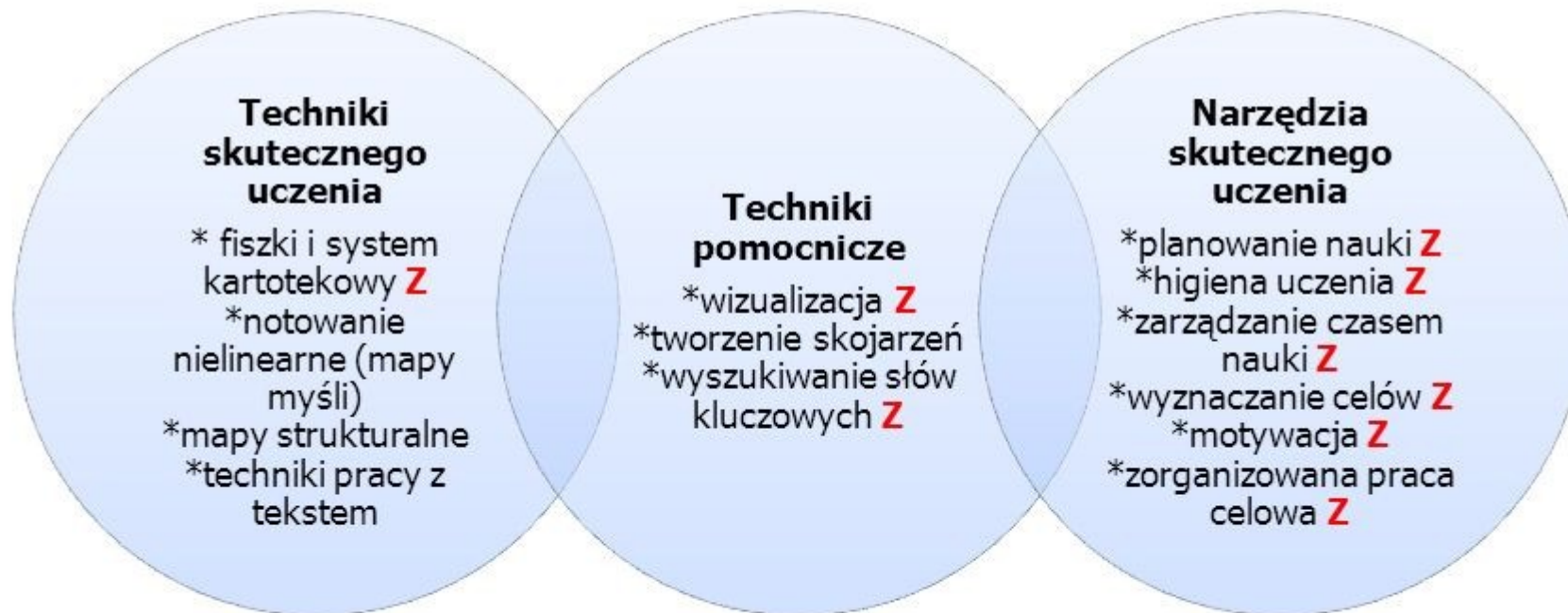
**GŁOŚNE POWTARZANIE POMAGA W ZAPAMIĘTYWANIU!**



# NASZ MÓZG



## ***Techniki efektywnego uczenia, techniki pomocnicze i narzędzia***



**Z** – techniki uczenia, techniki pomocnicze i narzędzia poznane na wcześniejszych zajęciach

## Typy uczniów i preferowane przez nich style uczenia się

### WZROKOWY

- nie mają problemów z koncentracją
- prowadzą przejrzyste notatki
- łatwo zapamiętują
- mają pamięć 'fotograficzną'
- nie mają problemów z ortografią
- prace pisemne nie sprawiają im kłopotu
- czytają szybko i poprawnie
- ćwiczenia ze słuchu oraz dyskusje nie są ich najmocniejszą stroną
- mogą mieć problemy z wymową

### SŁUCHOWY

- uwielbiają ćwiczenia ze słuchu i czytanie na głos
- z łatwością naśladowują akcent i intonację
- są dobrymi mówcami
- lubią dyskusje
- błyskawicznie zapamiętują to co usłyszą
- nie lubią prac pisemnych i czytania
- piszą z błędami
- przeszkadzają nauczycielowi rozmawiając w czasie lekcji
- ich notatki są niestaranne

### KINESTETYCZNY

- uwielbiają być w ruchu
- bardzo aktywni na lekcji
- nie przejmują się popełnianymi błędami
- lubią przewodzić grupie
- uczą się poprzez praktykę
- dużo gestykują
- nie potrafią długo pozostawać bez ruchu
- cechuje ich słomiany zapał
- najpierw zrobią, potem pomyślą
- planowanie sprawia im kłopot
- czasami są chaotyczni

## Style uczenia się

przez patrzenie i czytanie

wzrokowcy

przez słuchanie i mówienie

słuchowcy

przez dotyk i działanie

kinestetycy