

Autor: Anna Dziadkiewicz	
Klasa III Edukacja: polonistyczna, społeczna, muzyczna, matematyczna, wychowanie fizyczne, plastyczna	Temat lekcji: Zapisać w swojej pamięci
Cel/cele zajęć: Część I - poszerzanie wiedzy na temat działania mózgu i funkcjonowania pamięci - rozwijanie odpowiedzialności za proces uczenia się - rozwijanie kreatywności - doskonalenie ortografii - doskonalenie umiejętności współpracy w grupie - wdrażanie do przestrzegania reguł gier oraz zdrowej rywalizacji Część II - doskonalenie umiejętności czytania ze zrozumieniem/zapamiętywania informacji ze słuchu - uwrażliwianie na konieczność pamiętania o ważnych uroczystościach i świętach - wdrażanie do odpowiedzialności za proces uczenia się poprzez zapoznanie z technikami zapamiętywania – mnemotechnikami - doskonalenie techniki liczenia w pamięci	Cele zajęć w języku ucznia/ dla ucznia: Część I - Wyjaśnię działanie pamięci oraz poznam jej rodzaje - Będę ćwiczyć pamięć, refleks i koncentrację podczas zabaw - Będę doskonalić pisownię poznanych ortogramów - Wykonam mapę myśli dotyczącą pamięci - Będę zgodnie współpracować podczas gier, zabaw i ćwiczeń Część II -Odpowiem na pytania do tekstu wiersza Słoń Trąbalski -Stworzę kalendarz ważnych wydarzeń/dat wartych zapamiętania -Wykorzystam poznane mnemotechniki (techniki pamięciowe) do zapamiętania ciągu wyrazów i liczb -Rozwiążę zadania matematyczne wymagające liczenia w pamięci
Kryteria sukcesu dla ucznia: Część I - Wyjaśniam proces funkcjonowania pamięci - Wymieniam rodzaje pamięci - Tworzę własną mapę myśli - Doskonalam swoją pamięć poprzez wybraną technikę Część II - Stosuję technikę Zamienników cyfr: metoda obrazkowa, by zapamiętać numer telefonu - Odpowiadam na pytania do wiersza Słoń Trąbalski - Wymieniam 3 techniki, które według mnie najlepiej ułatwiają zapamiętywanie informacji - Tworzę według kryteriów kalendarz ważnych wydarzeń, o których warto pamiętać	

Podstawa programowa:

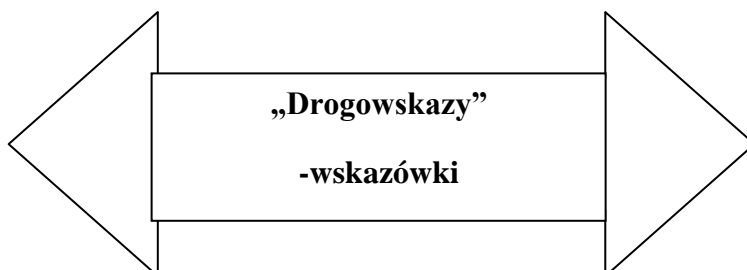
1.1)a), 1.1)b), 1.1) c), 1.1) d), 1.2)a), 1.2)b) 1.2)c), 1.3)a), 1.3)b), 1.3) c), 1.3)d), 1.3)e), 1.3)f), 1.3)g), 1.4)a), 3.1)a), 4.1)a), 4.2)a), 4.2)b), 4.2)c), 4.3)b), 5.3), 5.4), 6.8), 7.1), 7.5), 7.6), 7.7), 7.15), 10.1), 10.3)c), 10.3)d).

Formy pracy: indywidualna, grupowa, praca w parach

Środki dydaktyczne:

komputer z dostępem do Internetu, tablica interaktywna, komputer dla każdego ucznia, małe karteczki, Załącznik nr 1 – Cele lekcji w formie pytań, Załącznik nr 2 - Jak działa pamięć, 3 kubeczki plastikowe (np. po jogurcie) oraz mały przedmiot, może to być moneta, kostka do gry, kulka z plasteliny lub szklana – jeden zestaw na parę uczniów, taca lub kocyk, 10 - 15 różnych przedmiotów (według uznania nauczyciela), Gra interaktywna - [Memory - logiczne pary](#), Załącznik nr 3 – Słynne obrazy, kartki papieru, sznurek, klamerki lub magnesy do rozwieszenia wydrukowanych reprodukcji obrazów, dowolna spokojna muzyka, kartki A4 dla każdego ucznia, przyrządy do pisania oraz lista wyrazów z doskonałą trudnością ortograficzną/słówka z języka obcego, papierowe lub plastikowe figury geometryczne, przyrządy i sprzęt sportowy do utworzenia toru przeszkód, karteczki z działaniami, karteczki z wynikami – 2 lub 3 komplety, małe piłeczki po jednej na 5-6 osób, Załącznik nr 4 – pytania do wiersza, kalendarze, kredki, pisaki, pastele, kolorowy papier itp., Gry interaktywne [Rachunek pamięciowy dodawanie i odejmowanie liczb do 100 - piramida](#), [Mnożenie w zakresie 100 - trening pamięci](#), [Mnożenie razy 3](#), wycięte z brystolu serce i gwiazdę z następującymi napisami: serce – z dzisiejszej lekcji najbardziej zapamiętam..., gwiazda – po dzisiejszej lekcji muszę jeszcze....

