

Konspekt lekcji bibliotecznej w gimnazjum

Temat: Jak uczyć się trzy razy szybciej, skuteczniej i efektywniej?

Cele:

Wiedza:

- uczeń zna elementy budowy i funkcjonowania mózgu;
- uczeń wie, jakie czynniki wpływają na lepsze zapamiętywanie;
- uczeń zna formułę aktywności zmysłów, dzięki której aktywizowana jest pamięć,
- uczeń czyta ze zrozumieniem i potrafi sporządzić notatkę z artykułu w czasopiśmie.

Umiejętności :

uczeń umie określić dominujący zmysł pomagający mu w lepszym zapamiętywaniu;

Postawy:

kształtowanie postawy skutecznego, wydajnego i aktywnego uczenia się.

Przebieg lekcji:

Ćwiczenie1:

N: Wyobraź sobie, że mama wysłała Cię do sklepu i masz kupić kilka rzeczy. N. odczytuje listę 10 słów: ser topiony, gazeta, zapalki, keczup, woda mineralna, mleko, pokarm dla kota, cukier, czekolada, makaron.

Uczniowie zapisują z pamięci. Efekt – zapamiętanie 3-4 słów.

Nauczyciel podaje motto lekcji:

„Kto korzysta z połowy mózgu, osiąga połowę sukcesu”

Nauczyciel wyjaśnia sposób działania mózgu – rolę prawej i lewej półkuli posługując się ilustracją.

Lewa półkula mózgu odpowiada za analizę – rejestruje cyfry i słowa, posługuje się logiką. U praworęcznych ludzi lewa półkula to intelekt, racjonalne, liniowe myślenie, umiejętności i sprawności.

Natomiast prawa półkula mózgowa zajmuje się syntezą – rejestruje obrazy, kolory, dźwięki i umiejscawia je w przestrzeni. Odpowiada za emocje, intuicję, twórcze i przestrzenne myślenie.

Ważne jest, aby w procesie uczenia się wykorzystywać obie półkule.

Ćwiczenie2:

Nauczyciel ponownie odczytuje listę słów. Tym razem jednak wplata słowa z ćwiczenia 1 w opowiadanie uruchamiające wyobraźnię i aktywizujące zmysły (dźwięk, kolor, smak, wrażenia dotyku, akcję).

„Dawno temu szedł przez pustynię wędrowiec. Słońce paliło takim gorącem, że ser, który zamierzał zjeść, zupełnie się roztopił, a gazeta, którą się wachlował, spłonęła mu w rękach, jakby ją ktoś podpalił zapalkami. Wędrowiec zdenerwował się, bo stracił swój wachlarz. Pogroził więc pięścią słońcu, ale ono pokazało mu w odpowiedzi język, czerwony jak keczup. Wędrowiec otworzył butelkę z wodą mineralną, by schłodzić sobie nią twarz, ale z butelki połało się mleko. Co to ma znaczyć! – zdenerwował się wędrowiec i już chciał wytrzeć twarz, gdy zobaczył latającego kota, szybko zbliżającego się w jego kierunku. Mleko na pustyni! – wykrzyknął radośnie zwierzak i zaczął lizać twarz wędrowca - Wolałbym jednak pokarm dla

kota, ale trudno! W podziękę za mleko kot obiecał wędrowcowi niespodziankę. I rzeczywiście – przysłał mu prześliczną, słodką jak cukier dziewczynę o buzi jak czekoladka i włosach kręconych jak makaron świderki. Dobrze, że na świecie są latające koty! – pomyślał wędrowiec patrząc dziewczynie głęboko w oczy.”

Teraz uczniowie zapamiętali 10 słów – 100%!

N. podaje formułę pamięci:

Pamięć = Obraz + Akcja

Praca w grupach:

Grupy otrzymują teksty artykułu „Trenuj pamięć” Marii Zaborowskiej („Poradnik Domowy” 11/2001). Opracowują na jego podstawie „*Rady dla zapominalskich*” i „*Ucz się z sukcesem*” – zestawy zadań podnoszących sprawność zapamiętywania.

Ćwiczenie 3:

Uczniowie wykonują test: „Który mój zmysł jest najaktywniejszy?”.

N.: Usiądź wygodnie, weź trzy głębokie oddechy i wykonaj poniższy test. Przy kolejnych wyobrażeniach możesz zamykać oczy. Każdy punkt oceń w skali od 0 do 2.

0 – kiedy nie możesz sobie wyobrazić danej sceny, usłyszeć dźwięku czy odczuć sytuacji.

1 – kiedy idzie ci średnio

2 – kiedy obraz, dźwięk lub sytuacja są bardzo wyraźne

Wyobraź sobie:

1. Purpurową różę
2. Biegnącego psa
3. Swoj dom
4. Płomień świecy
5. Siebie w szkolnej ławce
6. Rwący nurt rzeki
7. Stado kolorowych motyli
8. Swoj monogram na zeszytowej okładce
9. Czerwoną cyfrę na czarnym tle
10. Jesienny liść

Usłysz:

1. Swoj głos w trakcie śpiewania ulubionej piosenki
2. Odgłos dzwoniących o siebie szklanek
3. Dźwięk szkolnego dzwonka
4. Odgłos kroków na schodach
5. Dzwoniący telefon
6. Głos ulubionego nauczyciela w czasie lekcji
7. Brzęk tłukącego się szkła
8. Trenerski gwizdek
9. Odgłosy ruchu ulicznego
10. Szczekanie psa

Wyobraź sobie, co czujesz:

1. Idąc boso po mokrym mchu
2. Biegnąc najszybciej, jak tylko potrafisz
3. Dotykając korę drzewa
4. Idąc boso po plaży
5. Dotykając zamszu
6. Dotykając kota
7. Pływając w jeziorze
8. Skacząc na skakance
9. Gniotąc kartkę papieru
10. Ściskając komuś dłoń

Porównaj wyniki dotyczące trzech systemów zmysłowych: wzrokowego, słuchowego i kinestetycznego. Ten, który ma najwięcej punktów, wiedzie u ciebie prym w trakcie uczenia.

Na zakończenie lekcji uczniowie otrzymują „zaklęcie”, które pomaga w uczeniu się. Jest to formuła autosugestii, pomagająca w skupieniu i nabraniu pewności siebie.

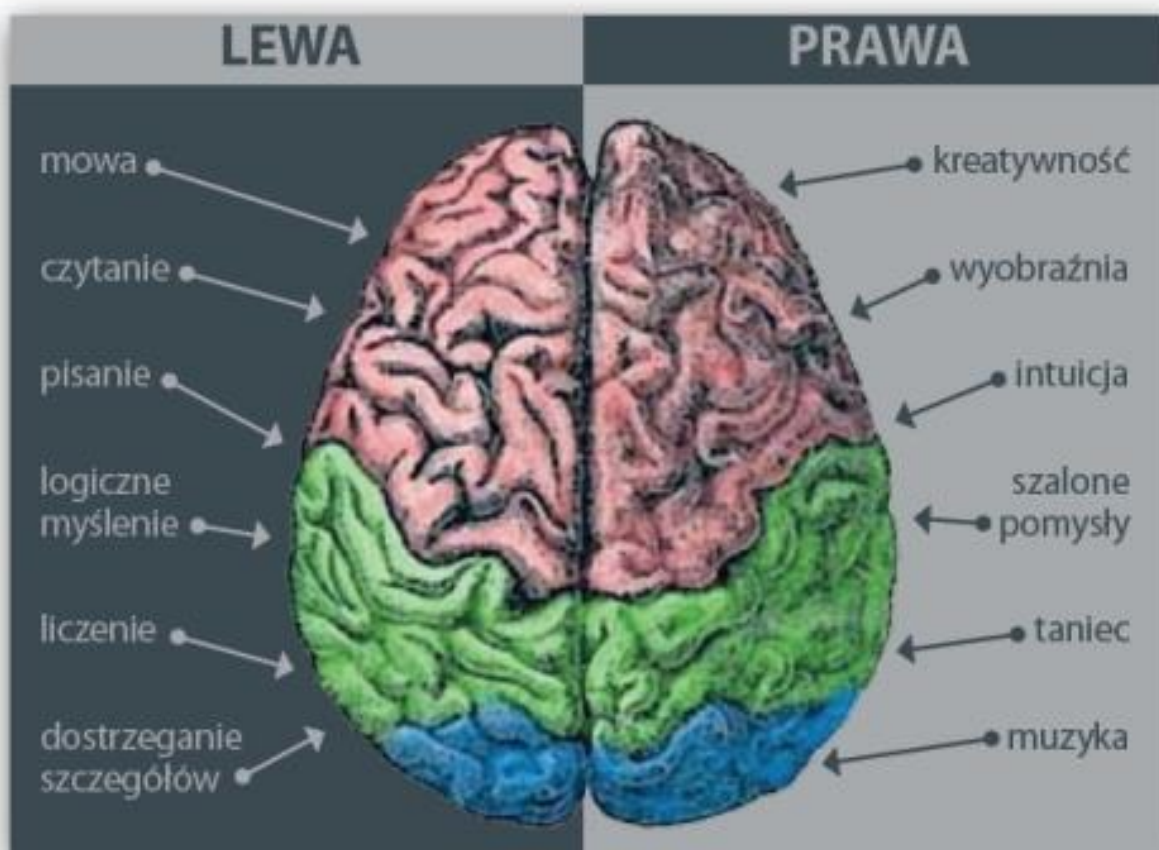
Powtórz zaklęcie trzy razy, za każdym razem zmieniając kolejność linijek.

Zaklęcie:

1. wszystko, co planuję sobie
2. za godzinę i minutę
3. kiedy wszystkie moce skupię
4. nauczę się i szybko zrobię

ZAŁĄCZNIKI

1. Funkcje półkul mózgowych



2. Skan artykułu „Trenuj pamięć” Marii Zaborowskiej *Poradnik Domowy 11/2001*

Trenuj pamięć

Każdy może doskonalić i usprawnić swoją pamięć.

Mózg potrzebuje boru i żelaza

Bor jest mikroelementem, który w organizmie człowieka odpowiada za sprawność czynności bioelektrycznych mózgu. Dużo boru zawierają orzechy (10 dag jakichkolwiek owoców z tej grupy pokrywa dobowe zapotrzebowanie na bor). Nieco mniej zawierają go brokuly (trzeba zjeść 20 dag), brzoskwinie, jabłka i gruszki (wystarczy zjeść dwa owoce) oraz winogrona. Problemy z pamięcią może rozwiązać dieta bogata w żelazo. Najwięcej zawierają go czerwone warzywa, czerwone mięso, soja i jej pochodne oraz matkę.

Zdjęcie: ARCHIWUM. SOKOŁOWSKI, FREE, PIĘKNA

Działanie pamięci możemy podzielić na trzy etapy: zbieranie informacji dochodzących do mózgu przez zmysły, ich zapamiętywanie i przypominanie sobie „śladu pamięciowego”. Chcąc poprawić swoją pamięć i zachować do późnej starości sprawny jasny umysł, trzeba prowadzić higieniczny tryb życia, dbać o ogólną kondycję organizmu i świadomie kontrolować proces zapamiętywania.

Rady dla zapominałskich

- Koncentruj się na tym, co dzieje się w danej chwili. Na przykład w czasie rozmowy z kimś nie tylko mów i słuchaj, ale zwróć uwagę na zapach ko-

smetyku swojego rozmówcy, na styl i kolorystykę jego stroju, na detale wystroju wnętrza, w którym rozmawiacie. Zauważ, czy w tle gra radio, czy za oknem świeci słońce. Przypominając sobie po paru godzinach to spotkanie, będziesz zaskoczony, jak wiele dotąd nieistotnych szczegółów zapadło ci w pamięć.

- Wykorzystuj wszystkie swoje zmysły.

Możesz zrobić serię takich ćwiczeń: weź do ręki owoc, np. śliwkę. Poczuj jej ciężar, sprawdź, czy w obu dłoniach odbierasz ją identycznie. Przyjrzyj się kolorowi, poczuj pod opuszkami palców gładkość jej skórki. Powąchaj. Potem ugryź, uświadom sobie smak i soczystość. Na koniec zjedz i oceń, czy jesteś zadowolony. To samo zrób z gruszką, chlebem.

- Często ćwicz zapamiętywanie krótkotrwałe.

Kiedy idziesz ulicą, spójrz na tablicę rejestracyjną przejeżdżającego samochodu, potem natychmiast zamknij oczy, powtórz w myśli numer rejestracji, otwórz

oczy i sprawdź, czy dobrze zapamiętałeś. Wykonuj to ćwiczenie codziennie, kilkanaście razy.

- Łącz informację z uczuciami. Jeśli świadomie chcesz coś zapamiętać, spraw, żeby wydało ci się to zabawne, miłe, podniecające, doniosłe. Skup się na przeżywanych w tym momencie odczuciach.

