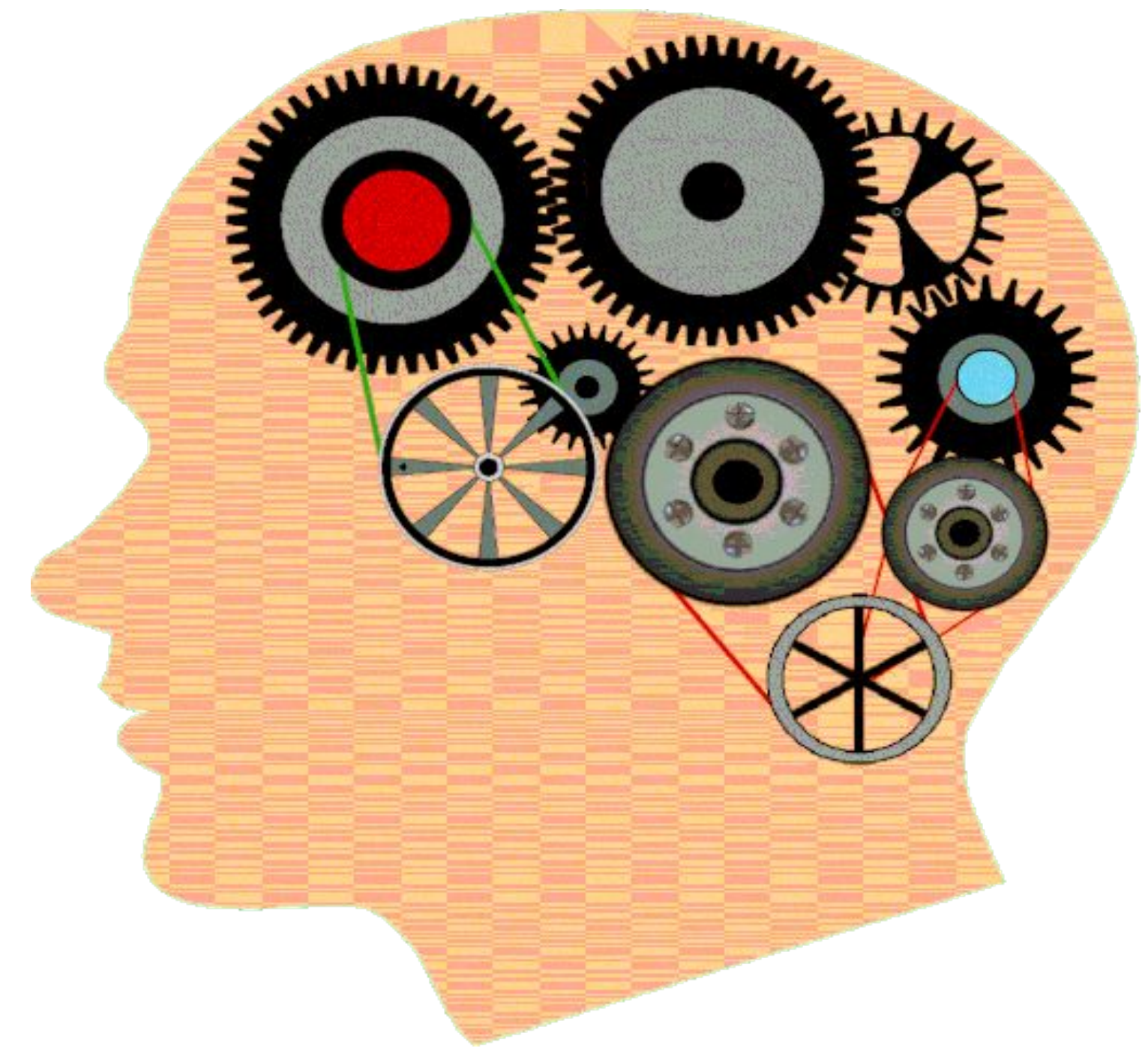




KONCENTRACJA MNEMOTECHNIKI



Dr Aleksandra Klimkiewicz
Uniwersytet Gdański

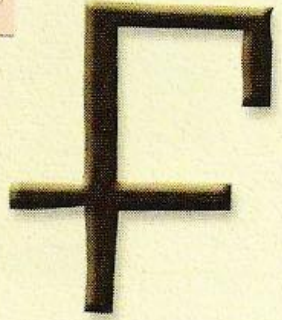
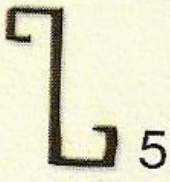

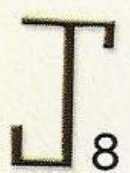
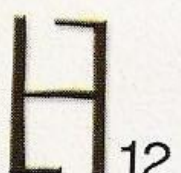





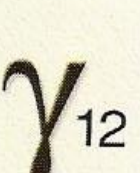
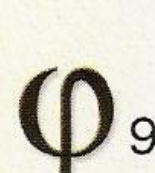

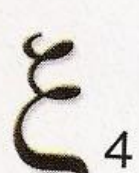
K
O
N
C
E
N
T
R
A
C
J
A


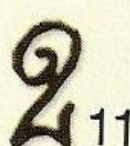

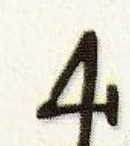

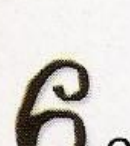


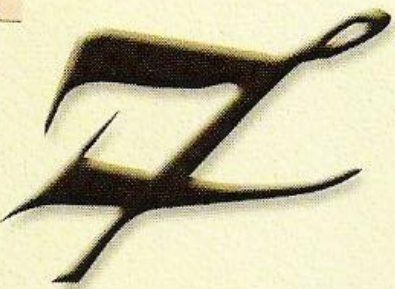
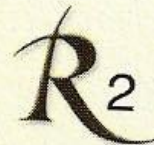
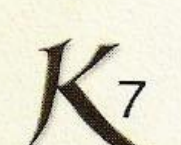
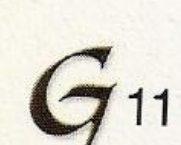
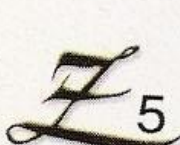
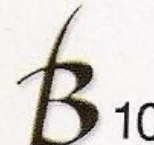


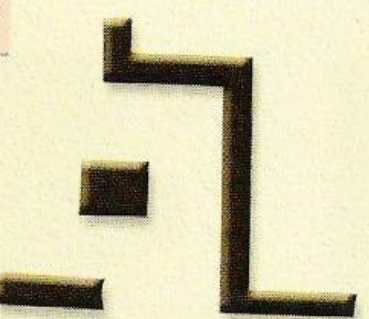

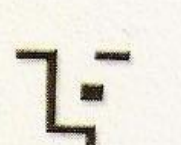


Z którego znaku jest ten element ?