Przebieg zajęć



**Centra
Aktywnej
Edukacji**

CZĘŚĆ I

1. Zadanie na dobry początek. Spotkanie w porannym kręgu. Nauczyciel zapisuje na kartce papieru dużymi literami słowo „PAMIĘĆ” i rozdaje dzieciom małe karteczki. Zadaniem uczniów jest zapisanie na karteczkach wszystkich skojarzeń ze słowem „PAMIĘĆ”. Następnie dzieci układają skojarzenia dookoła kartki zapisanej przez nauczyciela - ułożenie promyczkowe tzn. karteczki z wyrazami o takim samym znaczeniu układają jako jeden promyczek.

polonistyczno-
komunikacyjne

2. Nauczyciel zapisuje na tablicy pytanie kluczowe: **Jak działa pamięć?** Informuje uczniów, że podczas dzisiejszych lekcji spróbują odpowiedzieć na to pytanie oraz poznają techniki doskonalenia pamięci.

polonistyczno-
komunikacyjne

3. Każdy uczeń otrzymuje od nauczyciela karteczkę z 5 pytaniami, na które każde dziecko będzie miało za zadanie odpowiedzieć – będzie to jednoznaczne z osiągnięciem poszczególnych celów lekcji. Załącznik nr 1 – Cele lekcji w formie pytań.

polonistyczno-
komunikacyjne

4. Zabawa doskonaląca koncentrację i pamięć ruchową o nazwie „Koktajl dla cerebellum” – zabawa pochodzi z książki Klausa W. Vopela „Przerwa, która daje siłę. Zabawy ułatwiające naukę. Dla dzieci, młodzieży i dorosłych”.

artystyczno-
ruchowe

Opis zabawy: zabawa wymaga od uczestników wykonywania kilku czynności jednocześnie, dzięki czemu mózg pozostaje czujny i rześki.

- Jednoczesne zataczanie dużych kół ramionami, mruganie powiekami i kiwanie potakująco głową (przez 10 sekund)
- Dyrygowanie rękoma i poruszanie w tym samym czasie

<p>swoimi uszami (przez 10 sekund)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obracanie oczami zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i kiwanie głową w obie strony (przez 10 sekund) • Podskakiwanie na jednej nodze i udawanie gry na gitarze (przez 10 sekund) • Liczenie od 20 do zera i wyobrażanie sobie niedźwiedzia polarnego jedzącego truskawki z małej miseczki <p>Dzieci mogą zgłaszać również własne propozycje wykonywania kilku czynności jednocześnie.</p> <p>5. Czytanie tekstu popularnonaukowego na temat działania pamięci – Załącznik nr 2 - Jak działa pamięć. Podkreślanie w tekście najważniejszych informacji – będzie to potrzebne do tworzenia mapy myśli. Podczas czytania uczniowie szukają odpowiedzi na pytania zawarte w celach lekcji.</p> <p>6. Nauczyciel informuje uczniów, że poza wymienionymi w tekście rodzajami pamięci istnieją również inne, między innymi:</p> <p><u>Pamięć mechaniczna</u> – polega na wielokrotnym i dosłownym powtarzaniu jakiegoś materiału, by w efekcie móc go bezbłędnie odtworzyć. Zarówno zapamiętywanie, jak i odtwarzanie przebiega zgodnie z jego oryginalną formą (np. zapisem tekstu w książce). Pamięć ta jest użyteczna zawsze wtedy, gdy konieczne jest dokładne zapamiętanie czegoś (dotyczy to zwłaszcza oznaczeń umownych, takich jak szyfry, numery telefoniczne, kody). Oznacza to, że przydatna jest podczas uczenia się specyficznych treści w zakresie różnych przedmiotów na studiach czy w szkołach. Z reguły treści te wymagają wielokrotnych powtórzeń, by zostały opanowane. Przykładami mogą być: anatomia, botanika, zoologia, daty i nazwiska historyczne, wiersze, słówka i idiomy obcych języków, wzory, reguły, twierdzenia i prawa fizyki, chemii, matematyki.</p> <p><u>Pamięć logiczna</u> – nazywa się też słowno – logiczną. Polega na tym, że podczas uczenia się osoba jest nastawiona przede wszystkim na zrozumienie tekstu i uchwycenie jego sensu. Stąd od samego początku proces zapamiętywania (uczenia się) jest świadomie organizowany: wyodrębnia się w nim mniejsze i większe jednostki (ogniwa) stanowiące spójne, logiczne całości. Nadawać im można tytuły stosownie do własnego przerobienia materiału. Wyjaśnia się występujące w nich terminy, pojęcia oraz samodzielnie ustala związki i zależności zachodzące między różnymi ogniwami treściowymi, przedmiotami i zjawiskami. Innymi słowy, pamięć logiczna czy słowno – logiczna to zapamiętywanie i odtwarzanie myśli (myśli te zapamiętujemy w formie wyrażonej słowami)</p> <p>Więcej „Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku”, tom IV</p>	<p>polonistyczno-komunikacyjne i matematyczno-przyrodnicze</p> <p>matematyczno-przyrodnicze</p>
---	---

<p>Uczniowie podczas lekcji będą doskonalili różne aspekty swojej pamięci i zapoznają się z różnymi technikami jej doskonalenia.</p>	
<p>7. Zabawy doskonalące pamięć wzrokową:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trzy kubki – nauczyciel dzieli uczniów na pary. Każda z nich otrzymuje 3 kubeczki plastikowe (np. po jogurcie) oraz mały przedmiot, może to być moneta, kostka do gry, kulka z plasteliny lub szklana. Dzieci na przemian umieszczają przedmiot pod jednym z kubeczków i zamieniają je miejscami. Osoba obserwująca ma za zadanie zapamiętać i wskazać kubeczek, pod którym znajduje się ukryty przedmiot. • Gdzie to było? – zabawa dla całej klasy. Uczniowie siedzą w kręgu. Na środku nauczyciel umieszcza tacę lub kocyk, Na nim umieszcza 10 - 15 różnych przedmiotów, prosi uczniów, by zapamiętali ich układ. Następnie prosi jedno dziecko o odwrócenie się, a w tym czasie zmienia ułożenie jednej rzeczy. Zadaniem ucznia jest określenie, który z przedmiotów zmienił miejsce i gdzie wcześniej się znajdował. Jeżeli uczniowie będą dobrze radzili sobie z tym zadaniem można zmieniać miejsce 2-3 rzeczy. • Memory logiczne – ćwiczenie interaktywne w formie memory. Zadaniem uczniów jest odszukanie par obrazków na zasadzie logicznych skojarzeń np. młotek i gwóźdź. Gra interaktywna stworzona przez Annę Dziadkiewicz na stronie www.learningapps.org – link do gry. • Opisz mi obraz za pomocą 10 słów, a powiem Ci kto jest jego autorem. Uczniowie losują po jednej reprodukcji obrazu i nie pokazują jej nikomu. Przyglądają się obrazkom, a następnie zapisują 10 słów kojarzących się z tym obrazem (mogą to być skojarzenia lub przedmioty znajdujące się na obrazie). Dzieci nie mogą zdradzić tytułu obrazu ani tego co się na nim znajduje. Gdy każdy uczeń wymyśli skojarzenia, wrzuca kartkę z wyrazami do pojemniczka (kapelusz, pudełko itp.) Następnie nauczyciel rozwiesza w klasie lub umieszcza w widocznym miejscu reprodukcje tych samych obrazów przykładowe znajdują się w Załączniku nr 3 – Słynne obrazy. Uczniowie mają 5 minut na przyjrzenie się każdemu z nich i zapamiętanie jak najwięcej szczegółów. Następnie uczniowie po kolei losują karteczki i odczytują wyrazy. Każdy po kolei próbuje odgadnąć, którego obrazu dotyczą skojarzenia. Gdy dziecku uda się odgadnąć obraz, nauczyciel zdradza jego autora. 	<p>artystyczno-ruchowe</p> <p>artystyczno-ruchowe</p> <p>matematyczno-przyrodnicze</p> <p>artystyczno-ruchowe</p>
<p>7. Zabawy doskonalące pamięć słuchową:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pociąg wyrazowy – Uczniowie siedzą w kręgu. Nauczyciel rozpoczyna zabawę słowami: Jadę na wakacje i zabieram ze 	<p>polonistyczno-komunikacyjne</p>

