

# Gazetka pedagoga szkolnego

Numer 3 / 23 kwiecień 2020 rok

[buglewiczedyta@gmail.com](mailto:buglewiczedyta@gmail.com)



## Temat numeru!

**Jak się uczyć?**  
**Sposoby na szybszą naukę**  
**i lepsze zapamiętywanie**

bibsy.pl 100 obrazków na minutę

Początek roku szkolnego



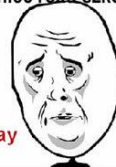
W tym roku szkolnym  
będę się dobrze uczyć

Półrocze...



No trudno w tym półroczu źle  
mi poszło ale teraz będę się  
dobrze uczyć

Koniec roku szkolnego



Okay

Poprawianie jedynek przed  
końcem roku szkolnego

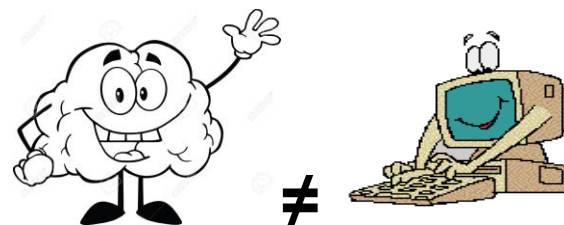
**Żeby uniknąć  
takiej sytuacji  
zapraszam do  
przeczytania gazetki**

# W numerze :

- ☺ Narzędzie myślenia - Twój wspaniały biokomputer
- ☺ Budowa mózgu
- ☺ Dbaj o mózg
- ☺ Style myślenia – Strategie uczenia się
- ☺ Rodzaje inteligencji
- ☺ Warunki skutecznej nauki
- ☺ Nauka zdalna
- ☺ Netografia



## 1. NARZĘDZIE MYŚLENIA TWÓJ WSPANIAŁY BIOKOMPUTER



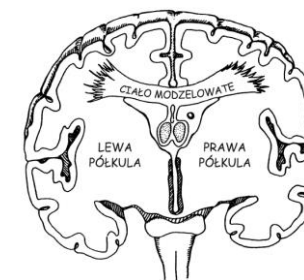
Komputer to największe odkrycie XX wieku, którego zastosowanie spowodowało ogromne zmiany cywilizacyjne.

Każdy z nas jest posiadaczem o wiele bardziej wyrafinowanego urządzenia. Genialnego, skomplikowanego i niezawodnego. Żaden komputer świata mu nie dorówna. To urządzenie jest stosunkowo niewielkie. Waży mniej niż 1,5 kilograma. Wielkością przypomina duży grapefruit, tylko jego powierzchnia jest mocno pofałdowana. Ten niewielki mechanizm jest jednak niezwykle skomplikowany. Steruje równocześnie milionami zadań.

Tym niezwykłym cudem jest ludzki mózg. Ten niebywały, genialny biokomputer steruje wszystkimi czynnościami żywymi.

## 2. BUDOWA MÓZGU

Mózg człowieka w rzeczywistości stanowi połączenie dwóch umysłów. Każda z półkul mózgowych stanowi lustrzane odbicie drugiej. Połączenie między nimi zapewnia spoidło wielkie, które stanowi drogę stałego przepływu informacji, tak, że przez większą część czasu obie półkule działają równocześnie, prawie jak jedna całość.



Dopiero oddzielenie półkul ujawnia istniejące między nimi różnice.



Nauka jest znacznie efektywniejsza gdy pracują równocześnie obie półkule mózgu, np. proste deklamowanie wierszyka angażuje prawą półkulę, która odbiera rytm i rym, i lewą – bo ta analizuje przekaz logiczny. Wniosek – pracują obie!

## Kolorowy test

Nazwij kolory, których użyto do napisania poniższych wyrazów. Zrób to w ciągu 15 sekund.

**ŻÓŁTY NIEBIESKI POMARAŃCZOWY CZARNY**  
**CZERWONY ZIELONY FIOLETOWY ŻÓŁTY**  
**CZERWONY POMARAŃCZOWY ZIELONY**  
**CZARNY NIEBIESKI CZERWONY FIOLETOWY**  
**ZIELONY NIEBIESKI POMARAŃCZOWY**

Jeśli robiłeś to w szybkim tempie to nastąpił konflikt między półkulami mózgowymi.  
**PRAWA** - próbuje nazwać kolory, zaś  
**LEWA** - analizuje definicje wyrazów.

