

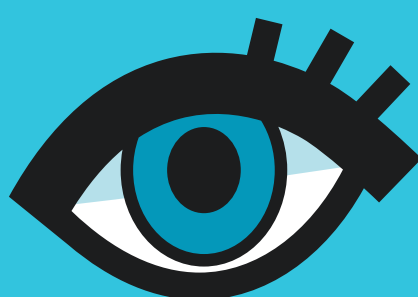


## WZROKOWIEC

To osoba, która z łatwością tworzy w umyśle bogate sceny, postrzega siebie w różnych sytuacjach, ze słowami kojarzy obrazy, nowym terminom nada znaczenie wówczas, gdy je „zobaczy” lub otrzyma wizualny opis.

Nie lubi dużo mówić, pamięta twarze, lubi:

- demonstracje lub pokazy
- wykresy i tabele
- opisy
- robić notatki
- patrzeć, rysować
- porządek i schludność



---

## SŁUCHOWIEC

To osoba, która lubi słuchać siebie i innych, myśli w słowach i dźwiękach, nie zwraca uwagi na szczegóły. Słowo wymagające przeliterowania najpierw słyszy. Jeżeli znajdzie się w nowej sytuacji, przede wszystkim zastanawia się co usłyszy i co ona sama będzie mówić.

Powtarza głośno to, co napisze, rozmawia ze sobą, lubi:

- dialog i rozmowy
- słuchać
- wykłady
- muzykę
- długie wypowiedzi własne



---

## CZUCIOWIEC

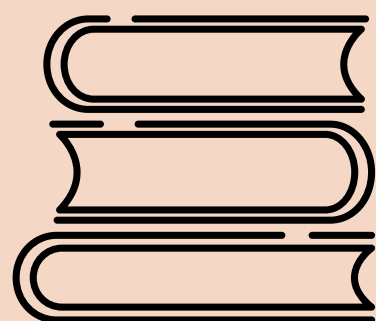
To osoba, która charakteryzuje się silnymi reakcjami uczuciowymi, emocjonalnymi lub wrażeniami dotykowymi. Jeżeli ma przeliterować słowo, najpierw „czuje” jak jego ręka pisze dany wyraz na papierze lub „wyczuwa” właściwy układ liter.

Uczy się przez wykonywanie i bezpośrednio zaangażowanie. lubi:

- emocje
- ruch



# CZYTANIE WEDŁUG 5 KROKÓW



**1**

**POBIEŻNIE PRZEGLĄDAM TEKST**

**2**

**STAWIAM PYTANIA CZEGO MOGĘ  
DOWIEDZIEĆ SIĘ Z TEGO TEKSTU,  
NA JAKIE PYTANIA ZNAJDĘ W NIM  
ODPOWIEDŹ**

**3**

**DOKŁADNIE CZYTAM, PRZYPOMINAM  
SOBIE PYTANIA I CEŁ CZYTANIA**

**4**

**STRESZCZAM PÓSZCZEGÓLNE CZĘŚCI  
TEKSTU, PO KAŻDYM  
FRAGMENTIE ZATRZYMUJĘ SIĘ I  
ZASTANAWIAM, CO PRZECZYTAŁAM I  
CZY DANY TEKST ROZUMIEM.  
STRESZCZAM DANY FRAGMENT W  
KILKU SŁOWACH**

**5**

**POWTARZAM TREŚĆ LUB CZYTAM CAŁY  
TEKST. NA ZAKOŃCZENIE JESZCZE RAZ  
POWTARZAM NAJWAŻNIEJSZE  
INFORMACJE ZAWARTE W TEKŚCIE.  
BIORĘ POD UWAGĘ PYTANIA I  
ODPOWIEDZI NA TĘ PYTANIA, KTÓRE  
ZNALAZŁAM W CZASIE LEKTURY.  
TĘ FAZĘ WYKONUJĘ W PAMIĘCI LUB  
RÓBIĘ KRÓTKIE NOTATKI.**

# MNEMOTECHNIKI

## AKRONIMY

- ZNACZĄCE: HOMES (ang. domy) - lista wielkich jezior Ameryki północnej: **H**uron, **O**ntario, **M**ichigan, **E**rie, **S**uperior

-NIEZNACZĄCE: KOSDKP - okresy paleozoiku: **K**ambr, **O**rdowik, **S**ylur, **D**ewon, **K**arbon, **P**erm

---

## METODA PIERWSZYCH LITER

**M**ama **W**iesi z **m**amą **J**adzi szybko **u**smażyły **n**aleśniki.  
(Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun)



## RYMOWANKI, WIERSZYKI

Układ kości nadgarstka: Łódka płynie, księżyc świeci, trójgraniasty  
groszek leci, na trapezie, trapeziku wisi główka na haczyku.

---

## SPACER W MYŚLACH

Lista zakupów: chleb, ser, mleko, baterie, proszek do prania i pasta do zębów

Możesz wyobrazić sobie mieszkanie, w którym przemieszczasz się z salonu do korytarza. I tak: siedząc na bardzo wygodnej, czerwonej kanapie w salonie zajadasz się chrupiącą kanapką (chleb) z intensywnie pachnącym serem, po czym sięgasz po wysoką szklankę śnieżnobiałego, ciepłego mleka stojącą na niskim żółtym stoliku. Wstając i przechodząc do korytarza spoglądasz na ogromny zegar ścienny, który się zatrzymał, bo potrzebne są do niego nowe baterie. W korytarzu wkładając na siebie płaszcz zauważasz, że wymaga on prania w dobrym proszku do prania, gdyż jest umazany w pachnącej miętą paście do zębów.

---

# **TONY BUZAN UDZIELA NASTĘPUJĄCYCH RAD TWORZENIA MAP MYŚLI:**

**Na środku kartki narysuj związany z tematem obrazek składający się z minimum trzech kolorów itp.**

**Używaj obrazów i symboli na całej mapie.**

**Najważniejsze słowa powinny być najsilniej oznaczone.  
Na jednej linii może się znajdować tylko jedno słowo lub rysunek.**

**Linie powinny być takiej długości jak słowa.**

**Używaj różnych wielkości i stylów liter.**

**Używaj wielu różnych kolorów.**

**Daj się ponieść swojej wyobraźni - twórz mapy nawet najbardziej abstrakcyjne czy absurdalne.**

**Wykreuj swój własny styl tworzenia Map Myśli.**

**Umieszczaj na Mapie Myśli nie tylko same fakty, ale także problemy, skojarzenia**

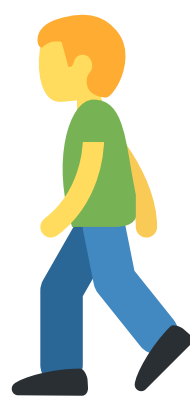
# KIEDY WIĘC ODCZUWASZ STRES, UTRUDNIAJĄCY CI UCZENIE SIĘ, MOŻESZ ZROBIĆ KRÓTKĄ PRZERWĘ NA COŚ, CO POPRAWI CI NASTRÓJ

## ĆWICZENIE RELAKSACYJNE



HOBBY

SPACER



## AKTYWNOŚĆ TWÓRCZA



GIMNASTYKĘ



ROZMOWĘ Z BLISKĄ  
OSOBA



## LEKTURĘ FRAGMENTU CIEKAWEJ KSIĄŻKI



Co jednak, jeśli nie jesteś w stanie się wyciszyć i uporać się ze stresem na tyle, by spokojnie się uczyć?  
W takiej sytuacji najlepiej jest zwrócić się z prośbą o pomoc do kogoś dorosłego, komu ufasz – np. rodzica,  
opiekuna, ulubionego nauczyciela czy szkolnego psychologa. Osoba ta pomoże Ci poradzić sobie z trudną  
sytuacją, a także ze stresem, którego doświadczasz, a wówczas łatwiej też będzie Ci się uczyć czy nadrobić  
zaległości. Jeśli należysz do osób, które łatwo się stresują (a jest ich naprawdę sporo!), możesz nauczyć się  
skutecznie radzić sobie ze stresem. Nie jest to jednak coś, czego można się nauczyć w pojedynkę, dlatego przyda  
Ci się tutaj pomoc dorosłych dysponujących pewną wiedzą psychologiczną.

## WARUNKI, KTÓRE MUSZĄ ZAISTNIEĆ, BY MOŻLIWE BYŁO LEPsze ZAPAMIĘTYWANIE:



- ZAPAMIĘTUJEMY LEPIEJ, JEŚLI POWTARZAMY MATERIAŁ ZE ZROZUMIENIEM.
- ZAPAMIĘTUJEMY LEPIEJ, GDY PODEJMUJEMY NAUKĘ CZĘŚCIEJ I PRZYSWAJAMY MATERIAŁ MNIEJSZYMI PORCJAMI (ROZŁOŻENIE NAUKI W CZASIE).
- ZAPAMIĘTUJEMY LEPIEJ, GDY POWIEMY SOBIE, ŻE MOŻEMY (ZAUFANIE WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI).
- ZAPAMIĘTUJEMY LEPIEJ, GDY RECYTUJEMY NA GŁOS (UCZENIE SIĘ NA GŁOS).
- PAMIĘTAMY LEPIEJ TO, CO KONTRASTUJE Z TŁEM.
- PRZYPOMINAMY SOBIE ŁATWIEJ W WARUNKACH ANALOGICZNYCH DO TYCH, W JAKICH SIĘ UCZYLIŚMY (REINTEGRACJA).
- ZAPAMIĘTUJEMY LEPIEJ, GDY LICZBA POWTÓRZEŃ JEST WIĘKSZA NIŻ KONIECZNA DO NAUCZENIA SIĘ MATERIAŁU (UTRWALANIE).
- ZAPAMIĘTUJEMY LEPIEJ, JEŚLI POWTARZAMY RACZEJ CAŁOŚCI NIŻ CZĘŚCI (ZASADA CAŁOŚCI).
- ZAPAMIĘTUJEMY LEPIEJ, GDY UNIKAMY ZAKŁÓCEŃ W NAUCE.

ZASADY NAUKI: CZĘSTE POWTÓRKI MATERIAŁU, ROLA PRZERWY W NAUCE.