<p>sobą... podaje nazwę jednej rzeczy np. aparat. Kolejna osoba ma za zadanie powtórzyć zdanie: Jadę na wakacje i zabieram ze sobą: aparat, a następnie dodaje od siebie kolejną rzecz np. szalik. Następne osoby powtarzają początkowe zdanie i nazwy rzeczy wymienione przez poprzedników, dodając przy tym do listy coś od siebie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabawa Trzykrotna lista – Do zabawy potrzebna jest dowolna spokojna muzyka, kartki A4 dla każdego ucznia, przyrządy do pisania oraz lista wyrazów z doskonałą trudnością ortograficzną/słówka z języka obcego. Dzieci siedzą w ławkach, każde z nich otrzymuje kartkę, którą składa na trzy części w harmonijkę. Zadaniem uczniów jest wysłuchanie listy wyrazów czytanych przez nauczyciela (10-20 słów). Po przeczytaniu dzieci zapisują w jednej z kolumn harmonijki zapamiętane wyrazy. Gdy dzieci skończą, nauczyciel ponownie powoli odczytuje listę, tym razem od końca do początku, a uczestnicy zapisują zapamiętane wyrazy na kolejnej części kartki, nie zaglądając do poprzedniej. Na zakończenie, prowadzący czyta wyrazy po raz trzeci, tym razem od środka. Dzieci odtwarzają listę, nie zaglądając do poprzednich notatek. Każdy podlicza ile wyrazów udało się zapamiętać za pierwszym, drugim i trzecim czytaniem. Zabawa pochodzi z książki pt. „Inteligencje wielorakie w nauczaniu ortografii. 7 walizek” Danuty Gmosińskiej i Violety Woźniak • Odtwarzanie struktur dźwiękowych - wystukiwanie rytmu (wcześniej zaprezentowanego przez kolegę z pary np. dwa uderzenia o stół - trzy klaśnięcia - dwa tupnięcia. Prezentowany rytm powinien być dostosowany do możliwości dziecka – zaczynamy od prostych, stopniowo zwiększając stopień trudności); • Wyklaskiwanie rytmu na podstawie ustalonego wcześniej schematu graficznego (np. kwadrat = tupanie, trójkąt = klaskanie, koło = uderzanie rękami o nogi, Dzieci w parach układają dla siebie nawzajem figury w określony sposób i muszą odtworzyć rytm zgodnie z ustaloną zasadą – jaka figura odpowiada jakiemu dźwiękowi. Ważne jest stopniowanie trudności – najpierw 3 figury, a potem 6, 9). <p>8. Zabawy doskonalące pamięć ruchową – kinestetyczną.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie dobierają się w pary. Każdy przygotowuje sekwencję 5-6 gestów. Zadaniem partnera jest powtórzenie gestów w tej samej kolejności po jednokrotnym pokazie. 	<p>polonistyczno-komunikacyjne</p> <p>artystyczno-ruchowe</p> <p>artystyczno-ruchowe</p> <p>artystyczno-ruchowe</p>
--	---

<p>Liczba gestów może być mniejsza lub większa w zależności od możliwości uczniów.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Łączenie ruchu z zapamiętywaniem – nauczyciel prezentuje filmik https://www.youtube.com/watch?v=WxBdCczvUuY, a dzieci następnie próbują stworzyć własne połączenia ruchów ze słowami, by zapamiętać doskonałe wyrazy z trudnościami ortograficznymi. • Wyścigi matematyczne – Nauczyciel przygotowuje dwa lub trzy jednakowe tory przeszkód składające się na przykład z 4 – 5 zadań do wykonania oraz fragmentu biegu sztafetowego. Dzieli uczniów na tyle drużyn, ile jest torów. Każdy z uczniów w drużynie jest ustawiony przy swojej przeszkodzie/zadaniu (fragmentie sztafety). W każdej drużynie jest też jeden zawodnik, który stoi przy nauczycielu. Na końcu torów przeszkód nauczyciel rozkłada karteczki z wynikami działań. Nauczyciel pokazuje uczniom stojącym przy nim karteczkę z działaniem, dzieci wykonują obliczenia w pamięci, a następnie biegną do członka swojej drużyny, który jest przy pierwszej przeszkodzie, podają mu obliczony wynik. Ten zapamiętuje go i wykonuje ćwiczenie fizyczne, przemieszczając się tym samym do następnej osoby z drużyny. Zawodnicy po kolei przekazują sobie po cichu wynik i wykonują ćwiczenia, aż do momentu, gdy ostatni zawodnik znajdzie się przy karteczkach z wynikami. Wówczas zabiera karteczkę z wynikiem i biegnie bardzo szybko do nauczyciela, by pokazać mu wybrany wynik. Zabawę należy powtarzać do momentu, gdy każdy uczeń choć raz nie znajdzie się na początku przy nauczycielu i będzie musiał dokonać obliczeń w pamięci. <p>Przykład toru przeszkód: skoki na skakance, kozłowanie piłki, zajęcze skoki, ćwiczenie równoważne na ławeczce, skoki przez szarfy, slalom między pachołkami itp.</p>	<p>polonistyczno-komunikacyjne</p> <p>matematyczno-przyrodnicze i artystyczno - ruchowe</p>
<p>9. Formułowanie notatki z lekcji w formie mapy myśli o tytule „PAMIĘĆ”.</p> <p>10. Podsumowani części I lekcji. Zabawa powtórzenie – uczniowie pracują w grupach po 5-6 osób, które ustawione są w kole. Dzieci mają dyspozycję piłkę (po jednej na każde koło). Obowiązują pewne zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rzucamy piłką na wysokości głowy • ten kto otrzymał piłkę, wymienia dowolną rzecz, której nauczył się na lekcji i którą zrozumiał 	<p>polonistyczno-komunikacyjne</p> <p>artystyczno - ruchowe i polonistyczno-komunikacyjne</p>

