

Mnemotechniki – efektywne techniki przyswajania wiedzy i uczenia się z elementami treningu szybkiego czytania

Opracowanie: mgr Dariusz Trybuła

PROGRAM SZKOLENIA

MODUŁ I. PAMIĘĆ I SPOSOBY ZAPAMIĘTYWANIA – podstawy teoretyczne i metodyczne

- 1.1. Pamięć i metapamięć
- 1.2. Jak działa pamięć?
- 1.3. Główny System Pamięciowy
- 1.4. Umiejętności wspomagające skuteczne zapamiętywanie
- 1.5. Jak skutecznie ćwiczyć PAMIĘĆ?
- 1.6. Trening mózgu, czyli ćwiczenia na dobrą PAMIĘĆ
- 1.7. ĆWICZENIE PAMIĘCI: jak się uczyć, żeby się nauczyć?
- 1.8. PAMIĘĆ WĘCHOWA – pozwala pamiętać zapachy sprzed laty
- 1.9. BIOFEEDBACK – trening mózgu

MODUŁ II. Mnemotechniki – podstawy teoretyczne i metodyczne

- 2.1. Pojęcie mnemotechniki. Sposoby szybszego zapamiętywania i uczenia się
- 2.2. Rodzaje mnemotechnik
- 2.3. Przykłady mnemotechnik
- 2.4. Korzyści płynące ze stosowania mnemotechnik
- 2.5. Metody zapamiętywania dla dzieci: mnemotechniki i ćwiczenia pamięci
- 2.6. Zastosowanie mnemotechnik w ortografii
- 2.7. Jak i dlaczego warto ćwiczyć pamięć przy pomocy mnemotechnik?

MODUŁ III. ELEMENTY TRENINGU SZYBKIEGO CZYTANIA – podstawy teoretyczne i metodyczne

- 3.1. Ćwiczenia na szybkie czytanie
- 3.2. Organizacja miejsca do czytania
- 3.3. Jak obliczyć efektywność czytania?
- 3.4. Pomiar stopnia rozumienia
- 3.5. Przykład tekstu do szybkiego czytania i czytania ze zrozumieniem
- 3.6. Metody szybkiego czytania

CEL SZKOLENIE

Szkolenie ma na celu poznanie podstaw teoretycznych i metodycznych pamięci i sposobów zapamiętywania. Uczestnik szkolenia pozna podstawowe mnemotechniki. Szkolenie zawiera także elementy treningu szybkiego czytania.

Liczba godzin: 20

MODUŁ I. PAMIĘĆ I SPOSOBY ZAPAMIĘTYWANIA

– podstawy teoretyczne i metodyczne

1.1. Pamięć i metapamięć

Każdy na co dzień stosuje jakieś metody zapamiętywania różnych informacji. W dobie XXI wieku człowiek jest wręcz zalewany mnóstwem wiadomości, które należy selekcjonować, porządkować, niektóre ignorować. Trzeba pamiętać wiele cyfr (PESEL, NIP, REGON, numery kont w banku), dat, szczegółów, numerów telefonów. Niektórzy skrupulatnie prowadzą kalendarz, inni zapisują na karteczkach albo robią notatki, pozostali ustawiają sobie przypomnienie w telefonach komórkowych.

Jeszcze inną alternatywą, zwiększającą zakres, trwałość pamięci i potencjał twórczy, są mnemotechniki. Wymagają one jednak cierpliwości i wysiłku, by z czasem docenić ich skuteczność. Niektórzy twierdzą, że strategie pamięciowe mogą być przydatne jedynie dla studentów czy uczniów, ale to nieprawda – sprawne posługiwanie się pamięcią poprawia jakość życia każdego człowieka.

Pamięć to proces odpowiedzialny za rejestrowanie, przechowywanie i odtwarzanie doświadczenia. Metapamięć to wiedza na temat własnej pamięci, a strategie zapamiętywania to szczególny przypadek działania metapamięci. Przeciętny człowiek często nie docenia możliwości własnego mózgu, natomiast już starożytni Grecy i rzymscy senatorowie w oparciu o wyobraźnię i skojarzenia korzystali z różnych technik zapamiętywania, by zostać mistrzami retoryki.