

AKADEMIA TALENTÓW MUER

Uczenie przez leżenie

materiały uzupełniające

Pokażę Wam, jak myśleć sprawniej niż inni, jak ulepszyć swój mózg,
jak sprawić, by nauka stała się szybka i zabawna.

"Nasz mózg jest jak śpiący OLBRZYM." Tony Buzan

Wspólnie odkryjemy tajemnice efektywnego uczenia się,
tego jak każdy z nas się uczy (indywidualne style uczenia się) oraz
jak myśleć, aby znajdować wspaniałe pomysły!

Trenerka:



Gosia Bobryk
trenerka w Akademii Nauki
w Białymstoku

Zobacz pełną lekcję
na akademiarealna.pl/e-learning



Zacznij od ćwiczeń

Aby dobrze rozgrzać mózg, rozgrzejcie najpierw Wasze ciało.

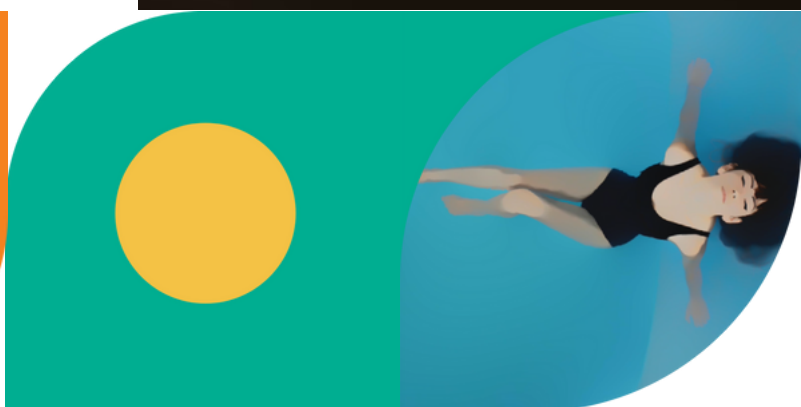
Proponuję Wam 2 proste ćwiczenia. Spróbujcie!

Ćwiczenie energetyzujące – KRAŻENIE SZYJĄ
usuwa napięcie, rozluźnia, poprawia przepływ krwi do mózgu

Unosimy barki do góry, pochylamy głowę do przodu i łagodnie kołyszemy się z boku na bok. Odchylamy głowę do tyłu i ćwiczymy krążenie tak jak poprzednio. Powtarzamy to ćwiczenie przy barkach opuszczonych. Jeżeli wykonujemy to ćwiczenie w pozycji stojącej, można przy tym przystępować z nogi na nogę.

Ćwiczenie wydłużające – POPMOWANIE PIĘTĄ
rozluźnia ciało, zwiększa motywację

Wychylamy się do przodu i opieramy się o krzesło/ławkę/ścianę. Jedna noga wyciągnięta do tyłu i wsparta o palce. Robimy wdech i dociskamy piętę do ziemi. Następnie rozluźniając mięśnie unosimy piętę i robimy wdech. Powtarzamy to ćwiczenie 3 razy każdą stopą.



Wizualizacja

A teraz gimnastyka mózgu.

Oto ćwiczenie wizualizacyjne, które pokaże, jak działa NASZ MÓZG!

Nie tylko będziemy stymulować wyobraźnię i kreatywność, ale dostarczymy sobie również, konkretnej wiedzy o mózgu i o nas samych!

Zmianie siebie na lepsze oznacza zmianę mózgu na lepsze. Dlatego warto, żebyście wiedzieli, jak to się dzieje, że mózg się uczy.

A najważniejsze w tym jest to, że KAŻDY MOŻE KSZTAŁTOWAĆ SWÓJ MÓZG.

Zaczynamy!

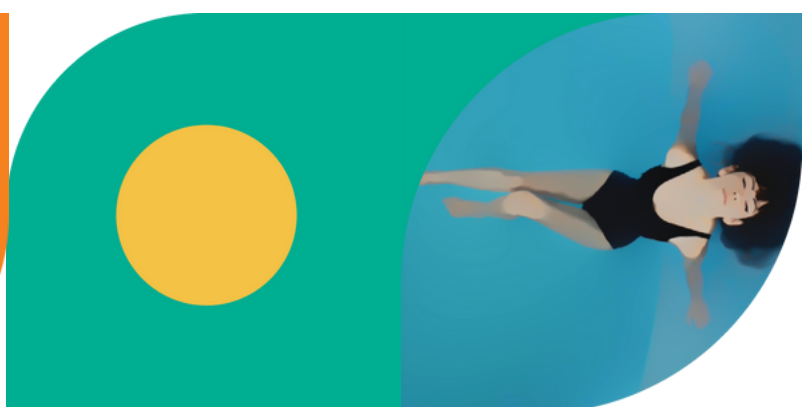
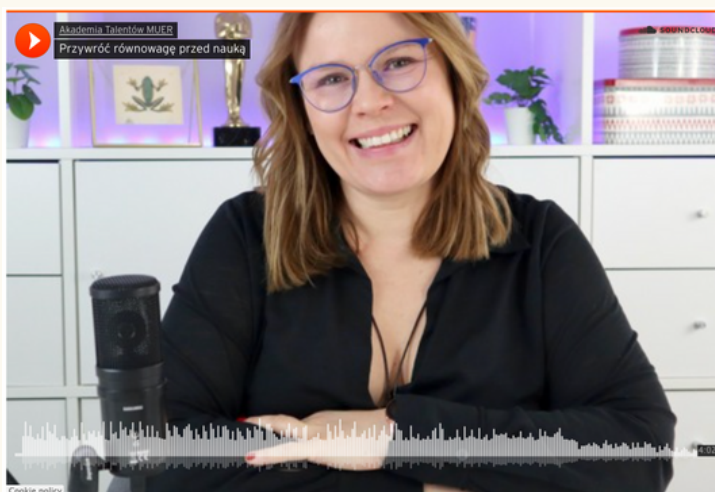
Na stronie lekcji online (szukaj w sekcji e-learning na platformie akademiarealna.pl) znajdziesz audycję do słuchania w tle tego ćwiczenia.

Znajdź ją i miej w pogotowiu.

Usiądź bardzo wygodnie lub połóż się na podłodze.

Możesz przygasić lekko światło

Włącz nagranie i posłuchaj instrukcji.



Jak zrobić ściągę...

...którą tylko my odczytamy?

Odpowiedź jest tylko jedna PIKTOGRAMY!

Polega ona na zamianie słów/treści na obrazki/piktogramy. Notatka wygląda wtedy jak hieroglify. Jest to doskonała metoda do uczenia się np. wierszy. Okazuje się, że jeżeli narysujemy piktogramy np. do wiersza, to już po chwili, potrafimy (kojarząc rysunki) go recytować.

SPRÓBUJ WYKONAĆ PIKTOGRAMY DO WIERSZYKA:

Król przy źródle jadł ogórki,
Lecz nie obrał ich ze skórki.

Krzyczą w lesie króla córki,
Straszą sójki i wiewiórki.

Królewna różowy koszyk skradła,
Dzikiem róży owoc zjadła.

Przerażone mrówki w lesie
W strój królewski zaplątały się.

Wróżka różdżką je odgania,
Ból czuje po ukąszeniu owada.

Królik z zółciem się przyglądają,
Jak szczegółowo króla córki
Mrówki z ubrań wybierają.



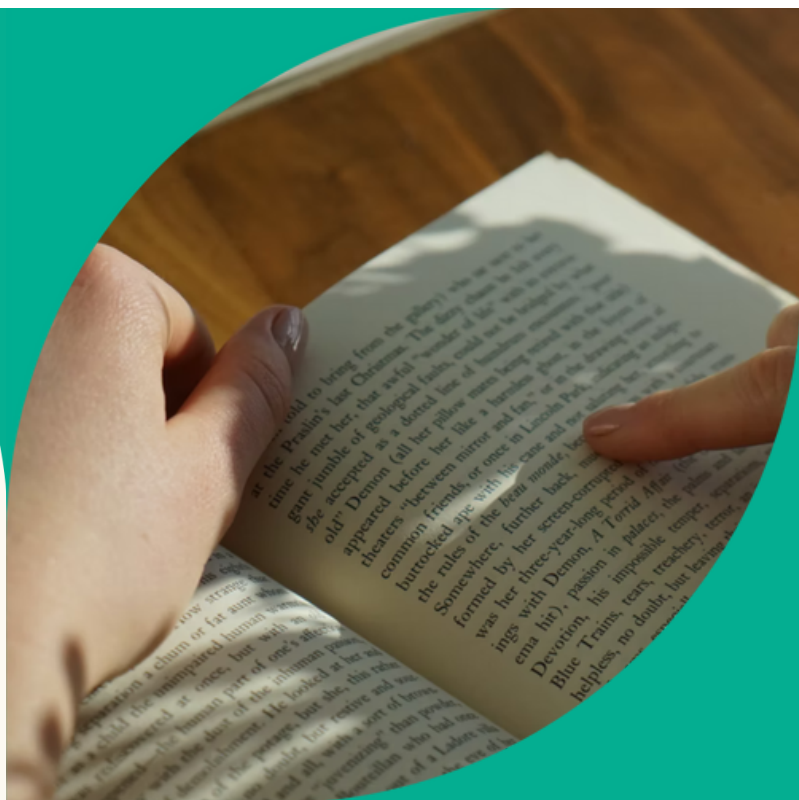
MUER
Akademia Talentów

Test szybkości czytania

**Zrób go samodzielnie
w domu!**

Tempo czytania wyraża się w słowach na minutę (sł./min), a czy potrafiłeś/aś dotychczas obliczyć swoje tempo czytania?

**Jeśli jeszcze tego nie robiłeś/aś,
śpieszę z pomocą!**



- przez 1 minutę (60s) czytaj swoim zwyczajnym tempem dowolny, nieznan wcześniej tekst
- mierz czas za pomocą stopera (np. smartfonem)
- koniecznie zaznacz miejsce, w którym zaczynasz i kończysz czytanie
- policz liczbę słów w zaznaczonym fragmencie – możesz to zrobić w następujący sposób: oblicz średnią liczbę wyrazów w wersie (liczba wyrazów w 3 pierwszych wierszach dzielona przez 3), zlicz wszystkie wiersze (2 krótkie liczymy jako 1), pomnóż liczbę wierszy przez średnią liczbę wyrazów

**Twoja prędkość czytania to wynik działania:
liczba słów x 60 podzielona przez czas (s)**

Głównym celem procesu czytania jest zrozumienie tekstu. Dlatego, oprócz prędkości, trzeba też sprawdzić, w jakim stopniu rozumiemy czytany tekst. Zazwyczaj służą temu testy wyboru.



MUER
Akademia Talentów



Dokument jest załącznikiem
do multimedialnej lekcji dostępnej
bezpłatnie na internetowej platformie
**Akademii Talentów Młodzieżowego
Uniwersytetu Edukacji Realnej**



Projekt p.n. MŁODZI W REALU.pl. sfinansowano przez
Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju
Społeczności Obywatelskiej ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021
– 2030. www.niw.gov.pl