- mówi tylko ta osoba, która trzyma w ręku piłkę
- po chwili – gdy wypowiedzą się wszyscy następuje zmiana zasad – osoba trzymająca piłkę mówi co było dla niej trudne i czego nie zrozumiała

CZEŚĆ II

1. Zadanie domowe przed lekcją. Nauczyciel zapoznaje uczniów ze stroną <http://www.pijewode.pl/testy/kolorowe-kulki>. W domu:

- dzieci mają wybrać w domu jedną z gier doskonalących pamięć, koncentrację i spostrzegawczość i poćwiczyć tak, by dojść w niej do jak najlepszego wyniku.
- Dzieci mają zagrać w każdą grę przynajmniej raz, tak by określić, która sprawia im największą trudność – dzięki temu dowiedzą się co jeszcze muszą doskonalić

2. Zapoznanie z celami lekcji i kryteriami sukcesu. Zapisanie lub wklejenie ich do zeszytu.

3. Doskonalenie czytania ze zrozumieniem i/lub pamięci. Nauczyciel czyta lub rozdaje uczniom do przeczytania treść wiersza Juliana Tuwima „Słoń Trąbalski”. W zależności od umiejętności, którą chce doskonalić. Zadaniem uczniów po przeczytaniu/wysłuchaniu wiersza jest odpowiedź na 5 pytań do tekstu. Załącznik nr 4 – pytania do wiersza. Uczniowie odpowiadają w formie pisemnej.

4. Jak nie zapomnieć o ważnych datach i wydarzeniach? Nauczyciel zwraca uczniom uwagę, że w ciągu całego roku są takie wydarzenia, święta, o których warto pamiętać. Każdy uczeń przygotowuje swoją własną książeczkę z ważnymi wydarzeniami – świętami i ich datami. Można w tym celu przygotować lub poprosić dzieci żeby przyniosły z domu kalendarze oraz by zanotowały daty urodzin i imienin członków rodziny.

Kryteria:

- 1) W książce mają znajdować się daty imienin i urodzin członków najbliższej rodziny.
- 2) W książce powinno się znaleźć co najmniej 6 świąt/wydarzeń, których warto pamiętać np. dzień mamy, dzień dziecka, dzień babci, rocznica uchwalenia Konstytucji 3-go maja itp.
- 3) Na każdej stronie w książeczce powinno znajdować się jedno wydarzenie.
- 4) Na stronie powinny znaleźć się: data, nazwa święta/wydarzenia, ilustracja

