

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Sztuka zapamiętywania - najlepsze techniki

Aneta Tomkiel

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
8 czerwca 2024r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Najważniejszy



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Co wiem o mózgu?



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Odpowiedzialność półkul mózgowych



Prawa

- zdolności artystyczne
- myślenie abstrakcyjne
- kreatywność
- wyobraźnia
- zdolności muzyczne

Lewa

- mówienie i rozumienie słów
- logiczne myślenie
- zdolności analityczne
- obliczenia
- rozpoznawanie za pomocą dotyku

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Funkcje pamięci



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Rodzaje pamięci



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Ważne



Należy ćwiczyć pamięć
i koncentrację.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

Jak poprawić pamięć?



SEN

RUCH

DIETA

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL



Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy
EUD

Rozmaryn
Pełne ziarna zbóż
Borówka
Szpinak
Zielona herbata
Orzechy
Gorzka czekolada
Brokuły
Jabłka
Awokado

Co jeść, by poprawić pracę mózgu i pamięć?

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

Różne sposoby zapamiętywania

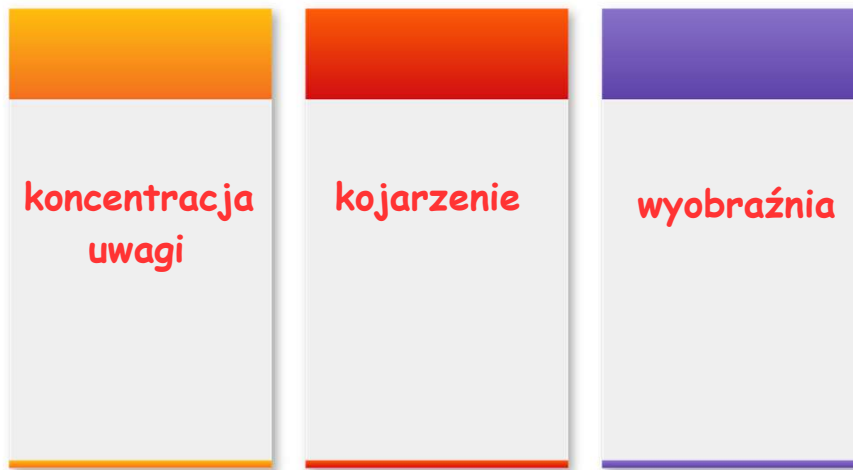


Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy
EUD

powtarzanie
mnemotechniki
zrozumienie
przeżywanie

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

Umiejętności sprzyjające zapamiętywaniu



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Jak uczy się mózg - neurobiologia



Bezpieczeństwo (akceptacja, komfort, brak lęku, zgodność z potrzebami, zauważenie, docenienie)

Rozumienie (świadomość co robimy i po co, dokąd zmierzamy, odkrywanie)

Atrakcyjność (działanie, doświadczanie, zabawa, uruchomienie emocji, flow)

Interakcje (współpraca, wymiana, dobre relacje)

Niezależność (autonomia, samodzielność, brak przymusu, samoocena, wpływ na decyzje, kreatywność)

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Mnemotechniki



- to zbiór metod i technik, które są stosowane do przyswajania informacji
- skojarzenia wizualne, dźwiękowe, emocjonalne, logiczne
 - zapamiętywanie obrazów i historii
 - legenda o greckim poecie Symonidesie
- to wyjątkowe narzędzie wspomagające naukę

Techniki zapamiętywania



Akronim – SMART (specific, measurable, achievable, relevant, time-bound), ADEK

Metoda pierwszych liter – Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Sama Upiecze Nam Placek, Na Ekranie Siedzi Wrona, Mama Dała Córce Bułkę Nasmarowaną Masłem Wiejskim

Wyśpiewaj to

Rymowanki (Pamiętaj chemiku młody – wlewaj zawsze kwas do wody, Kto - uje kreskuje ten dostaje dwóje)

Mapa myśli – znalezienie własnego stylu

Aktywne powtarzanie wiedzy

Metoda łańcuchowa

Haki pamięciowe

Fiszki

Pałac umysłu

Zagadka



**Kto z woli i myśli zapragnie Pi spisać
cyfry, ten zdoła**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Na zakończenie



Sukcesu w życiu nie odnoszą
ci, którzy mieli w szkole
piątki i szóstki.
Sukces w życiu odnoszą ci,
którzy mają swoje pasje,
lubią się uczyć i wierzą
w siebie.
Ćwicz pamięć i koncentrację.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL