

PAMIĘĆ I MNEMOTECHNIKI

Witamy 😊

Chcielibyśmy zaprezentować Ci podstawowe techniki, które pomagają w zapamiętywaniu informacji.

Udowodnimy, że nie trzeba być geniuszem, aby zapamiętać w kolejności 20 wyrazów, czy całą sekwencję cyfr.

Co miesiąc będą ukazywały się kolejne lekcje kursu.

ZAPRASZAMY



PAMIĘĆ I MNEMOTECHNIK

LEKCJA 1

Test wstępny.

Kropla teorii.

Diagnoza modalności.

LEKCJA 2, 3 i 4

Trening umiejętności wspierających proces zapamiętywania i ułatwiających korzystanie z mnemotechnik oraz kolejne części diagnozy modalności oraz preferencji półkul mózgowych.



LEKCJA 1

SPISTREŚCI

Co będziemy robili na tej lekcji?

- test wstępny – 5 zadań
- kropla teorii
- diagnoza modalności – test 1 (ogólny)



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

- Żebyś mógł/mogła sprawdzić, na ile mnemotechniki pomagają w zapamiętywaniu, przygotowaliśmy dwa testy: **wstępny i końcowy**.
- Składają się z **kilku zadań**. W obu testach są one takie same (różnią się jedynie przykładami), aby wyniki były porównywalne.
- **Zapraszamy** do testu wstępnego 😊

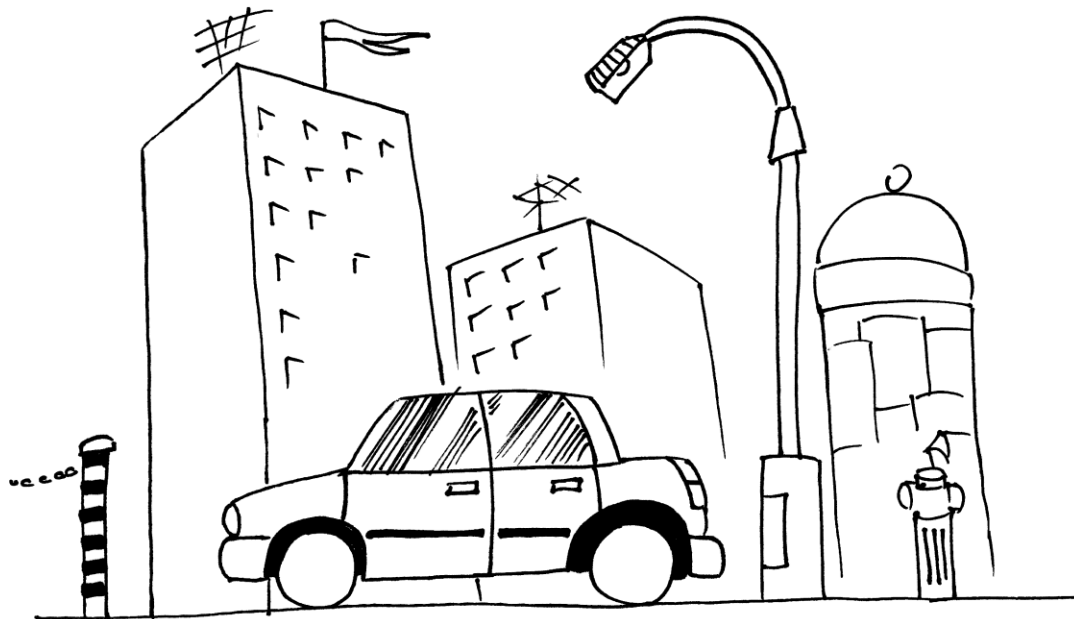


LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 1

*Przyjrzyj się rysunkowi. Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów.
Masz na to 20 sekund.*



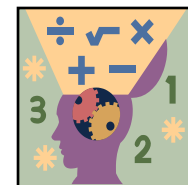
LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 1

Nie zaglądnij do rysunku, odpowiedz na pytania.

1. Ile jest budynków na rysunku?
2. Ile flag jest na dachach budynków?
3. W którą stronę jedzie samochód?
4. Ile osób jest w samochodzie?
5. W którą stronę „pochyliła się” latarnia?
6. Co stoi przed słupem ogłoszeniowym?
7. Jakiego kształtu jest „daszek” słupa?
8. Po której stronie stoi wyższy blok?
9. Jaki wzór mają felgi samochodu?
10. Po której stronie obrazka znajduje się słupek z łańcuchem?



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 1

Sprawdź odpowiedzi, stawiając sobie po 1 punkcie za prawidłową.

1. 2
2. 1
3. W lewo
4. Nie wiadomo
5. W lewo
6. Hydrant
7. Kopała/półokrągły
8. Po lewej
9. Nie mają/są białe
10. Po lewej



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 2

Przeczytaj jednokrotnie na głos poniższe wyrazy, robiąc 3-5 - sekundowe przerwy. Staraj się równocześnie je zapamiętywać.

1. telefon
2. krowa
3. lampa
4. gazeta
5. statek
6. ZOO
7. Pinokio
8. komputer
9. kaloryfer
10. farby
11. dzbanek
12. mała
13. latarnia
14. skarb
15. jabłko
16. clown
17. latawiec
18. dinozaur
19. jezioro
20. telewizor



LEKCJA 1

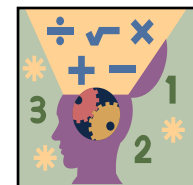
TEST WSTĘPNY

ZADANIE 2

Teraz zapisz tyle wyrazów, ile pamiętasz. Spróbuj zachować kolejność.

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Sprawdź poprawność odpowiedzi. Zapisz ile ich było.



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 3

Postaraj się zapamiętać informacje.

tel. Kasi: 72 833 754 026

tel. do sklepu odzieżowego: 77 328 90 16

nr konta: 1947 8025 3610

data urodzin Marcina: 03.08.1972



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 3

Postaraj się uzupełnić informacje.

tel. Kasi:

tel. do:

nr konta:

data urodzin: 03.....19...2

Sprawdź poprawność odpowiedzi.



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 4

Przeczytaj równoważniki i zdania jednokrotnie. Postaraj się je zapamiętać.

1. Jem smaczne pomarańcze.
2. Stół z pięcioma nogami.
3. Milena ogląda film.
4. Jesienny spacer był bardzo przyjemny.
5. Wczoraj byłam na basenie.
6. Pościel łóżko!
7. Delfiny to ssaki.
8. Uwielbiam zupę pomidorową.
9. Tomek kupił nowy rower.
10. Portugalczycy to łagodny naród.



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 4

*Teraz zapisz te zdania, które pamiętasz (ważniejszy jest sens niż budowa zdania).
Możesz spróbować zachować kolejność.*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Sprawdź poprawność odpowiedzi. Zapisz ile ich było.



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 5

Zapamiętaj 10 kolorów. Postaraj się zachować kolejność.



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

ZADANIE 5

Przypomnij sobie te 10 kolorów. Postaraj się zachować kolejność.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



LEKCJA 1

TEST WSTĘPNY

Zapisz wyniki testu, abyś mógł pod koniec kursu porównać je z wynikami **testu końcowego**.