polonistyczno-
komunikacyjne

polonistyczno-
komunikacyjne

polonistyczno-
komunikacyjne

polonistyczno-
komunikacyjne
i
artystyczno-
ruchowe

<p>5) Książeczka powinna mieć stronę tytułową opatrzoną ilustracją i nazwiskiem autora Nauczyciel przed rozpoczęciem zadania może zaprezentować uczniom przykładową stronę kalendarza – Załącznik nr 5.</p> <p>5. Zabawa doskonaląca koncentrację uwagi i pamięć własnego ciała. Dzieci stoją w rozsypance/kręgu. Nauczyciel mówi różne polecenia typu: dotknijcie swojego nosa, złapcie się za lewe ucho, poklepcie się po brzuchu wykonując w tym samym czasie te czynności. Stara się jednak co jakiś czas zmylić uczniów wykonując gesty nieadekwatne do poleceń np. mówiąc poklepcie się po brzuchu, klepie się po głowie lub mówiąc zrób podskok, robi przysiad itp.</p> <p>6. Rozwiązywanie zadań logicznych doskonalących pamięć i koncentrację. Załącznik nr 6 – zadania logiczne doskonalące pamięć.</p> <p>7. Jak ćwiczyć pamięć? Nauczyciel prezentuje uczniom ciekawe strategie zapamiętywania różnych informacji i treści.</p> <p>Istnieją sprawdzone techniki, które ogromnie ułatwiają zapamiętywanie.</p> <p>Skojarzenia. To metoda bardzo przydatna do zapamiętywania imion własnych. Wyobraźmy sobie np., że poznajemy pana Kerubińskiego. Jak nie zapomnieć jego nazwiska? Wystarczy, że zamienimy literę „K” na „Ch” i wyobrazimy sobie nowego znajomego jako złocistolokiego cherubinka. Nazwę wsi Drażnie skojarzmy sobie z wydrążonym pniem, przez który przebiega droga.</p> <p>Historie. Jeśli mamy do zapamiętania listę zadań na dany dzień, najlepiej powiązać je w określony, choć niekoniecznie logiczny ciąg myślowy. Powiedzmy, że jutro chcemy: przed pracą kupić kwiaty dla koleżanki, która ma imieniny, przygotować raport, po południu zadzwonić do matki, odebrać rzeczy z pralni i kupić sos pomidorowy na kolację. Nasza historyjka może wyglądać tak: wchodzimy do biura z naręczem kwiatów i wręczamy je koleżance. Ta z wrażenia upuszcza kartki trzymanego w ręku raportu. Otwierają się drzwi i wchodzi matka z torbą prania. Próbując jej pomóc, niechący wylewamy na ubrania sos pomidorowy. Im bardziej absurdalna, przesadzona, komiczna lub nawet straszna będzie wymyślona opowieść, tym lepiej ją zapamiętamy. Ważne jest, by zaangażować w nią możliwie wiele zmysłów. Niech kwiaty pachną oszałamiająco, sos będzie krwistoczerwony, a pranie mięciutkie. Poczujmy też emocje: radość z obdarowania koleżanki, zaskoczenie wizytą matki, złość na własne gapiostwo.</p> <p>Lokowanie. Do szybkiego przywołania w pamięci większej liczby informacji (np. wystąpienie bez kartki) przydaje się dobry system porządkujący. Najpierw wybieramy jakieś pomieszczenie, które dobrze znamy, np. salon swojego mieszkania, i w myśli umieszczamy w poszczególnych jego miejscach pojęcia, które chcemy zapamiętać. Staramy się przy tym dopasować je do funkcji sprzętów – np. stół niech oznacza sprawy</p>	<p>artystyczno-ruchowe</p> <p>polonistyczno-komunikacyjne</p> <p>polonistyczno-komunikacyjne</p>
---	--

praktyczne, zegar na ścianie – te najpilniejsze, biblioteczka – naukę. Poruszając się w jednym kierunku, „sprzątam” jedną rzecz za drugą. Po kilkakrotnym zastosowaniu tej metody będziemy mieli gotowy szablon do wykorzystania.

Informacje pochodzą ze strony:

http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/dusza/trening-umyslu-czyli-cwiczenia-na-dobra-pamiec_36836.html

8. Ćwiczenie w pisaniu doskonalące zapamiętywanie sekwencji wyrazów/zdarzeń. Tworzenie historii w celu zapamiętania niezwiązanych ze sobą wyrazów z trudnością ortograficzną lub naukowych haseł. Nauczyciel wybiera wraz z dziećmi wyrazy, które poznali na poprzedniej lekcji lub sprawiają dzieciom trudność. Można się odwołać do czytanego tekstu i map myśli. Każdy uczeń tworzy własną lub też wspólnie z klasą nauczyciel ustala listę 10 wyrazów, które posłużą do napisania historii.

polonistyczno-
komunikacyjne

9. Doskonalenie rachunku pamięciowego. Gry interaktywne wykonane na stronie internetowej www.learningapps.org przez Annę Dziadkiewicz – linki do gier:

matematyczno-
przyrodnicze

[Rachunek pamięciowy dodawanie i odejmowanie liczb do 100 - piramida](#)

[Mnożenie w zakresie 100 - trening pamięci](#)

[Mnożenie razy 3](#)

10. Zapoznanie z jedną z mnemotechnik w celu nauki zapamiętywania ciągów liczb i cyfr. Dzieci uczą się w ten sposób na pamięć numeru telefonu do kogoś z rodziny, kogo należy powiadomić w razie wypadku.

polonistyczno-
komunikacyjne

Zamienniki cyfr: metoda obrazkowa

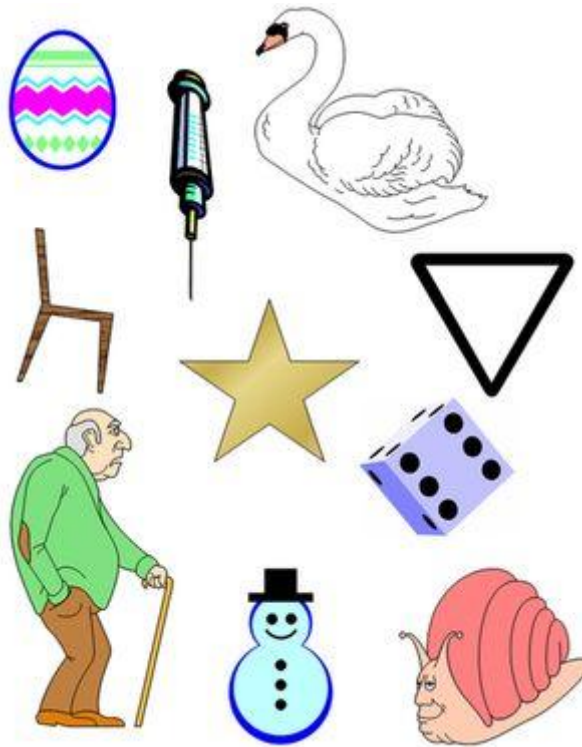
Jest to technika, która polega na zamianie cyfr w kształty. Same cyfry są dla umysłu czymś abstrakcyjnym. Znacznie łatwiej zapamiętuje on fizyczne formy, które może wizualizować.