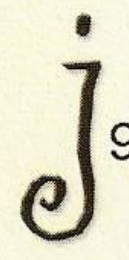
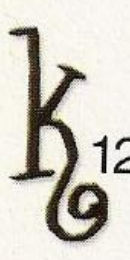
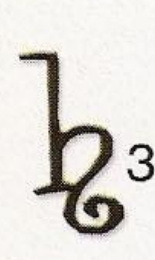

1)      

2)      

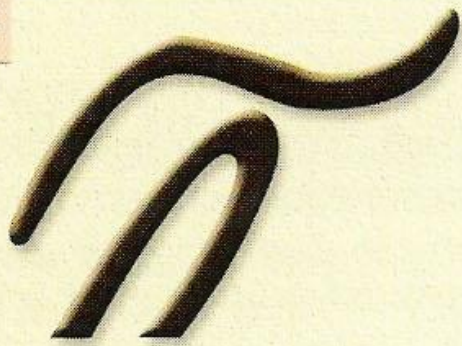

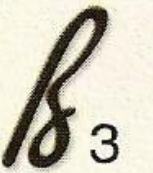
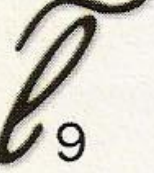
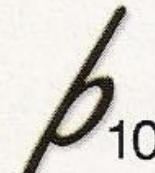
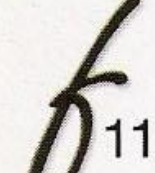
3)      

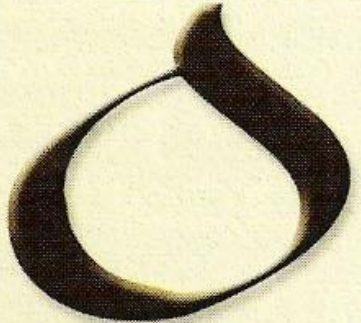
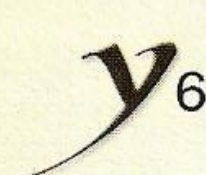
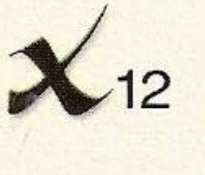
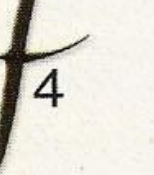

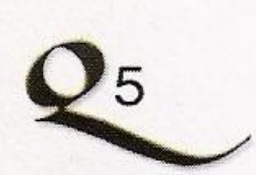
4)      

5)     



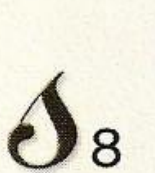
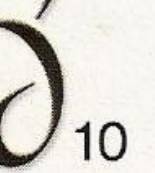


6)     

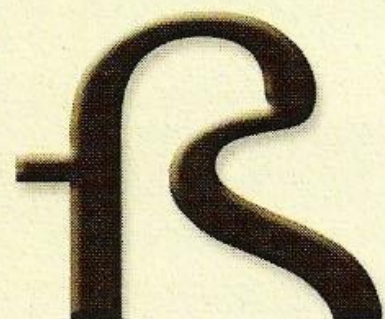

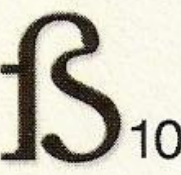



7)      

8)      

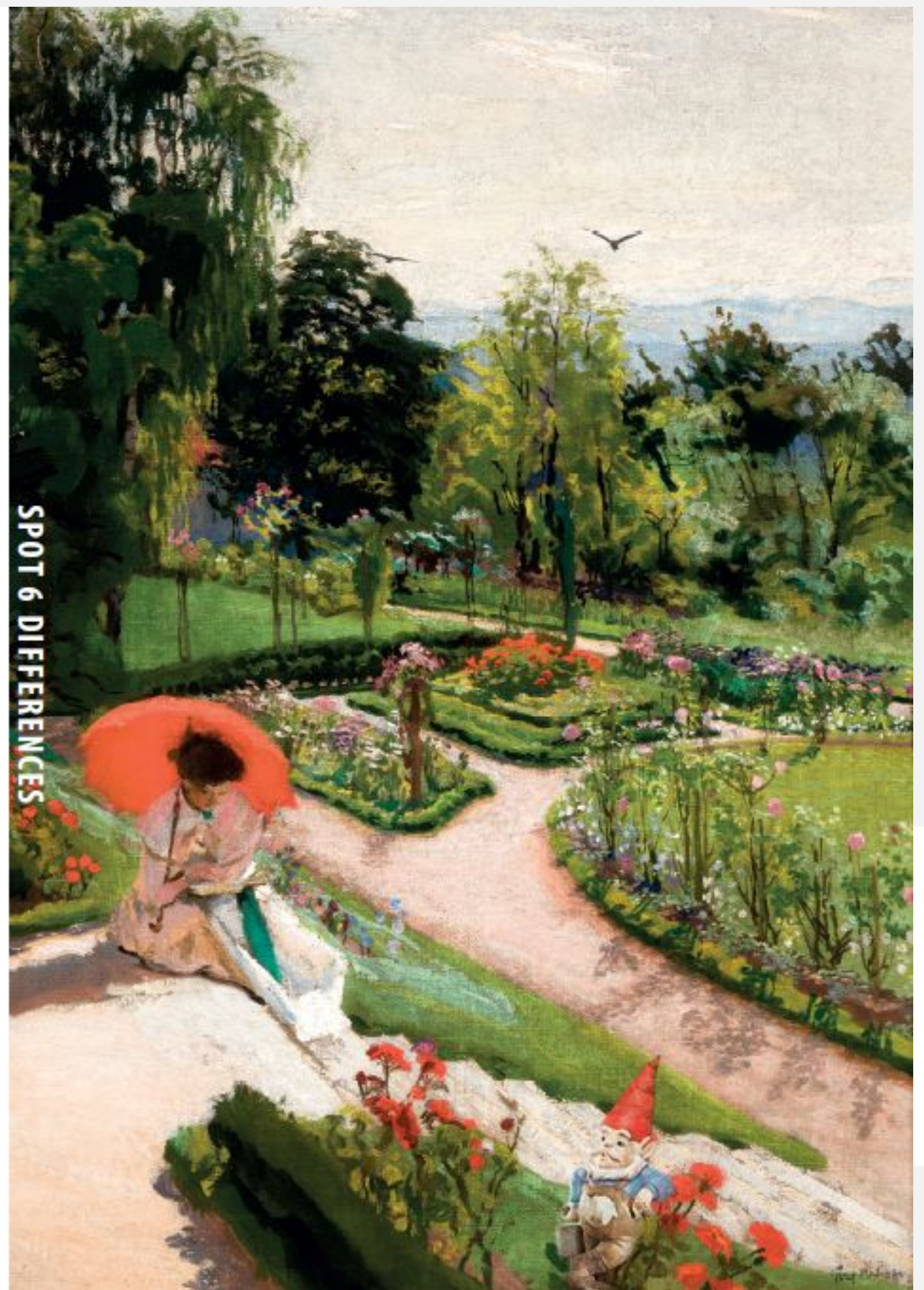
9)      

