



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Człowiek – najlepsza inwestycja.

PROGRAM NAUCZANIA

KURS TECHNIK SZYBKIEGO UCZENIA SIĘ

listopad 2009r - styczeń 2010r.

Projekt „Aktywny uczeń, pracownik, obywatel – to ja, dzięki kompetencjom kluczowym”
Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, ul. Garbary 2, 85-229 Bydgoszcz, z dopiskiem „Aktywny uczeń...”
tel. 52 567-07-80, www.aktywnyuczen.byd.pl, aktywnyuczen@byd.pl
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Człowiek – najlepsza inwestycja!



Zajęcia – moduły tematyczne

I. Moduł tematyczny:

METODA CIĄGÓW SKOJARZENIOWYCH

1. Testy pamięci mechanicznej i wykorzystanie TESTU PK (test pamięci krótkoterminowej)
2. Teoria i pokaz prezentacji **rysunkowej** Metody Ciągów Skojarzeniowych wraz z omówieniem i przykładami
3. Zapamiętywanie ciągów 20 elementowych złożonych z prostych rzeczowników
4. Program „Naliczanie” (omówienie, zastosowanie, konkurs)
5. Zapamiętywanie ciągów 20 elementowych złożonych z Fotografii (**program FOTO**)
6. Rysunki DR – 2 pierwsze (omówienie, rysowanie)
7. Zapamiętywanie ciągów 20 elementowych złożonych z obrazków (**Program Obrazki**)
8. Teoria i pokaz prezentacji **słownej** Metody Ciągów Skojarzeniowych wraz z omówieniem i przykładami
9. Zapamiętywanie ciągów 20 elementowych złożonych z obiektów (program OBIEKTY)
10. Tekst pamięciowy – Jan Blond Matura cz. I czytany przez lektora lub trenera
11. Zapamiętywanie ciągów 20 elementowych złożonych z przymiotników + rzeczowników
12. Odpytywanie i zabawy z zapamiętaną najpierw 20 ostatnich elementów, a potem z całą 100 setką do wyczerpania czasu lub
13. Zakończenie zajęć programem „Naliczanie”
14. Przypomnienie zasad „łańcuszkowych” – dowolna forma – najlepiej przy pomocy grupy
15. Pokaz i omówienie filmu DVD na temat pamięci i jej rodzajów – w tym szkolne zastosowania treningu pamięci
16. Wprowadzenie symboliki cyfr
17. Zapamiętanie wcześniej ułożonego 20 elementowego ciągu cyfr, tak by nie powtarzały się więcej niż 2 te same w ciągu
18. slajd S (załącznik)
19. łańcuszek 20 elementowy mix (10 niepowtarzających się cyfr + 10 dowolnych słów)
20. Program Nosił Wilk (omówienie, zastosowanie, konkurs)
21. Wprowadzenie symboliki kolorów
22. Zapamiętanie 20 kolorów
23. Tekst pamięciowy Jan Blond Matura część II czytany przez lektora lub trenera
24. Mix z kolorów, cyfr i wyrazów – 30 elementowy
25. Omówienie (bez wprowadzania) symboliki liter i zastąpienie ich dowolnymi wyrazami tworzonymi ad hoc
26. Krótki 20 elementowy łańcuszek mix wszystkiego poprzedniego (wykorzystujemy program Mix)
27. Połączenie wszystkich powyższych ciągów i zabawy z odpytywaniem
15. program „Nosił wilk...” i/lub „Naliczanie” na zakończenie



II. Moduł tematyczny

METODA MIEJSC - LOKALIZACJE

1. Podsumowanie Metody Ciągów Skojarzeniowych – ok. 30 elementowy ciąg MIX (program MIX), krótkie wspomnienie o związkach koniecznych i elementach abstrakcyjnych.
2. Wprowadzenie do Metody Miejsc – krótka słowna prezentacja rysu historycznego metody od Symonidesa, poprzez Pokój Rzymski, okres przedwojenny po metody współczesne
3. Zaprezentowanie skuteczności metody na podstawie wybranych miejsc w sali (ok. 20 miejsc, które należy w wyobraźni ponumerować) – omówienie **lokalizacji plenerowych**, wypełnienie znalezionych miejsc np. kolorami.
4. slajd WW1 – wytycz wyobraźnię (załącznik)
5. Prezentacja II rodzaju lokalizacji – przezroczywych (30 miejsc)
6. Program **GAPA** (omówienie, zastosowanie, konkurs)
7. Zapamiętanie 30 elementów (cyfr z zakresu 0-9) w sposób chaotyczny na lokalizacjach przezroczywych (program LOSOWANIE)
8. rysunek DR03
9. Wprowadzenie III rodzaju - **lokalizacji wyobrażeniowych**
10. Tekst pamięciowy Jan Blond Matura część III czytany przez lektora lub trenera
11. Zapamiętanie 30 – elementów (kolory, cyfry, wyrazy, litery) na trzecim rodzaju lokalizacji
12. Program „Nosił wilk...”, „Naliczanie”, „GAPA”
13. Wprowadzenie prezentacji omawiającej zasady rządzące Lokalizacjami + przykłady i poróżnienie z Metodą Ciągów Skojarzeniowych
14. Program **LOKALIZACJE** (omówienie, zastosowanie, nauka numeracji lokalizacji)
15. Zapamiętywanie rzutów kostką (1-6) – 30 pozycji – wprowadzenie programu **KOSTKA** – omówienie zagadnienia wielokrotności.
16. Slajd RA1 (9 rysunków abstrakcyjnych) – wprowadzenie, omówienie
17. Zapamiętywanie elementów alternatywnych (**program ELEMENTY**)
 - 30 (15 x kółko, 15 x krzyżyk) – lokalizacje plenerowe
 - 30 (15 x trójkąt, 15 x kwadrat) – lokalizacje przezroczy.
 - 30 (30 x pion, 30 x poziom) – lokalizacje wyobraż.
18. Tekst pamięciowy Jan Blond – Sylwetka
19. Próba zapamiętywania elementów abstrakcyjnych za pomocą „słów kluczy” – **program WYRAZY**
20. Slajd WW2
21. Pierwsze zastosowania metody w nauce przedmiotów szkolnych za pomocą słów kluczy – geografia (załącznik)
22. **Program LOKALIZACJE** cd. nauka numeracji lokalizacji