Jeśli będziesz pracować systematycznie i według wskazówek, przekonasz się, jakie niesamowite umiejętności ma **Twój mózg** i jak bardzo **mnemotechniki** pomagają w procesie zapamiętywania.



ŻYCZYMY POWODZENIA I TRZYMAMY KCIUKI 😊



LEKCJA 1

KROPLA TEORII

Kropla teorii to krótka powtórka wiadomości, które zostały szerzej omówione w artykułach.

1. Funkcje pamięci.
2. Rodzaje pamięci.
3. Najważniejsze sposoby zapamiętywania.
4. Style uczenia się (dominacja półkulowa i style przetwarzania informacji).
5. Umiejętności sprzyjające zapamiętywaniu.

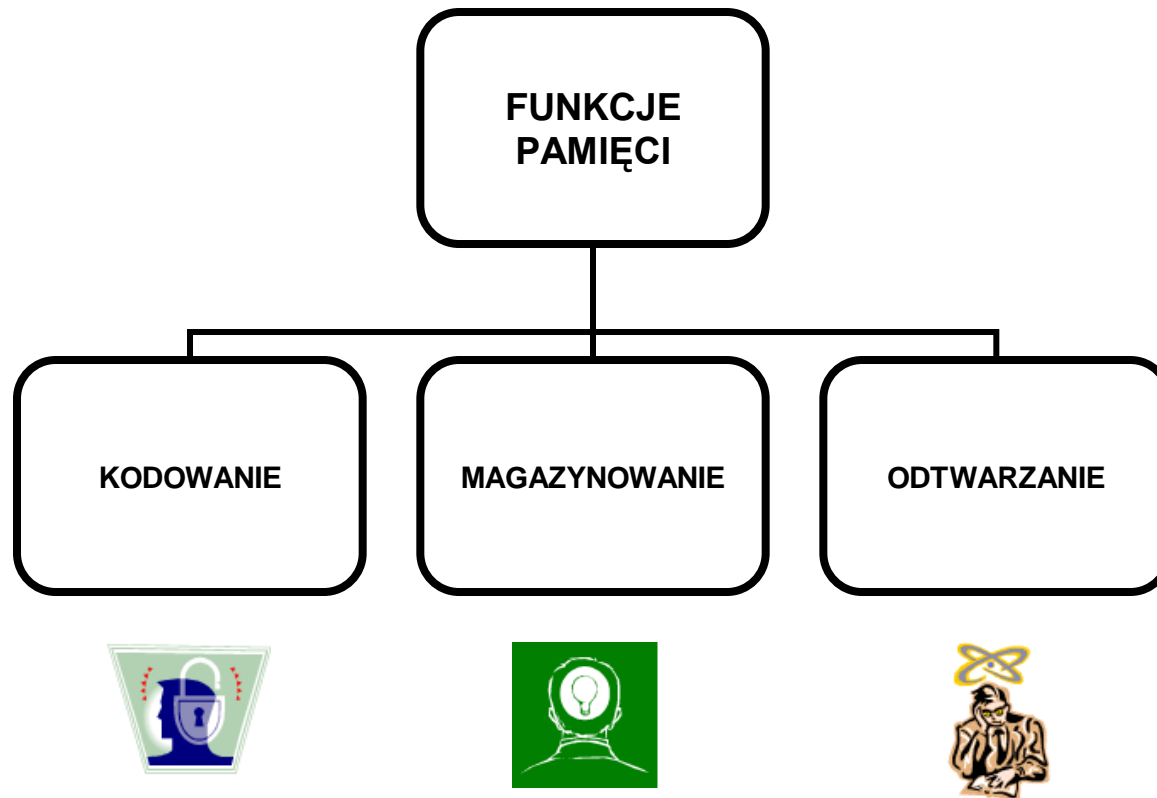
Jeśli chcesz wiedzieć więcej, zajrzyj do **artykułów**.