Każda półkula odpowiada za coś innego

**Prawa półkula**  
PĘDKOŚĆ

**LEWA PÓŁKULA**  
PORZĄDKOWANIE

Ponieważ  $a + b = c$ , możemy stwierdzić, że...

PREDKOŚĆ 180 km/h

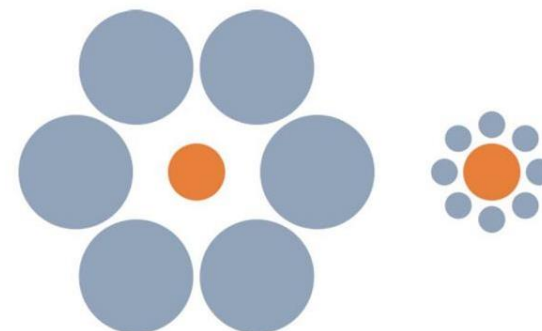
$E = mc^2$

DRAPEAU Christian: Jak uczyć się szybko i skutecznie. Warszawa: Klub dla Ciebie 2002. Halo lewa... tu prawa!, s. 34

Półkule kontrolują nasze ciało „na krzyż”:  
**prawa** decyduje o czynnościach **lewej strony ciała**, a **lewa** – **strony prawej**.

Które z pomarańczowych kół jest większe?

Okręgi Titchenera



# 3. DBAJ O MÓZG



**OŚLĄBIA MÓZG**

- tłuszcze nasycone
- tłuszcze trans
- nadmiar miedzi
- nadmiar żelaza
- aluminium

**WZMACNIA MÓZG**

- owoce jagodowe
- orzechy
- ciemno-zielone liście
- fasole
- siemię lniane

**EXTRA WSPARCIE**

- sport
- aktywność umysłowa
- sen

www.happymore.eu

Motywator Dietetyczny

# Dbaj o mózg!



W Polsce z **chorobami mózgu** zmagają się ponad 15 mln ludzi, a liczba zachorowań stale rośnie. Przyczyną jest najczęściej zaawansowany wiek pacjentów, tymczasem społeczeństwo, nie tylko w naszym kraju, coraz szybciej się starzeje. Oprócz starzejącego się społeczeństwa do zwiększenia zachorowalności na choroby mózgu przyczyniają się także zmiany cywilizacyjne – **zaburzenia psychiczne i neurologiczne**.

## 1. Badaj się!

Regularnie wykonuj badania kontrolne, sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie.



## 2. Odpowiednio się odżywiaj!



Jedz zgodnie z piramidą żywienia, w której warzywa to podstawa. Jedz dobre tłuszcze, bo mózg nie może prawidłowo pracować bez tłuszczu, dlatego diety nadmiernie ograniczające tłuszcz prowadzą do bardzo poważnych konsekwencji. Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 znajdziesz w rybach.

## 3. Ruszaj się!

Konieczny jest wysiłek fizyczny.



## 4. Postaw na rozwój intelektualny!



Nie wolno wpadać w lenistwo intelektualne, trzeba ciągle gimnastykować mózg np.: słuchając muzyki, rozwijając hobby i pasje.

## 5. Unikaj używek!

Nie pal, nie bierz narkotyków, ogranicz alkohol. Wszystkie używki mają dewastujący wpływ na mózg i prowadzą do jego degeneracji.

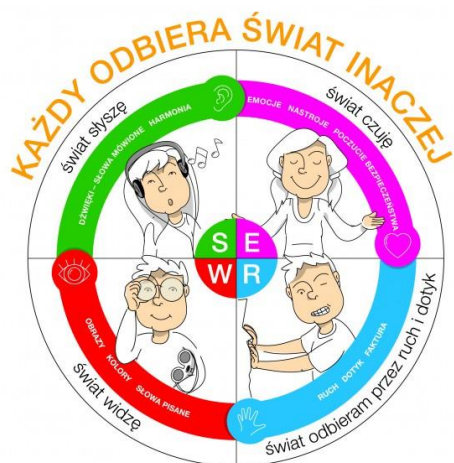


## 6. Sen!



Zadbaj o dobry i odpowiednio długi sen.

## 4. STYLE MYŚLENIA STRATEGIE UCZENIA SIĘ



indywidualni.pl  
edukacja dla efektyw

Świat odbierany jest za pomocą wszystkich zmysłów. Różni ludzie, w różny sposób kodują informacje. Każdy powinien rozszyfrować swój styl myślenia po to, aby dobrać właściwą strategię uczenia się uzyskując lepsze rezultaty.

Zarówno wzrokowcy, jak słuchowcy i czuciowcy widzą, słyszą i czują. Ale w różnych miejscach mózgu „zapisują” ważne dane i w różny sposób do nich docierają. Dla wzrokowców, jest to, oczywiście, ośrodek wzroku.



**Wzrokowcy** uczą się najlepiej przepisując książki lub własne notatki. Mogą ozdabiać je ikonami, czy obrazkami. Znakomite są dla nich mapy mózgu.



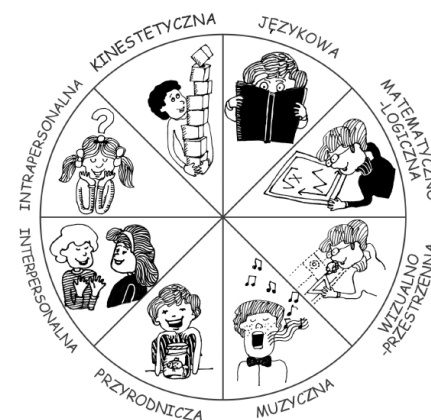
**Słuchowcy** uczą się chodząc rytmicznie ze słuchawkami na uszach. Nie przeszkadza im muzyka w tle. Dobrze uczą się w czasie ruchu, powtarzając rytmicznie treści, które chcą zapamiętać. Lubią słuchać dyskusji, bardzo dobrze uczą się języków, ale tylko poprzez konwersację. Gramatyka mało ich obchodzi.



**Kinestetycy** miewają w szkole spore kłopoty. Nie odpowiada im ani oglądanie obrazków, ani słuchanie wykładów. Chcą przeżywać proces zdobywania wiedzy, emocjonować się, wykonywać doświadczenia, dyskutować. Muszą dobrze zrozumieć zagadnienie. Najlepiej się uczą zdając relację ze swoich dokonań.

## 5. RODZAJE INTELIGENCJI

Inteligencja z łac. to „zdolność pojmowania”, „rozum”. W psychologii ujmowana jest jako cecha ludzkiego umysłu, zdolność myślenia i rozwiązywania problemów. Howard Gardner poszedł dalej, dowodząc, że istnieją **inteligencje wielorakie**, które można kształtować i rozwijać, co zwiększa możliwości uczenia się



### Inteligencja językowa

**Cechy osób:** Lubią czytać, słuchać, pisać, opowiadać, przemawiać. Lubią zabawy ze słowami. Często są systematyczne i uporządkowane. **Przedstawiciel:** Wisława Szymborska.



### Inteligencja matematyczno-logiczna

**Cechy osób:** Lubią liczyć, rozwiązywać zagadki logiczne, eksperymentować, wyciągać wnioski. Są zorganizowane systematyczne, dokładne, potrafią myśleć abstrakcyjnie, lubią porządek i jasno zdefiniowane zadania. Często uczą się poprzez robienie notatek, schematów. **Przedstawiciel:** Albert Einstein.



### Inteligencja wizualna i przestrzenna

**Cechy osób:** Lubią rysować, dobrze sobie radzą z czytaniem map, wykresów, schematów, tabel. Mają dobre wycucie koloru, myślą obrazowo, robią notatki w formie rysunków i wykresów.

Mysłąc używają wyobraźni i obrazów. Są wrażliwe na przedmioty, kolory i wzory. Lubią rysować, rzeźbić i wytwarzać, używając kolorów i różnego typu materiałów. **Przedstawiciel:** Pablo Picasso.



### **Inteligencja muzyczna**

**Cechy osób:** Są wrażliwe na muzykę i dźwięki, ton głosu. Często uczą się poprzez słuchanie. Chętnie słuchają muzyki, lubią słuchać audiobooków, uczą się języków obcych ze słuchu. **Przedstawiciel:** Wolfgang Amadeusz Mozart.