Człowiek – najlepsza inwestycja.

23. Omówienie lokalizacji osobistych i osobowych na przykładzie uczniów z danej klasy
24. Zapamiętanie listy dowolnych elementów na ww. lokalizacjach



III. Moduł tematyczny

SYMBOLE

1. Podsumowanie metody lokalizacji, specyficzne zapamiętywanie na lokalizacjach wyrazów, które okażą się symbolami
2. Teoretyczne omówienie zagadnień symboli, symboliki, symbolizmu – konieczne odróżnienie symboliki zastępującej elementy abstrakcyjne od symboliki będącej główną metodą mnemotechniczną
3. Wprowadzenie szyfru cyfrowo – literowego i omówienie powstawania symboli – w tym nauka szyfru przy pomocy generatora liczb z **programu LOSOWANIE**
4. Wprowadzenie pierwszych 20 NAZW symboli i omówienie przykładów i istoty symboli
5. Pierwsze próby zapamiętywania prostych elementów za pomocą symboli
6. Tekst pamięciowy Jan Blond – Śledzik
7. Omówienie pięciu rodzajów symboli od S1 do S5.
8. Wprowadzenie symboli z zakresu 21-50
9. Omówienie i wprowadzenie **programu KWADRAT**
10. Ćwiczenie umiejętności odnajdywania symboli przy pomocy kwadratu i funkcji podświetlanie
11. Utrwalanie numeracji symboli za pomocą **programu SYMBOLE**
12. Poróżnienie metody SYMBOLI z metodą LOKALIZACJI – prezentacja Lokalizacje, a Symbole
13. Rysunek RA2
14. Zapamiętanie 25 elementów (kolory lub cyfry bez zastosowania symbolik) przy pomocy kwadratu Symboli w zakresie 00-44.

SYMBOLE - rozszerzenie

1. Przypomnienie zasad tworzących symbole (szyfr literowo-cyfrowy, fonetyka, poróżnienie z lokalizacjami)
2. Przypomnienie pierwszych 50 symboli (zakres 00-49) oraz 5 rodzajów symboli S1-S5
3. Zapamiętywanie przy pomocy symboli pierwszych krótkich zdań za pomocą kluczy (20 elementowe ciągi 4-5 wyrazowych zdań prostych)
4. Slajd WW3
5. Wprowadzenie pozostałego zestawu symboli S1 (zakres 51-99) – prezentacja SYMBOLE
6. Zapamiętywanie przy pomocy symboli wyrazów obcojęzycznych wraz z definicją, rozumieniem, objaśnieniami
7. Tekst pamięciowy Jan Blond – Walentynki
8. Nauka numeracji symboli przy pomocy **programów SYMBOLE i LOSOWANIE**



Człowiek – najlepsza inwestycja.

9. Slajd RA2
10. Zapamiętywanie frazeologizmów w górnym zakresie symboli (51-99)
11. Wprowadzenie **programu TEMPUS FUGIT** – prezentacja na 5 dowolnych dźwiękach
12. Zapamiętywanie na dowolnie wybranym zakresie symboli fragmentów (akapitów tekstu)
13. Wprowadzenie do rozszerzenia zakresu symboli