LEKCJA 1

KROPLA TEORII

1. Funkcje pamięci

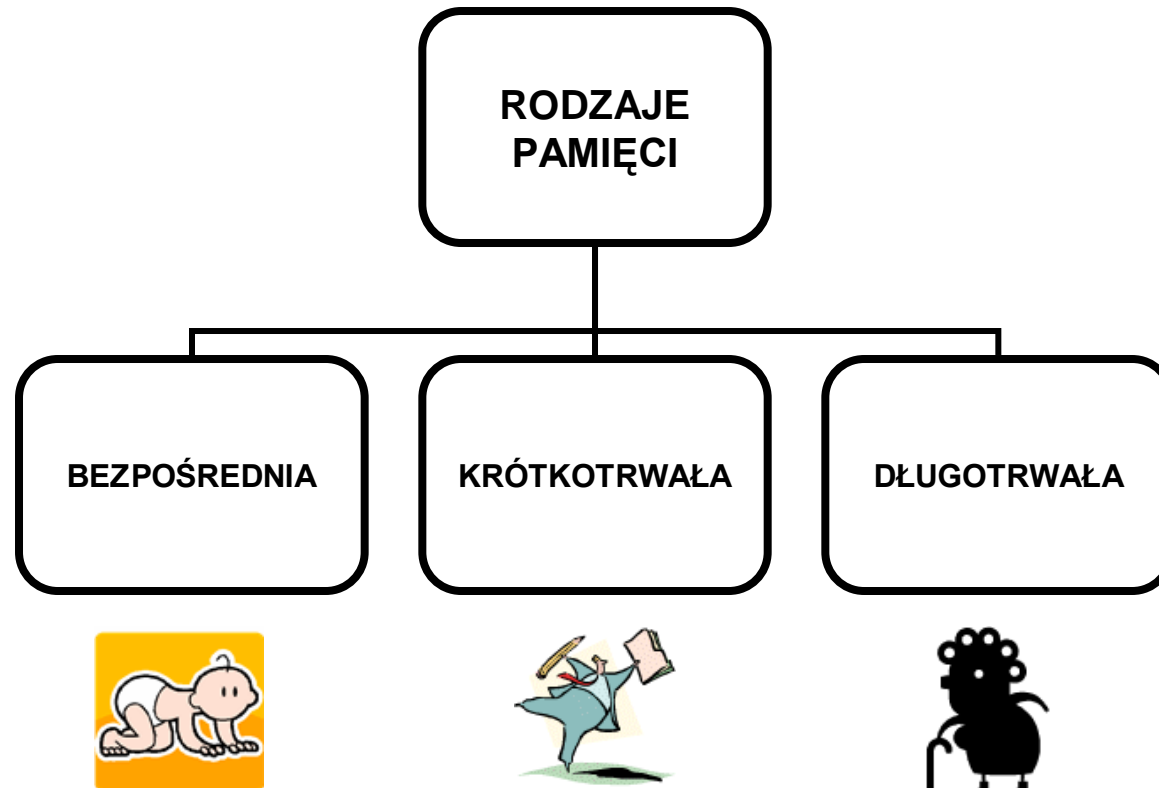


LEKCJA 1

KROPLA TEORII

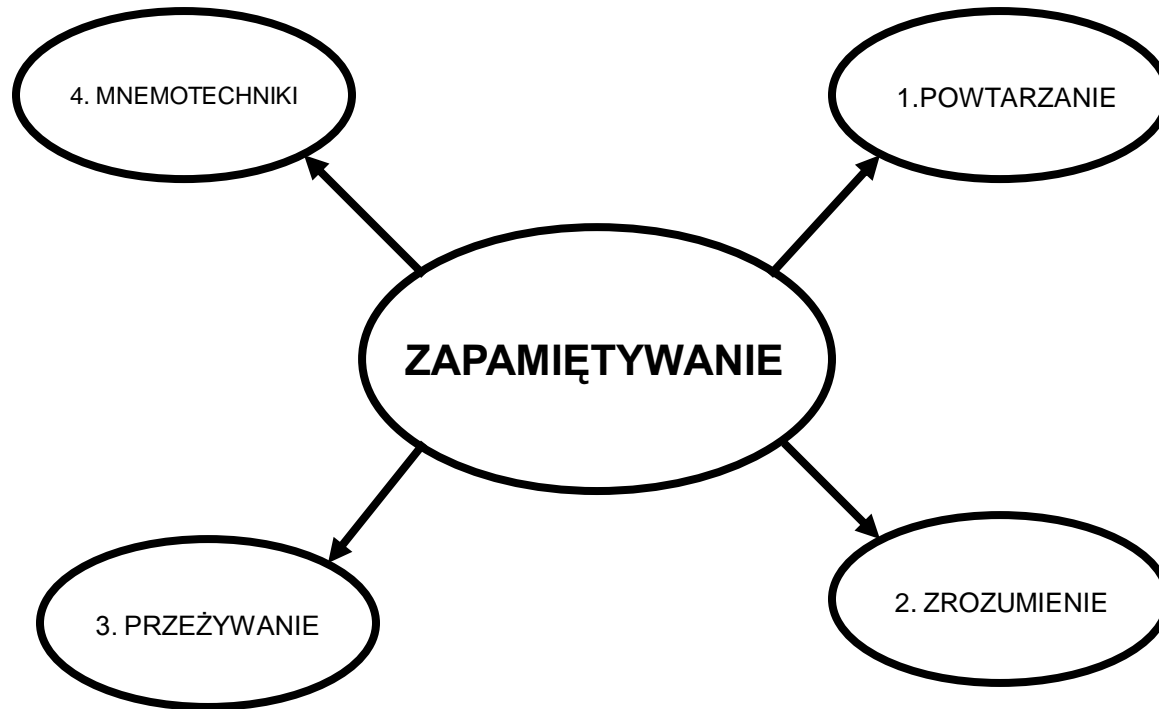
2. Rodzaje pamięci

Każda przyjmowana przez nas informacja musi pokonać 3 stopnie, aby mogła na stałe pozostać w naszej pamięci.



KROPLA TEORII

3. Najważniejsze sposoby zapamiętywania



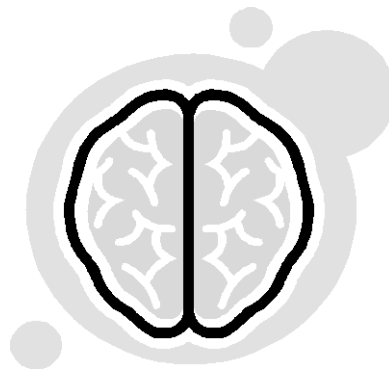
KROPLA TEORII

4. Sposoby uczenia się

Węzłóg dominacji półkuli mózgowej

Każdy z nas używa obu półkul mózgowych. Ze względu na dominację jednej z nich, można podzielić nas na:

- lewopółkulowych
- prawopółkulowych
- obupółkulowych



KROPLA TEORII

4. Sposoby uczenia się

Wg stylu uczenia się (modalności/sensoryczności)

Każdy zapamiętuje wykorzystując wszystkie swoje zmysły. Najłatwiej nam zapamiętywać opierając się na zmysle dominującym. Wg takiej dominacji można podzielić nas na grupy:

Wzrokowcy



Słuchowcy



Dotykowcy



Kinestetycy



KROPLA TEORII

5. Umiejętności sprzyjające zapamiętywaniu



Koncentracja uwagi



Kojarzenie



Wyobraźnia



LEKCJA 1

DIAGNOZA MODALNOŚCI 1

Na kolejnych lekcjach będziecie mogli przeprowadzić wstępne diagnozy:

- modalną (sensoryczną)
- preferencji półkul mózgowych

Celem jej jest poznanie swoich:

- głównych dróg odbioru informacji (które zmysły są dominujące)
- sposobów przetwarzania i magazynowania informacji

Wiedza ta jest nam potrzebna, żeby wnikliwiej przyjrzeć się sobie i znaleźć najlepszą drogę przyswajania informacji.

Dzięki temu nasza praca stanie się bardziej efektywna i będziemy zadowoleni ze swoich działań.

Osoby zainteresowane dokładnym poznaniem swoich optymalnych sposobów uczenia się (stylów uczenia się i preferencji półkul mózgowych), polecamy książkę „W jaki sposób szybko się uczyć” – Ricki Linksman; Warszawa 2001, Bertelsmann Media Sp. z o.o.



DIAGNOZA MODALNOŚCI 1



Lekcja 1

- test 1 – ogólny (odczucia: wizualne, słuchowe i emocjonalne)

Lekcja 2

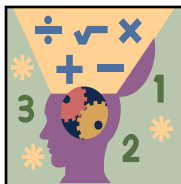
- test 2 – odczucia wizualne
- test 3 – odczucia słuchowe

Lekcja 3

- test 4 – odczucia czuciowe
- test 5 – odczucia smakowe

Lekcja 4

- test 6 – odczucia zapachowe
- test 7 – dominacja półkulowa



DIAGNOZA MODALNOŚCI 1



test 1 – ogólny

Odpowiedz na pytania i wpisz ilość punktów.

Odczucia najważniejsze – 3 punkty,

średnie – 2,

najśłabsze – 1 punkt.

Następnie zsumuj punkty.

1. Wyobraź sobie co czujesz myśląc o kinie

widzisz obraz

słyszysz głos

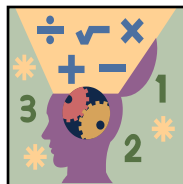
czujesz nastrój

2. Co czujesz myśląc o plaży

widzisz morze, plaże

słyszysz szum morza

czujesz relaks



LEKCJA 1

DIAGNOZA MODALNOŚCI 1



3. Co czujesz myśląc o ulicy

widzisz ulicę

słyszysz szum, samochody

czujesz napięcie, niepokój... ..