10)      

11)      

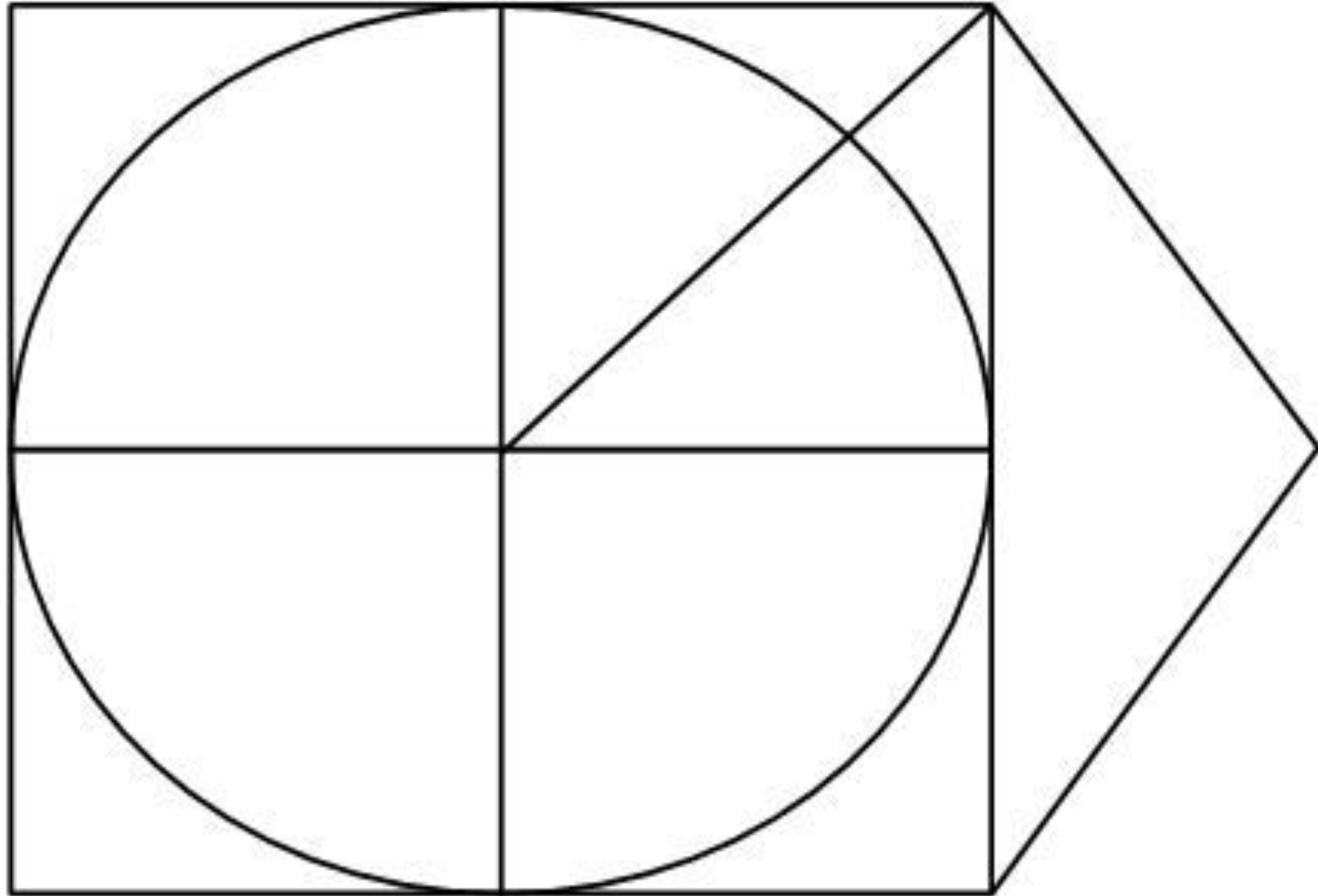
12)      





