

# KONSPEKT ZAJĘĆ WYCHOWAWCZYCH

**Temat: Techniki skutecznego uczenia się.**

Prowadząca: Marzena Myk

Data: 15 listopada 2010

Cele:

- Wychowanek umie określić przyczyny dekoncentracji
- Poznanie i doskonalenie technik zapamiętywania
- Ćwiczenie koncentracji uwagi

Zadanie: wychowanek poznaje jak efektywniej uczyć się

Spodziewane efekty:

- Wychowanki wiedzą jak uczyć się aby nauka przynosiła efekty.
- Wychowanek poznaje swój preferowany zmysł w procesie uczenia się
- Wychowanek wie jakie czynniki utrudniają a jakie ułatwiają uczenie się

Metody:

- wykład
- ćwiczenia grupowe
- ćwiczenia indywidualne

Pomoce: karty pracy

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Wprowadzenie do tematu, podanie celu dzisiejszego spotkania.  
Uświadomienie wychowankom, że pamięć można ćwiczyć, ale należy ćwiczyć systematycznie aby usprawnić własną pamięć.
2. Krótki wykład o mnemotechnikach.  
Wyjaśnienie pojęcia mnemotechnika – z greckiego enemo= pamięć i techne= sztuka, rzemiosło, czyli sposoby ułatwiające zapamiętywanie nowych wiadomości i faktów.  
O tym, że pamięć można ćwiczyć wiedzano już w starożytności, bowiem już wtedy powstały mnemotechniki czyli techniki zapamiętywania. Dla ćwiczenia różnych sposobów zapamiętywania ważne są:
  - Sposób rozumienia treści
  - Ćwiczenie wzroku i słuchu
  - Spostrzegawczość

▪ Koncentracja uwagi

Dzisiaj skupimy się bardziej na ćwiczeniach związanych z koncentracją uwagi i zapamiętywaniem.

3. Wspólne ustalenie powodów dekoncentracji.

Wychowankowie podają źródła, które ich zdaniem wpływają na dekoncentrację (muzyka, telewizja, hałas, kłopoty osobiste, roztargnienie)

4. Preferowany zmysł w procesie uczenia się.

Uczeń wykonuje poniższy test. Może zamknąć oczy. Każdy punkt ocenia w skali od 0 do 2.

0 – gdy nie może wyobrazić sobie danej sceny, usłyszeć dźwięku czy odczuć sytuacji

1 – kiedy idzie mu średnio

2 – kiedy obraz lub dźwięk są bardzo wyraźne

*Wyobraź sobie:*

- Purpurową różę
- Biegnącego psa
- Swój dom
- Jesienny liść
- Swój monogram na zeszytowej okładce
- Rwący nurt rzeki
- Płomień świecy
- Czerwoną cyfrę na czarnym tle

liczba punktów:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Usłysz:*

- Odgłosy ruchu ulicznego
- Odgłos kroków na schodach
- Swój głos w trakcie śpiewania ulubionej piosenki
- Brzęk tłuczonego się szkła
- Szczekanie psa
- Trenerski gwizdek
- Głos ulubionego nauczyciela
- Dzwoniący telefon
- Dźwięk szkolnego dzwonka

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Wyobraź sobie, jak się czujesz:*

- Idąc boso po mokrym mchu
- Biegając najszybciej jak tylko potrafisz
- Dotykając korę drzewa
- Idąc boso po plaży
- Dotykając zamszu
- Pływając w jeziorze
- Gniotąc kartkę papieru

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Ściskając komuś dłoń .....
- Dotykając kota .....

Porównaj wyniki dotyczące trzech systemów zmysłowych. Ten, który ma najwyższą liczbę punktów, wiezie prym w trakcie uczenia się.

## 5. Ćwiczenia pamięci.

- ❖ Wychowawca wybiera fragment ściany sali i poleca aby wychowankowie zapamiętali jak najwięcej szczegółów (kolor, wypukłości, co wisi itp.) – czas obserwacji 3 minuty. Po 3 minutowym przyglądaniu się starają się zapamiętać jak największą liczbę szczegółów, notują je. Następnie patrzą na ten sam fragment i notują co pominęli przy pierwszej obserwacji. Po kilkukrotnym powtórzeniu ilość detali powiększa się. Ćwiczenie to uczy obserwować i skupiać się nad tym co obserwujemy.

## 6. Ćwiczenia na koncentrację uwagi.

- ❖ Usiądźcie w parach plecami do siebie. Teraz kolejno raz jedna osoba raz druga opiszcie jak najdokładniej co ma ubrane koleżanka za plecami. Macie na to 3 minuty potem odwróćcie i sprawdźcie jak wam poszło. To ćwiczenie doskonali spostrzegawczość – warunek niezbędny dla koncentracji uwagi.
- ❖ Usiądźcie wygodnie. Niech każdy z was wybierze sobie dowolny przedmiot w tym pomieszczeniu. Przez 3 minuty każdy będzie koncentrować się na wpatrywaniu się w wybrany przedmiot, starając się jednocześnie nie myśleć o niczym innym.

## 7. Higiena pracy umysłowej.

### a) stan psychofizyczny wychowanka

efektywnemu uczeniu się sprzyja właściwy stan psychofizyczny.

Przystępując do nauki w domu wychowanek powinien być zdrowy, wyspany, wypoczęty, nie głodny. Nie powinien mieć na sobie zbyt ciasnego ubrania, ze względu na złe krążenie krwi. Dobry nastrój i zainteresowanie przedmiotem nauki także są pomocne.

### b) warunki zewnętrzne

efektywnej nauce sprzyjają:

- świeże powietrze
- właściwa temperatura w pomieszczeniu
- wygodne miejsce do nauki

- oświetlenie
- brak towarzystwa osób, które przeszkadzają i męczą
- porządek w miejscu pracy
- sposób uczenia się

dla prawidłowej pracy umysłowej bardzo ważny jest odpowiedni sposób uczenia się:

- planowanie nauki uwzględniając porę dnia, w której pracuje się nam najlepiej
- zaczynanie zawsze od najtrudniejszej lekcji
- robienie krótkich przerw po każdej przyswojonej części materiału
- przeplatanie przedmiotów ścisłych humanistycznymi np. po historii matematyka
- głośne powtarzanie materiału
- działanie np. sporządzenie planu, podkreślenie najważniejszych rzeczy, praca z atlasem lub mapą.

#### 8. Podsumowanie zajęć

Wychowankowie określają czego dowiedzieli się z zajęć, ewaluacja, ocena przydatności w praktyce zdobytych wiadomości.

*Wyobraź sobie:*

- Purpurową różę
- Biegnącego psa
- Swój dom
- Jesienny liść
- Swój monogram na zeszytowej okładce
- Rwący nurt rzeki
- Płomień świecy
- Czerwoną cyfrę na czarnym tle

liczba punktów:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Usłysz:*

- Odgłosy ruchu ulicznego
- Odgłos kroków na schodach
- Swój głos w trakcie śpiewania ulubionej piosenki
- Brzęk tłuczonego szkła
- Szczekanie psa
- Trenerski gwizdek
- Głos ulubionego nauczyciela
- Dzwoniący telefon
- Dźwięk szkolnego dzwonka

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Wyobraź sobie, jak się czujesz:*

- Idąc boso po mokrym mchu
- Biegnąc najszybciej jak tylko potrafisz
- Dotykając korę drzewa
- Idąc boso po plaży
- Dotykając zamszu
- Pływając w jeziorze
- Gniotąc kartkę papieru
- Ściskając komuś dłoń
- Dotykając kota

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....