4. Co czujesz myśląc o Świątach

widzisz choinkę, bliskich, prezenty

słyszysz kolędy, dzwoneczki... ..

czujesz radość, nastrój

5. Co czujesz myśląc o balu

widzisz salę, tańczące postacie

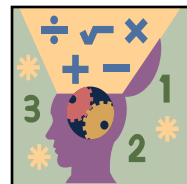
słyszysz głośną muzykę, śmiech

czujesz radość, podekscytowanie

1 – wizualne

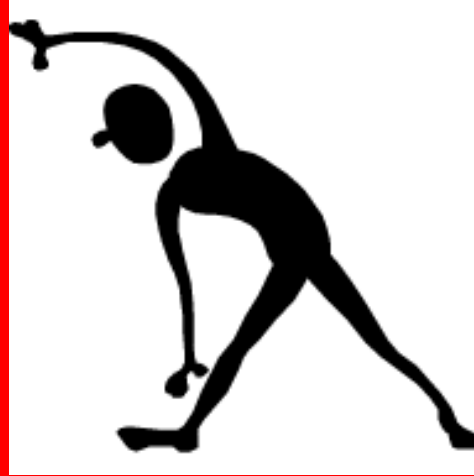
2 – słuchowe

3 – emocjonalne



LEKCJA 2

TRENING



LEKCJA 2

SPISTREŚCI

Co będziemy robili na tej lekcji?

- diagnoza modalności – test 2 (odczucia wizualne)
- zadania stymulujące zapamiętywanie wielozmysłowe
- zadania rozwijające umiejętność kojarzenia
- diagnoza modalności – test 3 (odczucia słuchowe)



DIAGNOZA MODALNOŚCI 2

test 2 – odczucia wizualne

Obok każdego wyobrażenia wpisz ilość punktów.

2 – jeśli wyobrazisz sobie bardzo wyraźnie,

1 – jeśli Twoje wyobrażenie będzie średnie

0 – jeśli nie udało Ci się wyobrazić.

Następnie policz sumę punktów.



płomień świecy

.....

biegnącego psa

.....

zielone koło na żółtym tle

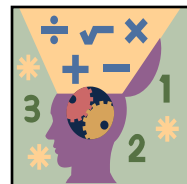
.....

łóżko, w którym śpisz

.....

fioletową literę A na różowym tle

.....



LEKCJA 2

DIAGNOZA MODALNOŚCI 2

czerwony zachód słońca

.....

swoje pismo

.....

24 koloru czarnego na czerwonym tle

.....

rwącą rzekę

.....

ulubionego bohatera filmowego

.....

twarz Twojego przyjaciela

.....

swoje biurko

.....

budynek szkoły

.....

ulubioną potrawę

.....

swoją kurtkę

.....



LEKCJA 2

DIAGNOZA MODALNOŚCI 2

wannę, w której się kąpiesz

.....

swoje kapcie

.....

Shrek'a

.....

tablicę w Twojej klasie

.....

odbicie swoje w lustrze

.....

Suma punktów:



LEKCJA 2

TRENING

ZADANIE 1

Postaraj się jak najdokładniej zobaczyć wymienione elementy, a następnie odpowiedz na pytania:

1. Krowa w fioletowe kropki
2. Skacząca litera P
3. Pędzący samochód
4. Duży różowy kubek
5. Lampa w kształcie kuli
6. 5 pomarańczowych tulipanów
7. Obrus w owieczki.
8. Dom z okrągłymi oknami
9. Mokry pies
10. Stary bujany fotel



LEKCJA 2

TRENING

ZADANIE 1

A teraz napisz:

1. Jakiego koloru kropki miała krowa?
2. Jaka litera skakała?
3. Co pędziło?
4. Jaki był kubek?
5. Co miało kształt kuli?
6. Ile było tulipanów i jaki miały kolor?
7. Obrus w?
8. Co było okrągłe?
9. Jaki był pies?
10. Stary?



LEKCJA 2

TRENING

ZADANIE 1

Oto odpowiedzi:

1. Krowa w **fioletowe** kropki
2. Skacząca litera **P**
3. Pędzący **samochód**
4. **Duży różowy** kubek
5. **Lampa** w kształcie kuli
6. **5 pomarańczowych** tulipanów
7. Obrus w **owieczki**.
8. Dom z okrągłymi **oknami**
9. **Mokry** pies
10. Stary **bujany fotel**

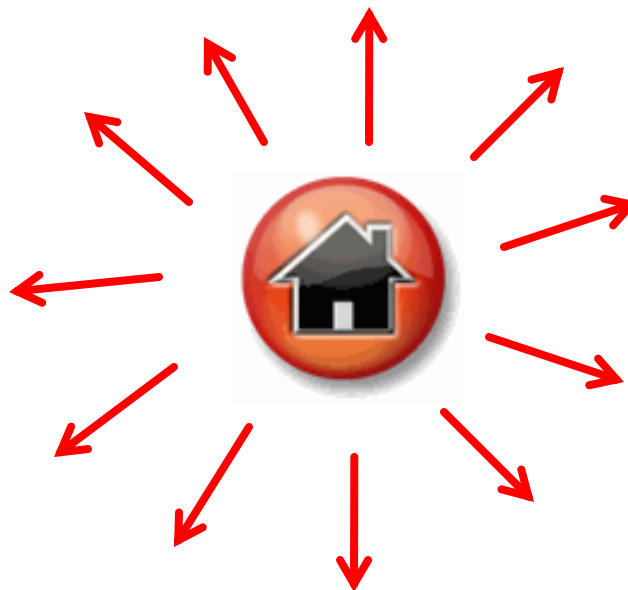


LEKCJA 2

TRENING

ZADANIE 2

Postaraj się w ciągu 4 minut wymyślić jak najwięcej skojarzeń do wyrazu DOM.



LEKCJA 2

TRENING

ZADANIE 3

Uruchom wszystkie swoje zmysły i wyobraź sobie jak najdokładniej, ze wszystkimi szczegółami:

- Kota
- Ogród
- Lody truskawkowe



Na kolejnych slajdach znajdziesz ich opisy, które ułatwią Ci zadanie.



LEKCJA 2

TRENING

ZADANIE 3

KOT

Wyobraź sobie rudego kociaka z zielonymi oczami. Powoli podchodzi do Twoich nóg i zaczyna się ocierać.

Schylasz się, żeby go pogłaskać. Od razu podsuwa łeppek. Jego sierść jest miła w dotyku i miękka.

Usiądź i weź kota na kolana. Poczuj, jaki jest lekki i elastyczny. Układa się wygodnie, a Ty nadal go głaszczesz. Kotek zaczyna cicho mruścić i lekko wbija pazurki.



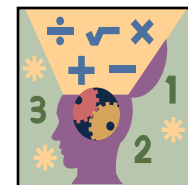
LEKCJA 2

TRENING

ZADANIE 3

OGRÓD

Wyobraź sobie przed sobą stary mur z czerwonej cegły. Jest porośnięty bujnym bluszczem. Dotknij cegieł, liści pnącza... Idziesz wzdłuż muru i widzisz metalową, zardzewiałą furtkę. Otwierasz ją z trudnością, słysząc jak piszczy. Przed Tobą rozpościera się widok na słoneczną „polanę” tajemniczego ogrodu. Jesteś na bosaka i czujesz pod stopami miękką, rozgrzaną promieniami słońca trawę. Słyszysz owady i ptaki, czujesz delikatny wietrzyk na skórze. Podchodzisz do kwitnących krzewów. Zobacz jaki koloru są kwiaty, powąchaj je. Teraz przechodzi w kierunku drzewa, które rośnie na środku „polanki”. Dotknij jego kory, spójrz w górę... Zobacz jak rozłożystą ma koronę, jak słońce świeci przez zielone liście. Połóż się pod drzewem poczuj delikatną trawę, wietrzyk, promienie słońca... usłysz szelest liści i śpiewanie ptaków. Odpoczywaj...