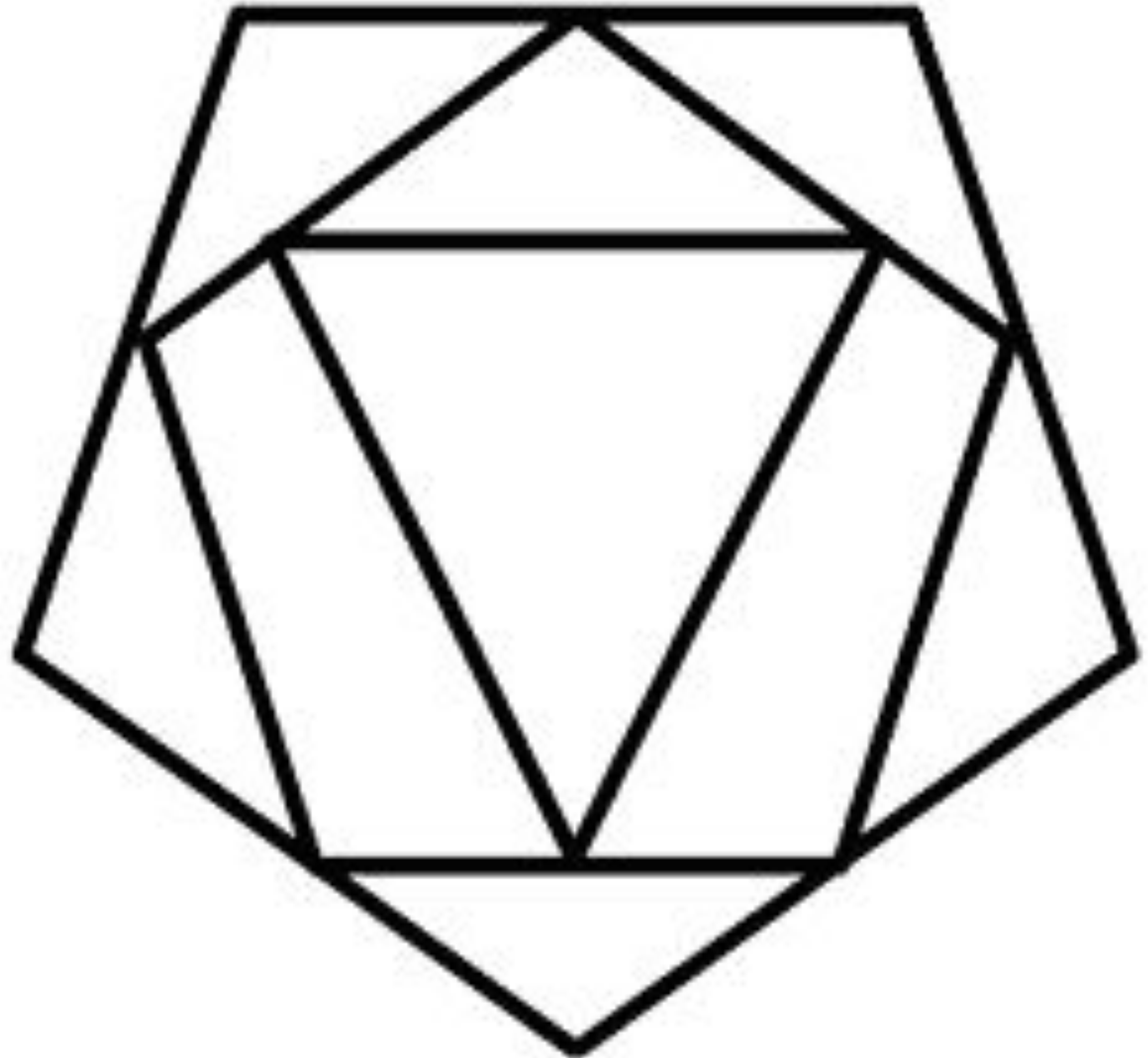


Skoncentruj całą swoją uwagę na obrazku





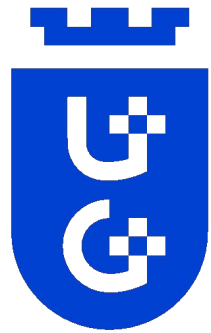
Popatrz masz 30
sek.
i narysuj
obrazek z
pamięci





W ciągu jednej sekundy przeczytaj jedną linijkę tekstu i postaraj zapamiętać

T U
W O S
D O B Z
Y J A H E
T G D K E I



**Z osobą z ławki stańcie
do siebie plecami.
Zamknijcie oczy ...**



**Absolutna cisza.
Podaję hasło tylko
jeden raz. Hasło
mówi ostatnia osoba.**



Złe warunki pracy

Stres

Rozpraszacze technologiczne

Brak snu

Monotonia

Przeciążenie informacyjne

Multitasking

**BRAK
KONCENTRACJI**

Brak przerw

Nadmierne obciążenie pracą

Brak aktywności fizycznej

Brak motywacji

Nieumiejętność zarządzania czasem

Problemy zdrowotne

Nadmierne używanie kofeiny lub stymulantów



MNEMOTECHNIKI

Grecy lubili popisywać się sztuczkami – zapamiętując bez problemu nawet kolejność kilku talii kart.

Przypuśćmy, że mamy zapamiętać nr kodu pocztowego:

56-789

Skojarzenie 5 i każda następna cyfra jest o 1 większa

W mnemotechnice chodzi o dostrzeżenie jakiejś łatwej do zapamiętania zależności pomiędzy informacją, którą już pamiętamy, a tą którą chcemy zapamiętać



W tej metodzie kojarzy się ze sobą kolejne pozycje, zwykle używając wymyślonej, zabawnej historii. Jeśli np. mamy zapamiętać jakiś ciąg elementów, szczególnie w odpowiedniej kolejności, to właśnie ta metoda jest odpowiednia.

Przykład:

Założmy, że mamy zapamiętać następującą listę zakupów:
chleb, jajka, masło, pomidory, mleko.

Zapamiętywanie poprzez świadome wymyślanie skojarzeń z czasem staje się naturalne, jeśli tylko jest używane regularnie.



MNEMOTECHNIKI

Alfabet kodów

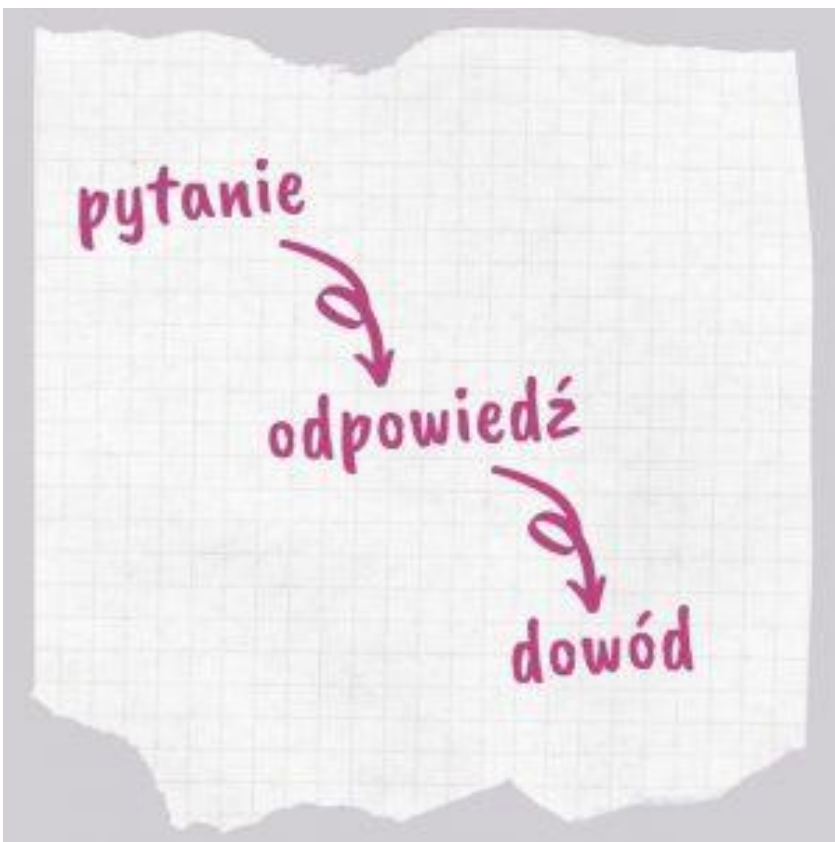
pomoc z zapamiętaniu

- 1 t,d** t ma jedną pionową kreskę
- 2 n** n ma dwie pionowe kreski
- 3 m** ma trzy pionowe kreski
- 4 r** r jest głóską wyrazu "cztery"
- 5 l** rzymskie 50 = L
- 6 j,c** odwrócone J wygląda jak 6
- 7 k,g** wyobraź sobie K narysowane z dwóch siódemek
- 8 f,w** zakrzywiona f ma dwie pętle jak
- 9 p,b** odwrócone P wygląda jak 9
- 0 z,s** wyraz "zero" zaczyna się na Z

1	t, d
2	n
3	m
4	r
5	l
6	j, c
7	k, g
8	f, w
9	p, b
0	z, s



TWOJA
EFEKTYWNA
NOTATKA



TKANKI ROŚLINNE TWÓRCZE

Specjalna zdolność

Budowa

Plastydy?

Podział

Wzajemne

występowanie

Tkanki te mają zdolność regularnych podziałów mitotycznych - tworzą nowe elementy tkanek stałych. Poprzez swoją aktywność są mate (wielkie jądro, gęsto cytoplazmę i słabo roz. syst. wodniczek)

Plastydy jako forma proplastydów.

Podział merystemów:

• pochodzenie

◦ merystemy pierwotne

◦ -II- wtórne

→ • merystem stożka → • korzeni bocznych i pędów

• kambium • fellogen • kalus • archespor

• lokalizacja

- wierzchołkowe (stożka wzrostu)

- boczne (kambium i fellogen)

- wstawkowe (interkalarne)

Tkanki twórcze są małych rozmiarów, przez swoją aktywność podziałową. Ich budowa składa się z: gęstej cytoplazmy, wielkiego jądra i systemu wodniczek [słaby syst.]. Plastydy występują w formie proplastydów.

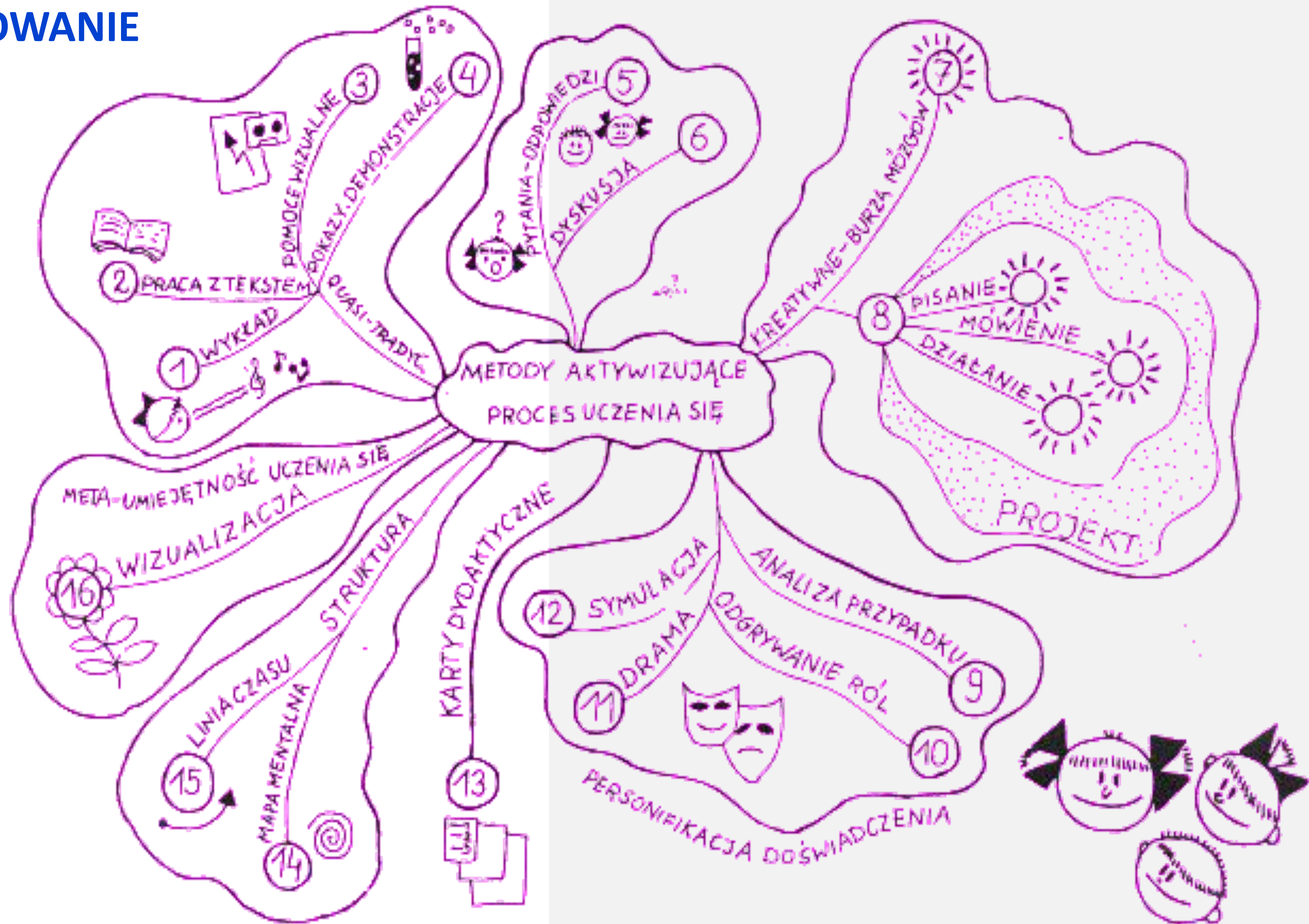
Podział merystemów dzielimy na dwie grupy: ze względu na pochodzenie (merystemy pierwotne oraz wtórne) i ze względu na lokalizację [wierzchołkowe, boczne i wstawkowe].

NOTATKA WIZUALNA NA PODSTAWIE ARTYKUŁU „JAK NOTOWAĆ EFEKTYWNIER? RÓB NOTATKI WIZUALNE!”
© VADIMGIERKO.COM



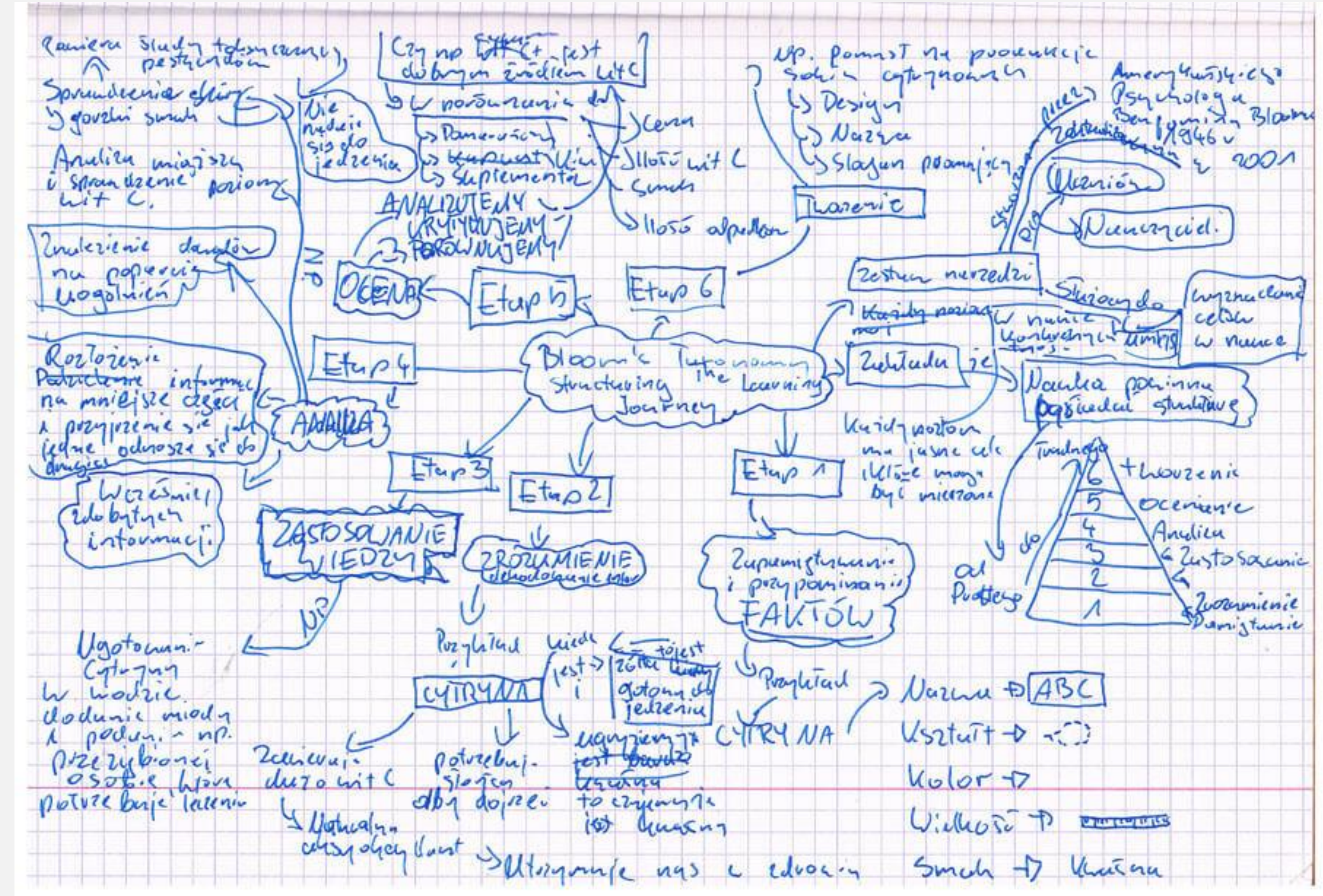
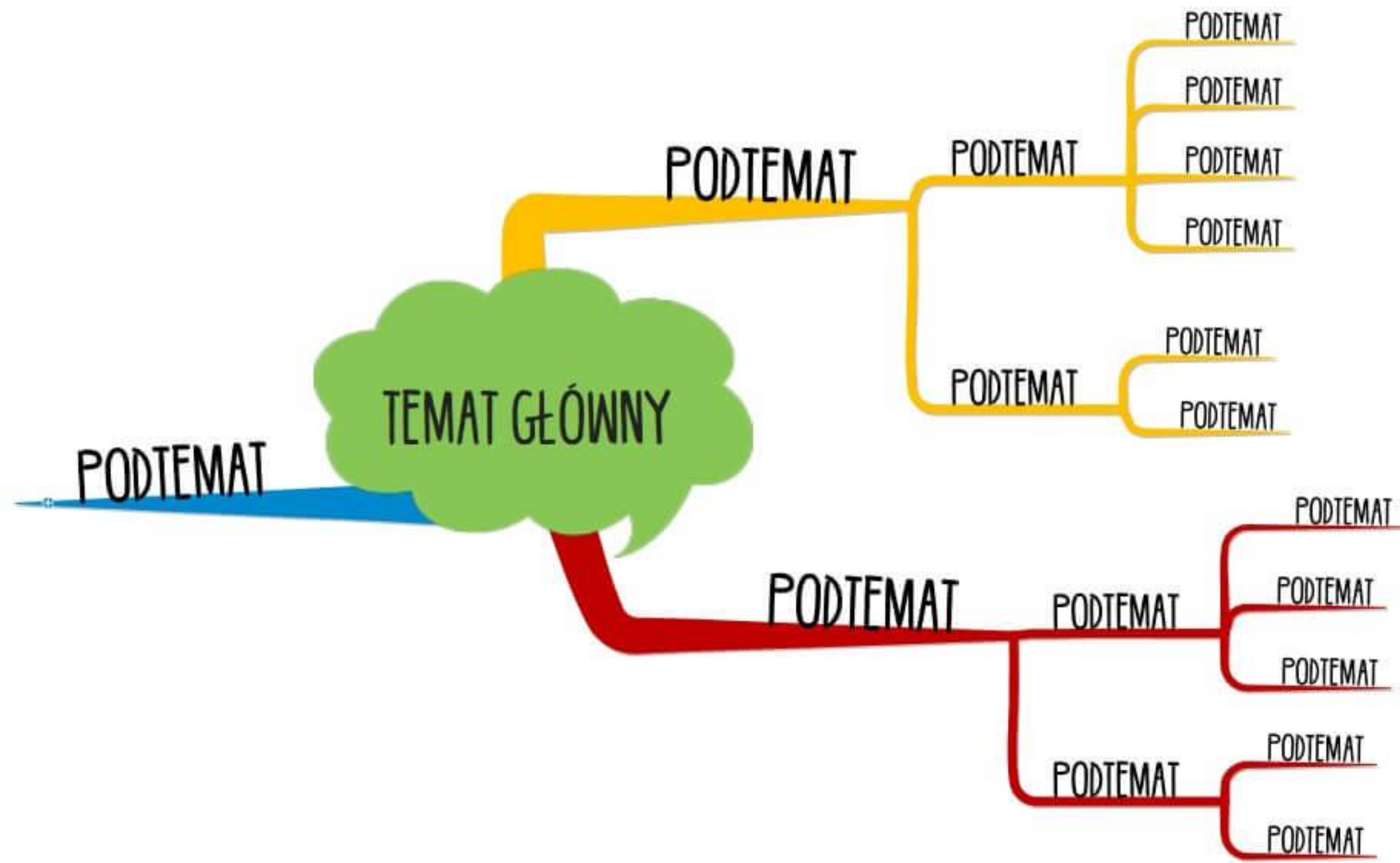


MAPOWANIE



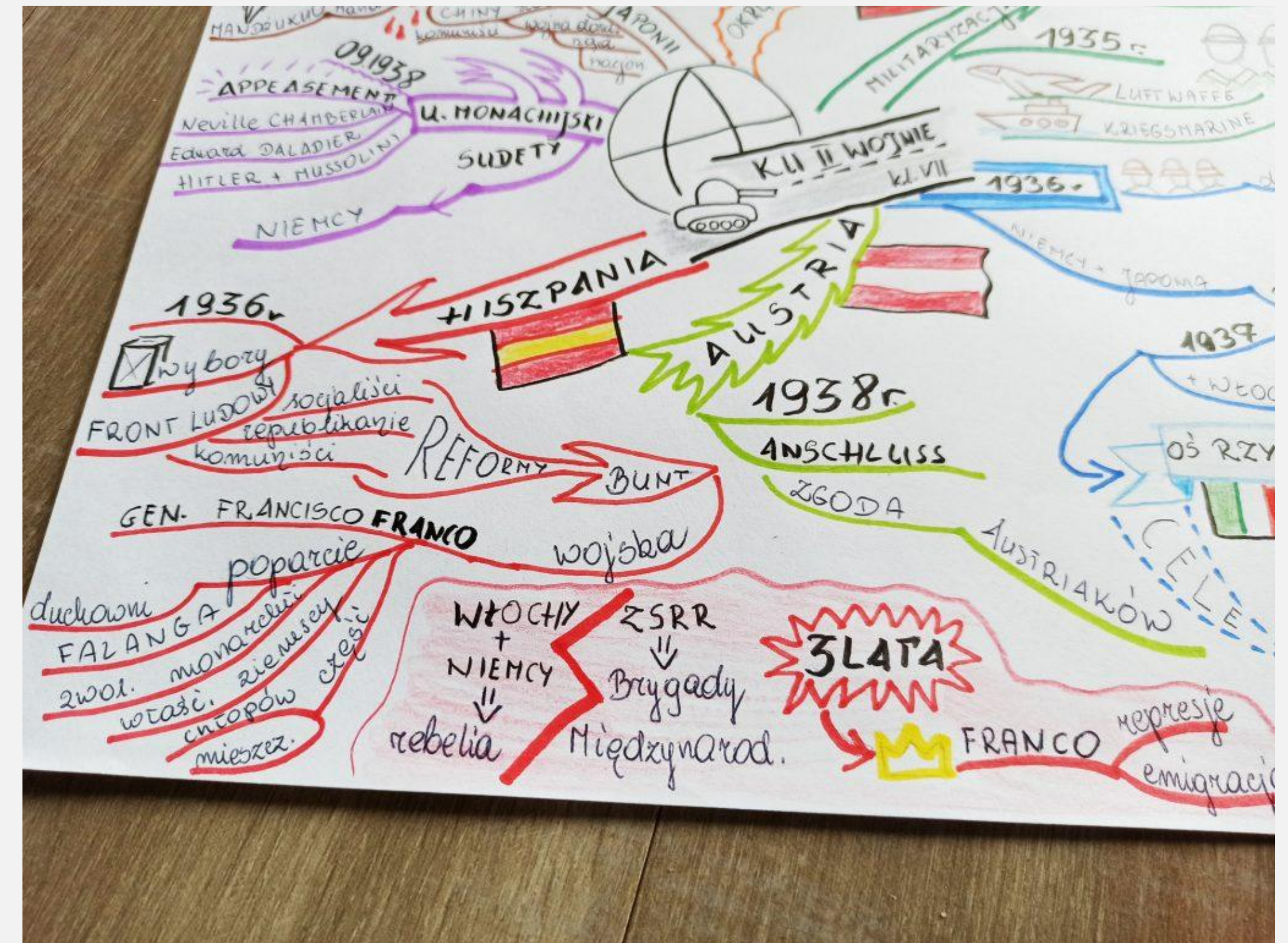
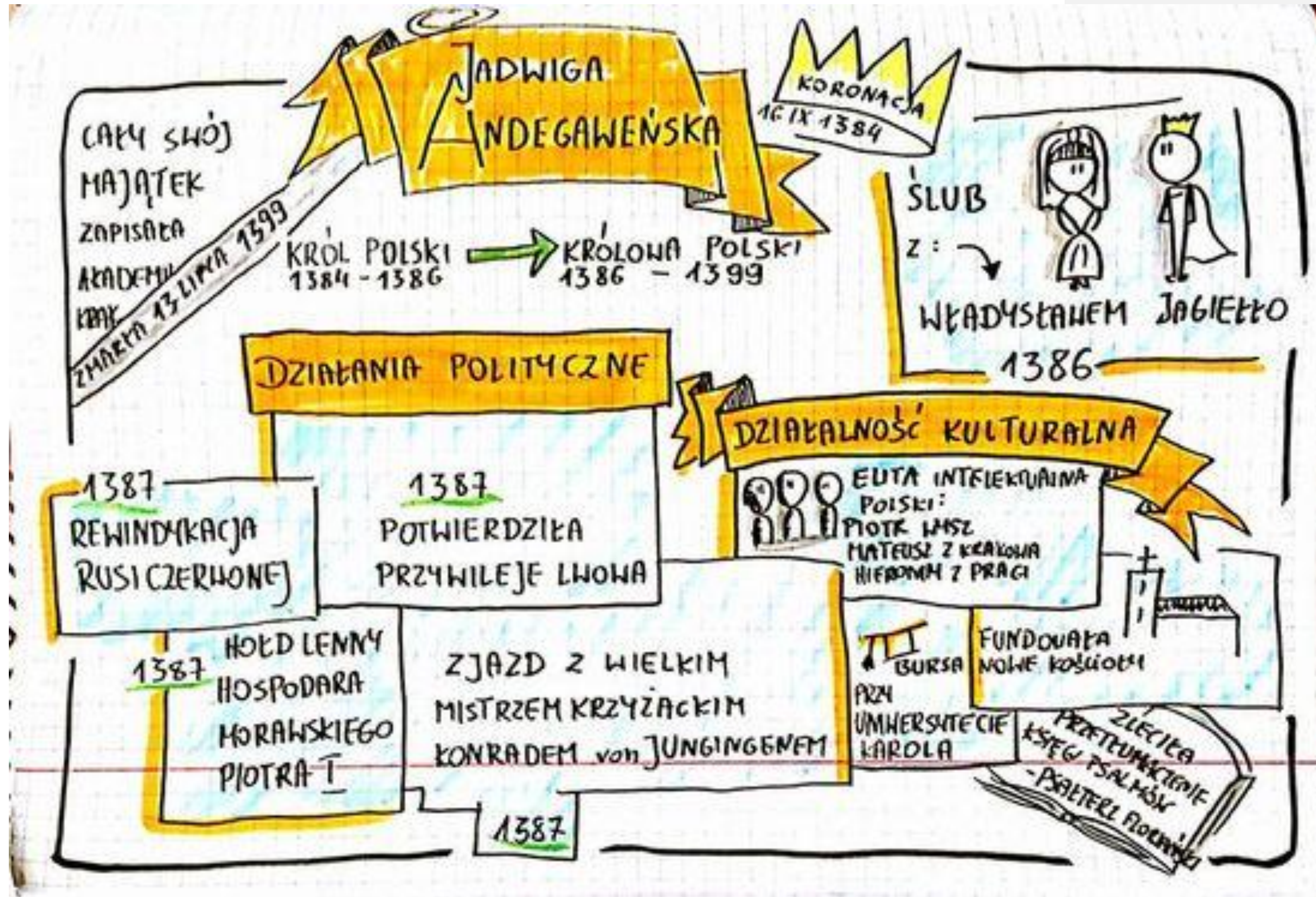


MAPOWANIE





MAPOWANIE





MAPUJEMY BO UMIEMY

1. **Najlepiej kartka formatu A4 w pozycji poziomej**
2. **Słowa klucze**
3. **DRUKOWANE LITERY**
4. **Kolory i rysunki**
5. **Temat/Zagadnienie na Środku kartki.**
6. **Na Środku kartki są rzeczy najważniejsze.**
7. **Najpierw piszemy, później podkreślamy, to co napisaliśmy.**
8. **Myśli swobodne, brak cenzury**
9. **Pracujemy szybko.**
10. **Dobrze się przy tym bawimy.**



MOJA MAPA

Dom

Miłość

Szkoła

Praca

Mój dzień

Zdrowe jedzenie

lub inne dowolne szerokie zagadnienie



PYTANIA

Sprawdź, czy możesz odpowiedzieć na pytania?

1. Podaj 3-4 powody negatywnie wpływające na koncentrację?
2. Jakie znasz. Mnemotechniki
3. Jak powinna wyglądać efektywna notatka?
4. Czym jest mapowanie kognitywne?



Co na następnych zajęciach?

Nauka języka, czytanie i rozumienie

Będziemy:

- Co robić, żeby nauczyć się języka obcego?
- O czytaniu jako działalności wieloczynnościowej (mechanizmy czytania, cechy, typy, błędy w procesie czytaniu, czytanie ze zrozumieniem, złe nawyki czytelnicze, tempo czytania, testy)

Dziękuję za uwagę!