### **Inteligencja przyrodnicza**

**Cechy osób:** Lubią pracę na świeżym powietrzu. Wszystko co jest związane z ekologią i ochroną środowiska ma dla nich duże znaczenie. Często lubią prace związane z hodowlą zwierząt lub uprawą roślin. **Przedstawiciel:** Karol Darwin.



### **Inteligencja kinestetyczna**

**Cechy osób:** Lubią prace ręczne, prace mechaniczne. Najchętniej uczą się poprzez wykonywanie konkretnych zadań. Zapamiętują wtedy gdy same coś wykonają. Mają szybki refleks, nie lubią siedzieć długo w jednym miejscu. **Przedstawiciel:** Isadora Duncan.



### **Inteligencja interpersonalna**

**Cechy osób:** Lubią uczestniczyć w zajęciach grupowych. Szybko odgadują intencje innych osób, potrafią rozwiązywać konflikty, łatwo nawiązują kontakty, dobrze prowadzą negocjacje. **Przedstawiciel:** Mahatma Gandhi.



### **Inteligencja intrapersonalna**

**Cechy osób:** Mają dobrze rozwiniętą intuicję. Nie potrzebują motywacji do działania z zewnątrz. Mają dużą wiedzę na temat samego siebie, potrafią nazwać swoje cele, plany, mocne strony, a także ograniczenia. Są refleksyjne, często wybierają samodzielną pracę. **Przedstawiciel:** Antoni Kępiński.

## **6. WARUNKI SKUTECZNEJ NAUKI**

Jeśli chcesz poprawić szybkość nauki i zapamiętywania, nie szukaj rewolucyjnych metod. Zapamiętywanie to przecież podstawa nauki i sprawnego działania praktycznie w każdym obszarze.

Oto kilka wskazówek

### ➤ **UCZ SIĘ AKTYWNIE**

Kiedy czytasz, zapamiętujesz jedynie 10% treści.

Jeśli wdrożysz do nauki: głośne czytanie, wyśpiewywanie tekstu, zakreślanie, podkreślanie na kolorowo najważniejszych informacji, sporządzisz notatki - zapamiętasz już 90% danego tematu.

### ➤ **POZYTYWNE NASTAWIENIE I MOTYWACJA**

Motywacja jest konieczna w procesie nauki. Należy odszukać w sobie powody, dla których zechcemy się uczyć. Osoba dobrze zmotywowana będzie pochłaniała wiedzę lepiej od tej, która jest negatywnie nastawiona do nauki.

### ➤ **RÓB POWTÓRKI**

Ta prosta metoda działa także np. w przypadku książek, czy wykładów. Już 40 sekund krótkiej powtórki wystarczy, żeby zapamiętać znacznie więcej.

### ➤ **POWTARZAJ NA GŁOS INNYM**

Kiedy opowiesz innej osobie o tym, czego się właśnie nauczyłeś, wyraźnie zwiększasz swoje szanse na to, że uda ci się zapamiętać te informacje na dłużej.

### ➤ **NOTUJ, RYSUJ**

Nie warto notować na komputerze. Zapamiętasz więcej jeżeli będziesz notował ręcznie. Kiedy notujemy odręcznie, nie bój się przy okazji szkicować i bazgrolić na marginesach. Ten z pozoru niepotrzebny dodatek poprawia efekty nauki.

Osoby, które w trakcie notowania rysują zapamiętują o 30% więcej. Nawet najprostsze gryzmolenie pozwala utrzymać wystarczający poziom skupienia.