LEKCJA 2

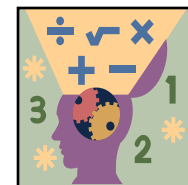
TRENING

ZADANIE 3

LODY TRUSKAWKOWE

Wyobraź sobie, że bierzesz do ręki plastikowy pojemnik z lodami truskawkowymi. Jest całkiem spory i wcale nie taki lekki. Poczuj jego chłód i kropelki wody. Otwórz pojemnik, wsłuchaj się w ten dźwięk. Zobacz jaki kolor mają lody. Powąchaj je.

Weź do ręki łyżkę. Wbij ją w lody, które są miękkie i puszyste. Nabierz niewielką porcję i spróbuj. Poczuj ich smak i chłód na języku, poczuj jak powoli rozpuszczają się w ustach. Czujesz teraz, że są w nich kawałki owoców. Zjedz je. Są pyszne... Weź jeszcze jedną łyżkę czując, raz jeszcze ich smak, chłód i owoce.



DIAGNOZA MODALNOŚCI 3

test 3 – odczucia słuchowe

Obok każdego wyobrażenia wpisz ilość punktów.

2 – jeśli wyobrazisz sobie bardzo wyraźnie,

1 – jeśli Twoje wyobrażenie będzie średnie

0 – jeśli nie udało Ci się wyobrazić.

Następnie policz sumę punktów.



dzwoniący telefon

.....

głos bliskiej osoby wołający Ciebie

.....

odgłosy ulicy

.....

ulubioną melodię

.....

szczekającego psa

.....



LEKCJA 2

DIAGNOZA MODALNOŚCI 3



przelatujący samolot

woda lejąca się do wanny

tłukące się szkło

kamień wpadający do wody

dzieci bawiące się na podwórku

szumiące morze

straż pożarna

płaczące dziecko

Twój śmiech

odgłosy z kuchni



LEKCJA 2

DIAGNOZA MODALNOŚCI 3

ćwierkające ptaszki

.....

szum lasu

.....

hałas w klasie

.....

kichanie

.....

hymn Polski

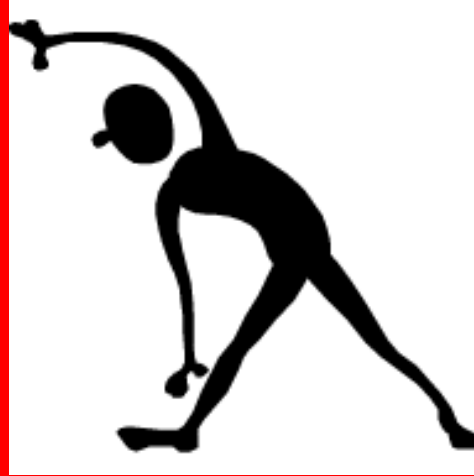
.....

Suma punktów:



LEKCJA 3

TRENING



LEKCJA 3

SPISTREŚCI

Co będziemy robili na tej lekcji?

- diagnoza modalności – test 4 (odczucia czuciowe)
- zadania zwiększające umiejętność wizualizacji
- ćwiczenia stymulujące zapamiętywanie wielozmysłowe
- trening pamięci wzrokowej
- zadania rozwijające umiejętność kojarzenia
- diagnoza modalności – test 5 (odczucia smakowe)

DIAGNOZA MODALNOŚCI 4

test 4 – odczucia czuciowe

Obok każdego wyobrażenia wpisz ilość punktów.

2 – jeśli wyobrazisz sobie bardzo wyraźnie,

1 – jeśli Twoje wyobrażenie będzie średnie

0 – jeśli nie udało Ci się wyobrazić.

Następnie policz sumę punktów.



idziesz boso po gorącym piasku

.....

pływasz w morzu

.....

tańczysz

.....

pedałujesz na rowerze

.....

piszesz na komputerze

.....



LEKCJA 3

DIAGNOZA MODALNOŚCI 4



wykonujesz ruchy naprzemienne

.....

dotykasz pomarańczy

.....

leżysz w wannie

.....

lepisz kulki ze śniegu

.....

klaszczesz

.....

drapiesz się w głowę

.....

głaszczesz zwierzę

.....

trzymasz kredę

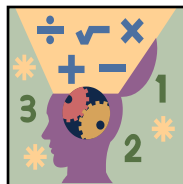
.....

podajesz dłoń, witasz się

.....

kopiesz piłkę

.....



LEKCJA 3

DIAGNOZA MODALNOŚCI 4



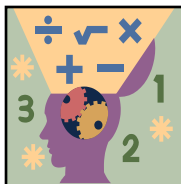
myjesz twarz zimną wodą

kreślisz znak nieskończoności

dotykasz ściany

czujesz ukłucie

Suma punktów:



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 1

Powoli czytając, **wyobraź** sobie (stwórz obraz w swojej wyobraźni) jak najdokładniej mężczyznę o kręconych włosach koloru rudego, w okrągłych okularach. Ubrany jest w marynarkę koloru żółtego z trójkątnymi guzikami. Rękawy marynarki są w kropki. Spodnie mają jedną nogawkę normalnej długości, a drugą do kolan. Na nogach ma różowe kalosze. Mężczyzna trzyma w lewej ręce miotłę a w prawej ręce trzyma parasol w paski.



Narysuj go z pamięci, a potem porównaj z opisem.

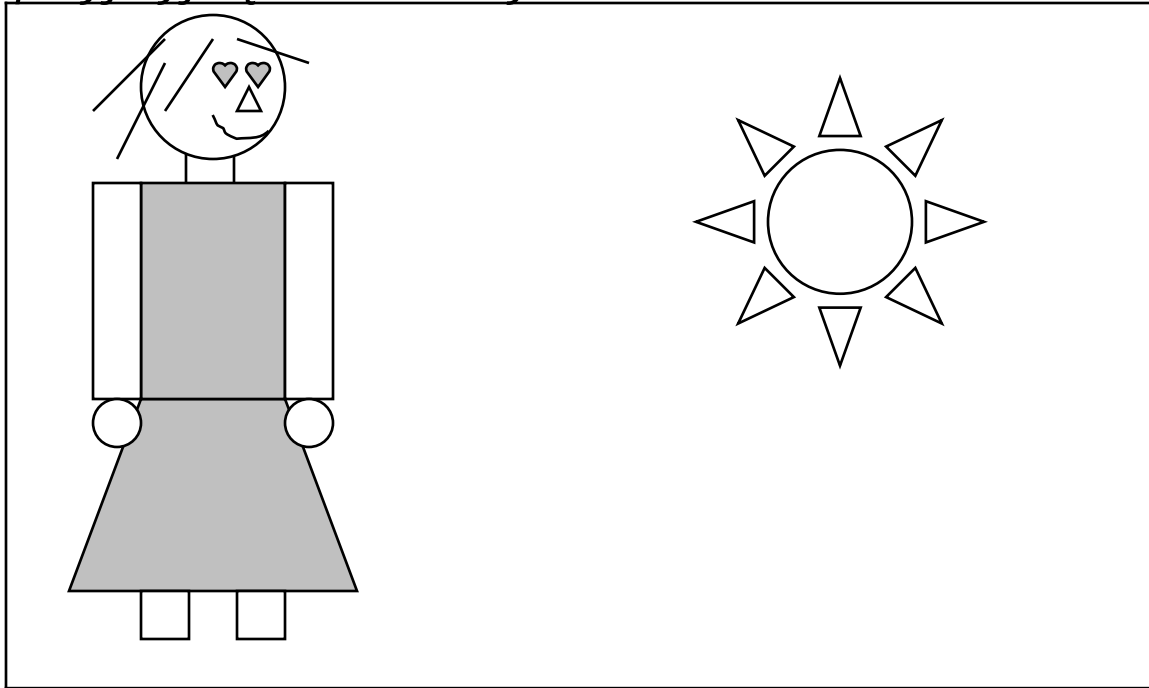


LEKCJA 3

TRENING

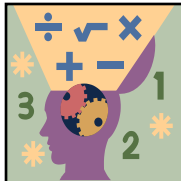
ZADANIE 2

Przez 30 sekund przyjrzyj się dokładnie rysunkowi.



Z zamkniętymi oczami odtwórz go w pamięci.
Spójrz jeszcze raz na chwilę.

Narysuj z pamięci wszystko co zapamiętałeś i porównaj z oryginałem.



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 3

Uruchom wszystkie swoje zmysły i wyobraź sobie jak najdokładniej, ze wszystkimi szczegółami:

- Bułeczkę
- Plażę



Na kolejnych slajdach znajdziesz ich opisy, które ułatwią Ci zadanie.



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 3

BUŁECZKA

Wyobraź sobie świeżą bułeczkę. Najpierw się jej przyjrzyj. Jaki ma kształt, kolor... Teraz ją weź do ręki. Wyobraź sobie, że jest delikatna i miękka. Powąchaj ją, poczuj ten wspaniały aromat... Ugryź ją. Jest chrupiąca z wierzchu i miękka w środku. Wypełniona jest pysznym dżemem malinowym.



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 3

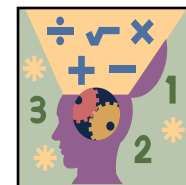
PLAŻA

Wyobraź sobie, że jesteś nad morzem na plaży. Rozejrzyj się wokół. Co jest po Twojej lewej stronie... co po prawej... co z tyłu...

Usiądź na piasku przodem do morza i patrz na fale. Powoli, jakby leniwie obijają się o brzeg. Spójrz na horyzont, na niebo... Jest błękitne z jednym tylko obłoczkiem przypominającym króliczka. Widzisz krążące mewy. Słyszysz je.

Połoń się na piasku. Poczuj go pod sobą, w dłoniach... Wsłuchaj się w odgłosy fal, mew, ludzi. Poczuj delikatny wietrzyk na skórze i ciepłe promienie słońca.

Odpuść.



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 4

Przyjrzyj się rysunkowi. Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Masz na to 20/30 sekund.



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 4

Z pamięci odpowiedz na pytania dotyczące rysunku.

1. Ile jest białych kotów?
2. Gdzie stoi telefon?
3. Gdzie leżą okulary?
4. Ile jest krzeseł?
5. Po której stronie pokoju wisi obraz?
6. Ile jest kółek na tym obrazie?
7. Gdzie w pokoju leży pies?
8. Ile wieszaków na ubrania widać na obrazku?
9. Jaki kształt ma lampa zwisająca z sufitu?
10. Jaki wzór ma dywanik?



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 4

Z pamięci odpowiedz na pytania dotyczące rysunku.

1. Ile jest białych kotów?
2. Gdzie stoi telefon?
3. Gdzie leżą okulary?
4. Ile jest krzeseł?
5. Po której stronie pokoju wisi obraz?
6. Ile jest kółek na tym obrazie?
7. Gdzie w pokoju leży pies?
8. Ile wieszaków na ubrania widać na obrazku?
9. Jaki kształt ma lampa zwisająca z sufitu?
10. Jaki wzór ma dywanik?



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 4

Sprawdź odpowiedzi, stawiając sobie po 1 punkcie za prawidłową.

- 1.2
2. Na podłodze/przy biurku/przy szafce
3. Na dywanie/na podłodze przy łóżku/obok książek
- 4.1
5. Po lewej
- 6.3
7. Nie ma psa
- 8.2
9. Pół okrągły
10. Bez wzoru



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 5

*Utwórz 10-wyrazowy ciąg skojarzeń rozpoczynający się od słowa „trawa”,
a kończący się słowem „woda”.*

1. trawa

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10. woda



LEKCJA 3

TRENING

ZADANIE 5

A teraz powrót. Utwórz nowy ciąg skojarzeń od słowa „woda” do słowa „trawa”.

1. woda
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10. trawa



DIAGNOZA MODALNOŚCI 5

test 5 – odczucia smakowe

Obok każdego wyobrażenia wpisz ilość punktów.

2 – jeśli wyobrazisz sobie bardzo wyraźnie,

1 – jeśli Twoje wyobrażenie będzie średnie

0 – jeśli nie udało Ci się wyobrazić.

Następnie policz sumę punktów.

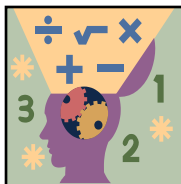
sól

świeży chleb

kiełbasa z ogniska

sok z pomarańczy

rosół



LEKCJA 3

DIAGNOZA MODALNOŚCI 5



lody czekoladowe
cytryna
pączek
gorzkie lekarstwo
cukier
ogórek kiszony
bita śmietana
mięta
lizak



LEKCJA 3

DIAGNOZA MODALNOŚCI 5



jogurt

koperek

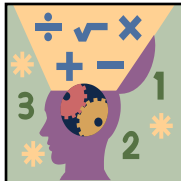
przypalona potrawa

pieprz

ketchup

woda

Suma punktów:



LEKCJA 4
TRENING



LEKCJA 4

SPISTREŚCI

Co będziemy robili na tej lekcji?

- diagnoza modalności – test 6 (odczucia zapachowe)
- ćwiczenia rozwijające umiejętność wizualizacji
- budowanie twórczych skojarzenia
- ćwiczenia usprawniające zapamiętywanie wielozmystowe
- diagnoza preferencji półkul mózgowych – test 7



DIAGNOZA MODALNOŚCI 6

test 6 – odczucia zapachowe

Obok każdego wyobrażenia wpisz ilość punktów.

2 – jeśli wyobrazisz sobie bardzo wyraźnie,

1 – jeśli Twoje wyobrażenie będzie średnie

0 – jeśli nie udało Ci się wyobrazić.

Następnie policz sumę punktów.



dym z ogniska

.....

spaliny

.....

mięta

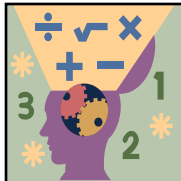
.....

świeże pieczywo

.....

grzyby

.....