SYMBOLE – praktyczne zastosowania

1. Rozszerzenie zakresu symboli do 1000 (wprowadzenie symboli przymiotnikowych, 3 cyfrowych) – omówienie symboliki z najwyższego zakresu (0000 – 9999)
2. Specyficzne zapamiętywanie liczb za pomocą Symboli i **generatora liczb**
3. Traktowanie Symboli jako zamienników liczb i zapamiętywanie na lokalizacjach (łączenie metod)
4. Slajd S3
5. Zapamiętywanie Symboli jako liczb przy pomocy Metody Ciągów Skojarzeniowych (łączenie metod)
6. Nauka zapamiętywania dat wydarzeń historycznych – prawdziwych i fikcyjnych
7. Rysunek RA11 (4x4)
8. Praktyczne zastosowania – wykorzystanie symboli do nauki:
 - ✓ Historii
 - ✓ Geografii
 - ✓ Biologii
 - ✓ Przedmiotów ścisłych
9. Praktyczne zastosowanie metody Symboli nauce języków obcych na przykładzie zapamiętywania dużej liczby słówek
10. Tekst Pamięciowy – Jan Blond – Wystawa
11. Program Kwadrat w pełnym zakresie (00-99) i wybiórcze zapamiętywanie elementów konkretnych
12. Wpływ różnych mnemotechnik na półkule mózgowie – zakończenie teoretyczne



IV. Moduł tematyczny

SZYBKIE CZYTANIE

1. Podstawowe założenia technik szybkiego czytania – prezentacja SC1
2. Omówienie i zaprezentowanie programu **CZYTAJ SZYBCIEJ**
3. Test szybkości czytania w słowach na minutę przy użyciu ww. programu (chętym program można rozdać do ćwiczeń domowych) – klucz licencyjny wygaśnie po miesiącu użytkowania o czym należy poinformować.
4. Teoretyczne omówienie następujących zagadnień
 - ✓ eliminacja błędów czytelniczych,
 - ✓ poszarżanie pola widzenia,
 - ✓ antycypacja (przewidywanie treści) ,
 - ✓ fiksacja, fonetyzacja (artykulacja), regresja,
 - ✓ rozumienie,
 - ✓ czytanie selektywne
 - ✓ skimmirowanie (przemykanie),
 - ✓ skanirowanie (przeszukiwanie)
5. Przyspieszenie czytania po zastosowaniu wskaźnika i wybranego tekstu oznaczonego symbolem AKU (lektury szkolne)
6. **Program Czytaj Szybciej** i zast. Tablic Schulza
7. Próba przyspieszenia czytania z wyłączeniem „suflera”, „podpowiadacza”
8. Odpoczynek – **program Pary** – powrót do mnemotechnik.
9. Tekst pamięciowy (uczestnicy czytają samodzielnie) Jan Blond – Giełda.
10. Ćwiczenia w połączeniu z konkursem na bazie **programu Frazoskop**

Szybkie czytanie/ Mind Mapping

1. Przypomnienie zasad wspomagających i przyspieszających czytanie
2. Cd pracy z programem Czytaj Szybciej – wprowadzenie ćwiczeń na bazie **progr. Projektor**
3. Dalsza próba eliminacji błędów czytelniczych na przykładzie kolejnego wybranego tekstu oznaczonego symbolem AKU – propozycja przeprowadzenia konkursu
4. Ćwiczenia na bazie **progr. Pary liczb i Kropka** poszerzające pole widzenia
5. Samodzielnie czytany tekst Jan Blond – Ferie i konkurs
6. Prezentacja **programy wyrazy** oraz **programu zdania** do błyskawicznego odgadywania i zapamiętywania przeczytanych treści
7. Podsumowanie technik szybkiego czytania – szczególne zwrócenie uwagi na rozumienie - prezentacja Szybkie Czytanie2



Człowiek – najlepsza inwestycja.

8. Wprowadzenie idei skutecznego nielinearnego notowania – Mind Mappingu – prezentacja mm1
9. Prezentacja i nauka **oprogramowania Free Mind**
10. Próby notowania na przykładzie wybranych zagadnień treści szkolnych (załącznik)
11. Omówienie wyników notowania – przedstawienie prac, zwrócenie uwagi na błędy
12. Podsumowanie mnemotechnik (MCS, ML, MS, SC i MM – metody ciągów skojarzeniowych, metody lokalizacji, metody symboli, szybkiego czytania i Mind Mappingu)



V. Moduł Tematyczny

TECHNIKI AUTOPREZENTACJI, KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ, RELAKSACJI

1. Wprowadzenie terminologii, definicji dotyczących autoprezentacji, komunikacji interpersonalnej i relaksacji
2. **Techniki autoprezentacji**
 - ✓ strategiczne opisywanie siebie
 - ✓ strategiczne wyrażanie postaw
 - ✓ publiczne atrybucje
 - ✓ pamięciowe manipulacje
 - ✓ strategiczne wyrażanie emocji
 - ✓ autoprezentacja wyglądu zewnętrznego
3. Strategie stosowane w kontaktach interpersonalnych celem utrzymania wysokiej samooceny – ćwiczenia (scenki)
4. **Proces komunikowania się** i jakie jest jego znaczenie
5. Rodzaje komunikacji i cechy jakimi się charakteryzują
6. Ćwiczenia z podziałem na komunikację werbalną i niewerbalną
7. Bariery komunikacji
8. Ćwiczenia z zachowań ciepłych i zimnych
9. Zasady dobrego komunikowania się
10. **Relaksacja** – trening relaksacyjny na bazie oddechu
11. Mini wykład – mikroedukacja „Relaksacja a uczenie się (super-learning i zwiększanie potencjału umysłu)