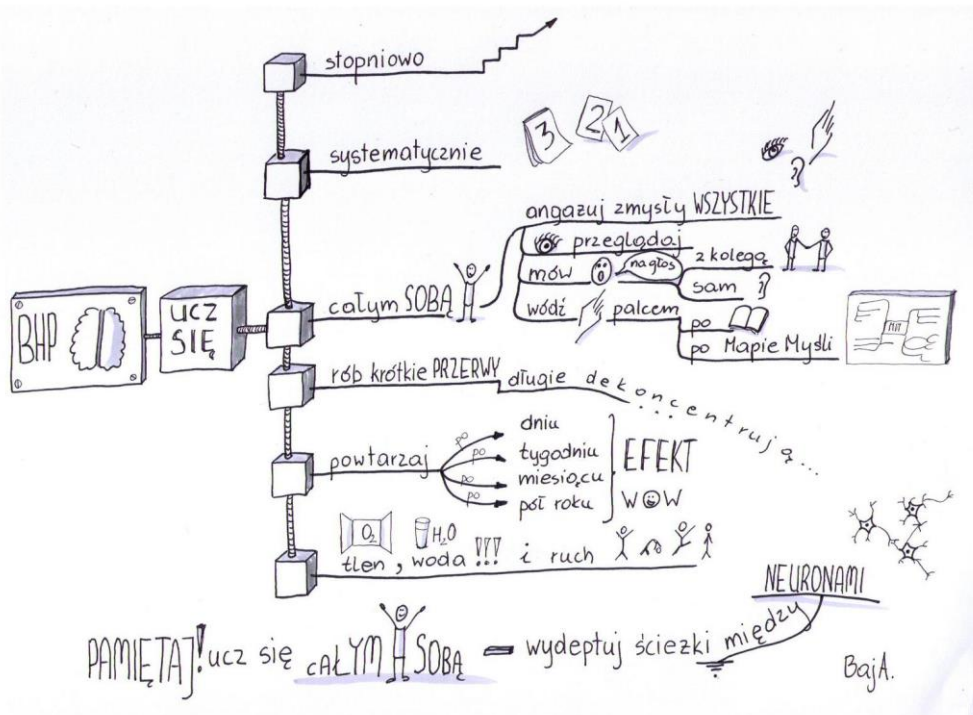
➤ **RÓB PRZERWY!**

Pamięć nie lubi pośpiechu. Jeśli chcesz zapamiętać materiał, który jest obszerny i wymagający, koniecznie musisz podzielić go na części i pomiędzy każdą z nich zrobić krótką przerwę. Wystarczy 10 minut przerwy pomiędzy nauką różnych partii materiału żeby efekt był dużo lepszy.

➤ **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRAWIA PAMIĘĆ**

Wysiłek fizyczny pomaga w tak wielu aspektach, że nie jest zaskoczeniem jego pozytywny wpływ także na pamięć.

**ZADBAJ O BHP (BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENĘ PRACY)**



# Przepis na uczenie się

1. czytaj wzrok słuch
2. streszc' jak sms głos  
mów  
śpiewaj  
rapuj
3. podkreśl słowa ruch
4. włącz ciekawość  
w nowe  
w inne  
w dziwne  
emoje
5. zrób sketchnotkę  
obraz i słowo

#myslagrafia  
BajA

# 7. NAUKA ZDALNA

TERAZ KILKA WSKAZÓWEJ JAK UCZYĆ SIĘ W DOMU

**NAJWAŻNIEJSZY JEST PLAN!!!**



Jak zauważyliście dużo informacji w gazetce przekazałam Wam wykorzystując obrazki. To jedna z metod skutecznego uczenia się dająca bardzo dobre efekty. Osobą, która się tym zajmuje jest Agata Baj a taką metodę nauki nazywa **MYŚLOGRAFIA**. Następny numer gazetki poświęcę tej metodzie.

**Netografia:**

<https://jaksieuczyc.pl/>

<https://pl.pinterest.com/pin/463659724135093262/>

<https://klosinski.net/8-sprawdzonych-sposobow-na-szybsza-nauke-i-lepsze-zapamietywanie/>

[https://twitter.com/gis\\_gov/status/1153301228794851330](https://twitter.com/gis_gov/status/1153301228794851330)

<https://zsceglow.pl/uczymy-sie-uczenia/#twoj>

<https://indywidualni.pl/>

<https://motywatordietetyczny.pl/>

<http://bibsy.pl/ut3uQ9QP/oceny-w-tym-roku-szkolnym-bede-sie-dobrze-uczyc-poczatek-roku-szkolnego-polrocze-no-trudno-w-tym-polroczu-zle-mi-poszlo-ale-teraz-bede-sie-dobrze-uczyc-koniec-roku-szkolnego-poprawianie-jedynek-przed-koncem-roku-szkolnego>

<http://tuba.pl/tubapl/56,103887,21066747,okregi-titchenera,,1.html>

<https://www.optometria.info/nazwij-kolory/>

<https://pl-pl.facebook.com/BelfryBazgrola>

<http://nlp.pl/?p=2892>