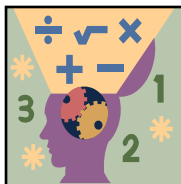


LEKCJA 4

DIAGNOZA MODALNOŚCI 6



spaleniźna
róże
perfumy
świeże pieczywo
zioła
basen (chlor)
pieczone ciasto
smażona ryba
wiosenny deszcz



LEKCJA 4

DIAGNOZA MODALNOŚCI 6



dezodorant

.....

zepsute jedzenie

.....

cytryna

.....

dym z komina

.....

nie wietrzona sala

.....

Święta

.....

Suma punktów:



LEKCJA 4

TRENING

ZADANIE 1

Teraz Twoim zadaniem będzie zapamiętanie jak największej liczby szczegółów ze spaceru. Będziemy iść ścieżką tą ścieżką (strzałka wskazuje początek trasy):



Na następnym slajdzie znajdziesz opis spaceru, który należy zapamiętać.



LEKCJA 4

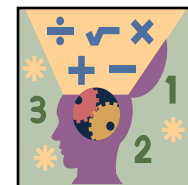
TRENING

ZADANIE 1

Idziesz przed siebie aleją, wzdłuż której rosną stare drzewa. Są one dość dziwne, bo ich liście mają fioletowy kolor. Po kilkunastu metrach drzew już nie ma – po prawej stronie rozciąga się widok na piękne kwitnące łąki. Czujesz zapach wielobarwnych kwiatów i widzisz ogromne motyle, które nad nimi fruują. Z kolei po lewej stronie jest jezioro, do którego wchodzi zielona kaczka i czterema niebieskimi kaczątkami. Idąc tak, widzisz przed sobą domek z dachem porośniętym mchem. Z komina Wydobywa się dym. Okiennice są czerwone. Tuż przed domkiem skręcasz w lewo i idziesz dalej. Teraz po swojej prawej stronie masz gęsty las, a po lewej widzisz, jak pies wskakuje do jeziora. Las się kończy, a Ty skręcasz w lewo. Po wewnętrznej zakrętu rośnie stare rozłożyste drzewo. Siadasz na ławeczce w jego cieniu.



Czytaj dalej



LEKCJA 4

TRENING

ZADANIE 1

Za chwilę jednak wstajesz i idziesz dalej obserwując zmieniający się krajobraz. Teraz po prawej stronie rozciągają się pola dojrzałego już, żółtego żyta. Na samym środku pola stoi, o dziwo, latarnia morska w czerwono-białe poziome paski. Dochodzisz do kolejnego zakrętu w lewo. Spotykasz tam staruszkę o lasce, która miło się uśmiecha. Pozdrawiasz ją i idziesz ścieżką, która tutaj wyłożona jest kamieniami. Zaczyna kropić deszcz, więc trochę się ślizgasz.

Po lewej stronie nadal widzisz jezioro, a tam kąpiące się w nim dzieci. Po prawej stronie masz sad, w którym jest mnóstwo jabłoni z owocami we wszystkich kolorach tęczy. Idziesz dalej. Kiedy sad się kończy, widzisz płot wzdłuż ścieżki. Pomalowany jest on na różowo. Siedzi na nim czarny kot. Idąc wzdłuż płotu, dochodzisz do początku trasy.



LEKCJA 4

TRENING

ZADANIE 1

Teraz spróbuj z pamięci na kartce papieru narysować (najlepiej kredkami) to, co mijales po drodze, jak to wyglądało, gdzie się znajdowało.
Nie martw się, że nie wszystko pamiętasz, to normalne.

Po skończeniu rysunku, wróć do opisu. Przeczytaj go ponownie i kolejny raz z pamięci uzupełnij brakujące elementy rysunku.

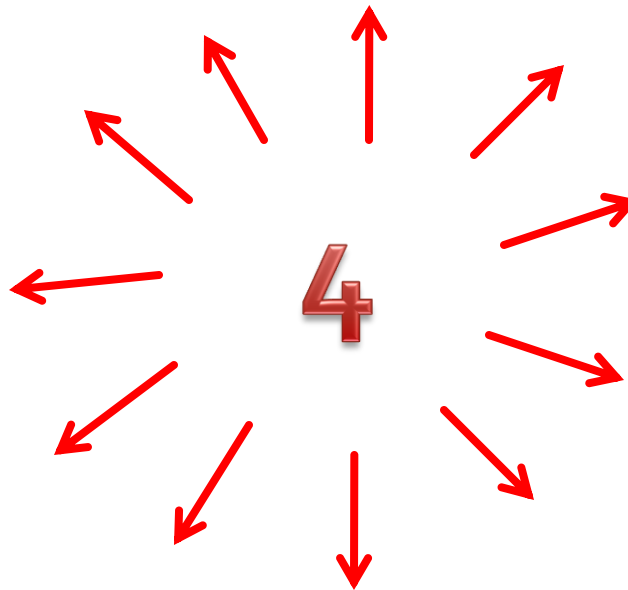


LEKCJA 4

TRENING

ZADANIE 2

Postaraj się w ciągu 4 minut wymyślić jak najwięcej skojarzeń do cyfry 4.

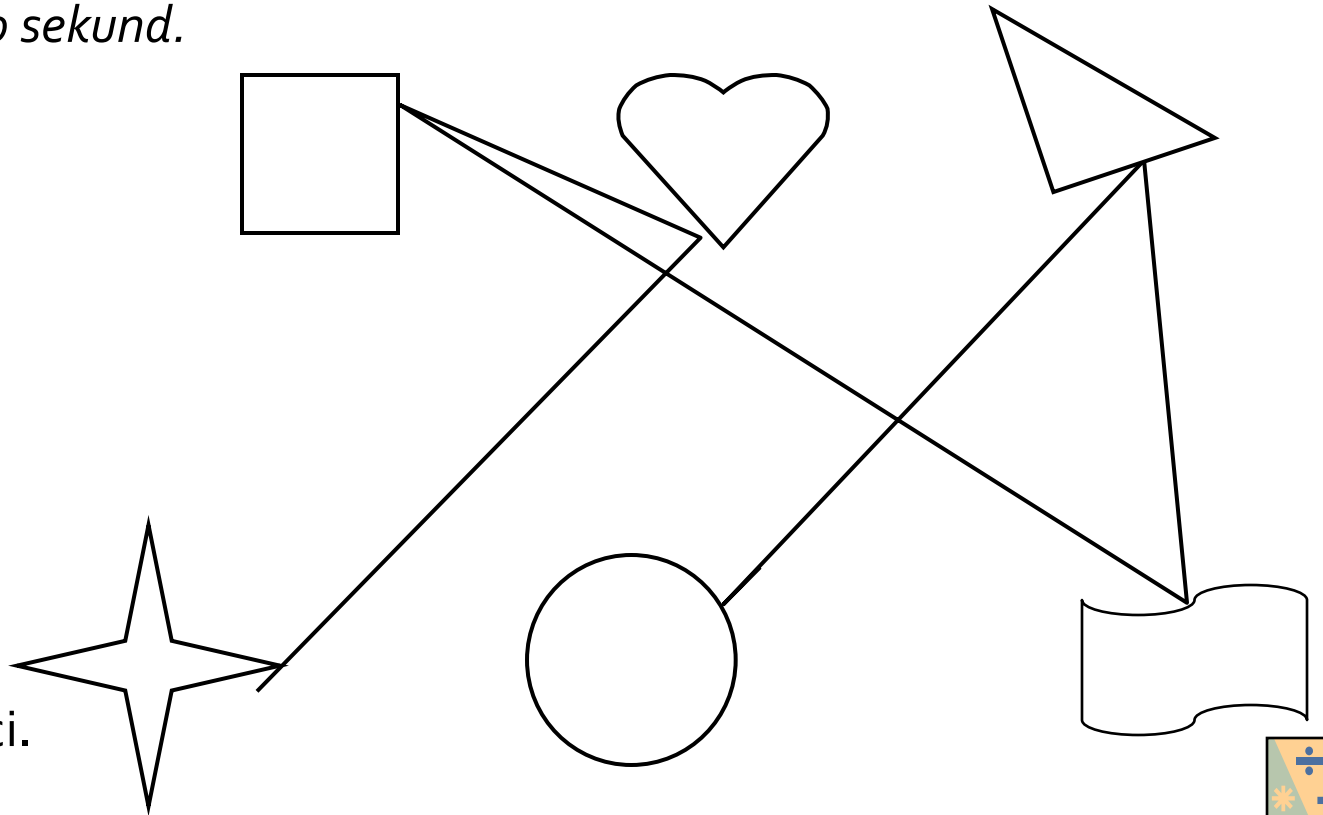


LEKCJA 4

TRENING

ZADANIE 3

Zapamiętaj figurynkę wzrokowo (patrząc na nią) oraz ruchowo (poruszając ręką wzdłuż linii). Poświęć na to 30 sekund.



Odtwórz ją w pamięci.
Spójrz ponownie.

Narysuj ją jak najdokładniej z pamięci, a potem sprawdź poprawność.



LEKCJA 4

TRENING

ZADANIE 4

Wymyśl 10 wspólnych cech dla:

liścia i dłoni:

cegły i noża:

buta i psa:



LEKCJA 4

DIAGNOZA PREFERENCJI PÓŁKUL MÓZGOWYCH

test 7 – dominacja półkulowa

Zaznacz punkty, które odpowiedzi najbardziej pasuje do Twoich odczuć. Możesz również zaznaczyć dwa punkty jednocześnie.



I. Zamknij oczy i wyobraź sobie kolor zielony:

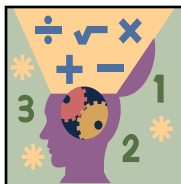
1. widzisz napis „zielony” lub nic
2. widzisz zielony kolor lub przedmiot o tym kolorze

II. Zamknij oczy i wyobraź sobie cyfrę 2:

1. widzisz napis „dwa” lub nic
2. widzisz 2 przedmioty, dwie istoty...

III. Gdy ktoś do Ciebie mówi:

1. zwracasz uwagę na słowa, które do Ciebie wypowiada
2. zwracasz uwagę na twarz, głos, ruchy...



LEKCJA 4

DIAGNOZA PREFERENCJI PÓŁKUL MÓZGOWYCH



IV. Lepiej sobie radzisz z:

1. literami, cyframi, słowami
2. kolorami, kształtami, obrazami

V. Gdy czytasz książkę:

1. słyszysz czytane słowa
2. widzisz akcję książki

VI. Piszesz ręką:

1. prawą
2. lewą

VII. W Twoim pokoju i na biurku panuje:

1. ład i porządek
2. bałagan, ale Ty się w nim dobrze czujesz



LEKCJA 4

DIAGNOZA PREFERENCJI PÓŁKUL MÓZGOWYCH



VIII. Zwykle pracujesz:

1. zgodnie z tym co zaplanowałeś
2. wykonujesz wszystko w ostatniej chwili, pracujesz nawet po wyznaczonym czasie

IX. Zazwyczaj:

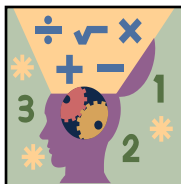
1. jesteś punktualny
2. spóźniasz się

X. Zazwyczaj czytasz książkę lub czasopismo:

1. od początku do końca
2. od końca i „skaczesz”

XI. Gdy przystępujesz do jakiejś pracy:

1. pracujesz bez problemu, mimo że nie widzisz efektu końcowego
2. musisz zobaczyć efekt końcowy, zanim zabierzesz się do pracy



LEKCJA 4

DIAGNOZA PREFERENCJI PÓŁKUL MÓZGOWYCH



XII. Pracując przy biurku:

1. siedzisz prosto
2. garbisz się, pochylasz, kręcisz, wstajesz

XIII. Lubisz sporty:

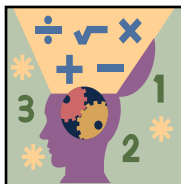
1. mające ściśle określone reguły i przepisy
2. dające Ci swobodę, bez sztywnych reguł

XIV. Zwykle zajmujesz się:

1. jedną rzeczą
2. wieloma sprawami jednocześnie

XV. Lubisz pracować w otoczeniu:

1. zorganizowanym, gdy ktoś mówi Ci, co masz robić krok po kroku
2. niezorganizowanym, gdzie możesz pracować swoim trybem



LEKCJA 4

DIAGNOZA PREFERENCJI PÓŁKUL MÓZGOWYCH

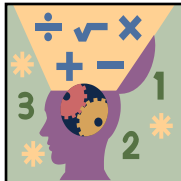


Wyniki:

ilość zaznaczonych punktów 2 (prawa)

ilość zaznaczonych punktów 1 (lewa)

ilość zaznaczonych punktów 1 i 2 (prawa/lewa)



LEKCJA 4

DIAGNOZA PREFERENCJI PÓŁKUL MÓZGOWYCH

Zapisz wyniki wszystkich testów.

- test 1 – ogólny:
 - wizualne
 - słuchowe
 - emocjonalne
- test 2 – odczucia **wizualne**
- test 3 – odczucia **słuchowe**
- test 4 – odczucia **czuciowe**
- test 5 – odczucia **smakowe**
- test 6 – odczucia **zapachowe**
- test 7 – **dominacja półkulowa**:
 - prawa
 - lewa
 - prawa/lewa
- Zastanów się, czy w zadanie 3; lekcja 4, łatwiej było Ci zapamiętać figury (pamięć wzrokowa), drogę (pamięć ruchowa), czy musiałeś/aś przy zapamiętywaniu powtarzać (pamięć słuchowa) sobie nazwy figur?

*Na podstawie przeczytanych artykuł postaraj się odnieść do swoich wyników.
W następnym miesiącu zrobimy to wspólnie.*



DZIĘKUJEMY

Mamy nadzieję, że ta rozgrzewka Ci się podobała 😊
Regularna „gimnastyka” umysłu może zdziałać cuda!!!

Kolejne 4 lekcje będą poświęcone pierwszej z mnemotechnik.

Zachęcamy do zapoznania się z wiadomościami zawartymi w artykułach.

Opracowanie:
Ewa Ukleja
Barbara Ukleja