Zamienniki cyfr – jak to działa?

Tworzysz swój własny system zamienników cyfr. Liczbom przyporządkowujesz określone obrazy, na zasadzie: kształtu lub własnego skojarzenia. **Przykładowe zamienniki:**

- 0 to balon, jajko, piłka, kółeczko
- 1 to świeca, ołówek, palec, rakieta, strzykawka
- 2 to łabędź, przełącznik światła (2 pozycje on/off)
- 3 to znak ostrzegawczy (żółty trójkąt), koniczyna
- 4 to jacht (kształt żagla), krzesło, stół – ma 4 nogi
- 5 to gwiazda pięcioramienna, dłoń, hak, rękawiczka
- 6 to gwizdek, trąba słonia, rewolwer (kaliber 6), kostka do gry

- 7 to kosa, flaga, laska
- 8 to bałwan, okulary
- 9 to słuchawka telefonu, ślimak
- 10 to flip i flap, rycerz (miecz i tarcza), Bolek i Lolek
- 11 to makaron, szyny, dwa słupki, mecz (11 graczy)
- 12 to zegar wybijający północ, duch (o północy się pojawia)
- 13 to czarny kot (pechowa 13)
- 14 to błyskawice, pierścionek – 14 karatów, dzień zakochanych (walentynki)
- 15 to wędka i haczyk
- 16 to numer mieszkania, drogi
- 17 to godzina Anglików (Five o'clock), obraz londyńczyka
- 18 to tort na 18 urodziny, urna do głosowania (jesteśmy dorośli, idziemy na wybory)
- 19 to dołek golfowy (wyjątkowy dołek)
- 20 to łabędź jedzący jajko



Mając do zapamiętania np. numer telefonu, kojarzysz kolejne zamienniki.

Przykład zastosowania

Przykładowy telefon do lekarza: 603 41 28

Na początku tworzysz obraz Twojego lekarza, w białym kitlu i ze słuchawkami na szyi (baza). Widzisz, jak głośno gwizdże (6) na Ciebie, aż robi się czerwony i prawie pęka z wysiłku. Zarówno lekarz, jak i gwizdek rozpycha przez powietrze i stają się jak wielkie balony (0), które pękają z hukiem. W miejscu, gdzie balon wleciał w

powietrze, postawiono wielki, żółty, ostrzegawczy znak drogowy (3), aby inni uniknęli tego losu. Jednak okazuje się, że znak wykorzystują wszyscy pacjenci jako krzesło (4) i siadają na nim. Staje się zwyczajnym krzesłem, ale jest coś dziwnego. Zamiast 4 nóg, ma świece! Świece (1) zapalają się, i krzesło powoli wtapia się w podłogę. Aby temu zapobiec, przyciskasz wyłącznik elektryczny (2) i wyłączasz je. Jednak ten wyłącznik tak Ci się spodobał, że postanawiasz zabrać go ze sobą i umieścić w miejsce nosa bałwana (8). Teraz możesz sobie ponaciskać nos ?

Mnemotechnika opisana na stronie:

<http://www.szybkanauka.mkbe.pl/zamienniki-cyfr.html>

Na tej samej zasadzie uczniowie zapamiętują numer telefonu osoby z rodziny.

Na początku mogą rozrysować sobie numer za pomocą obrazków, na których podstawie tworzą ustnie opowieść. Zadaniem domowym jest opisanie tej absurdalnej historii.

11. Wspólne formułowanie pomysłów na zapamiętanie różnych informacji. Burza mózgów. Nauczyciel przypomina uczniom, że mogą zgłaszać propozycje związane z informacjami, które poznali na lekcji.

polonistyczno-
komunikacyjne

12. Ewaluacja pracy na lekcji.

Nauczyciel rysuje na tablicy lub wieszka wycięte z brystolu serce i gwiazdę z następującymi napisami: serce – z dzisiejszej lekcji najbardziej zapamiętam..., gwiazda – po dzisiejszej lekcji muszę jeszcze.... Zadaniem dzieci jest dokończenie zdań i zapisanie ich na małych karteczkach a następnie umieszczenie ich w odpowiednim kształcie. Na zakończenie dzieci uzasadniają swoje wypowiedzi i następuje podsumowanie lekcji.

polonistyczno-
komunikacyjne

Cele lekcji w formie pytań

1. Co to jest hipokamp?
2. Jak najłatwiej zapamiętać 10 niepowiązanych ze sobą wyrazów?
3. Którą grę polecisz do trenowania pamięci i dlaczego?
4. Jak zrobić mapę myśli?
5. Jakie znasz rodzaje pamięci?

Jak działa pamięć?

O pamięci wiemy już znacznie więcej o pamięci niż jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Przede wszystkim zlokalizowano już ośrodki w mózgu, które odpowiedzialne są za przechowywanie wspomnień. Wiemy na przykład, że hipokamp – niewielka struktura znajdująca się w płacie skroniowym kory mózgowej kresomózgowia to nasz odpowiednik dysku twardego w komputerze. Jego uszkodzenie w większości przypadków kończy się amnezją – najczęściej przyjmującą postać, zaburzenia działania pamięci długotrwałej, co wiąże się z niemożnością przypomnienia sobie przeszłych zdarzeń.

Choć intuicyjnie czujemy, że pamięć przeżytych wydarzeń przyjmuje postać zapisu na kasecie wideo, który można w dowolnej chwili mniej lub bardziej wiernie odtworzyć, to neurologzy twierdzą, że proces zapamiętywania nie jest ściśle umiejscowiony i uporządkowany, tylko rozsiany po całym mózgu.

Kontakt ze światem zewnętrznym umożliwiają nam narządy zmysłów, czyli wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Płynące z nich sygnały docierają do mózgu, gdzie każdy posiada przypisany do siebie ośrodek. I tak na przykład wspomnienie róży jest kodowane częściowo w ośrodku wzroku, który odbiera sygnały dotyczące kształtu i koloru, ośrodku węchu analizującym przyjemny kwiatowy zapach i ośrodku dotyku, który w wyniku naszej pierwotnej nieuwagi może odebrać sygnały bólowe ze skaleczonego cierniem palca.

Jeśli wystarczająco wiele razy doświadczymy odpowiedniego powiązania specyficznych bodźców o długości, kształcie i zapachu, będziemy już bez zastanowienia wiedzieli, że oto mamy przed sobą różę, ponieważ w naszym mózgu neurony pobudzone jej doświadczaniem zostaną ze sobą powiązane a ich wzajemne połączenia wzmocnione.

W naszych mózgach odbierane z zewnątrz sygnały są więc łączone i katalogowane, co umożliwia nam również tworzenie bardziej skomplikowanych wspomnień. Wraz z nabywaniem kolejnych doświadczeń i głębszym poznawaniem otaczającej nas rzeczywistości w mózgu tworzy się ogromna sieć zależności pomiędzy poszczególnymi neuronami, która pozwala nam nie tylko rozpoznawać i nazywać składniki otaczającego nas świata, ale i tworzyć własne koncepcje.

Z przeprowadzonych dotychczas badań wynika, że podczas przypominania sobie jakiegoś szczególnie istotnego dla nas wydarzenia połączenia między neuronami związanymi z bodźcami odebranymi w trakcie jego pierwotnego przeżywania są wzmocniane – im częściej więc o czymś sobie przypominamy, tym dłużej wspomnienie pozostaje „żywe”.

Okazuje się też, że wspomnienie nie jest biernie odtwarzane, ale aktywnie konstruowane z poszczególnych elementów, które zostały zapisane w formie połączeń pomiędzy neuronami – to dlatego często łatwiej jest nam sobie coś przypomnieć zaczynając „od początku” niż od środka. Wiedzą o tym dobrze uczniowie, którym znacznie trudniej rozpocząć deklamowanie wiersza od trzeciej zwrotki niż od pierwszej. Podobnie bywa z rekonstrukcją wydarzeń – jeśli czegoś szukamy łatwiej jest nam to znaleźć jeśli dokładnie odtworzymy ciąg wspomnień związanych z danym przedmiotem.

Funkcje pamięci:

1. **Kodowanie**
2. **Przechowywanie**
3. **Odtwarzanie**

Rodzaje pamięci:

1. **Bezpośrednia**
2. **Krótkotrwała**
3. **Długotrwała**

Funkcje pamięci:

Pamięć to proces odpowiedzialny za:

Kodowanie (rejestrowanie) to napływanie i zatrzymywanie nowych wiadomości. Intensywność pierwszego „zapisu” wpływa na możliwość zmagazynowania tych informacji w pamięci na dłużej. Podczas nauki zarówno nauczyciel, jak i uczeń mają na to wpływ. Odwoływanie się do różnych zmysłów, włączanie emocji w proces nauki, kojarzenie i inne „zabiegi” pomogą skuteczniej „zakodować” tę wiedzę.

Magazynowanie (przechowywanie) informacji to proces, na który mamy mniejszy wpływ i który nie został jeszcze całkowicie wyjaśniony przez naukowców. Mózg człowieka

przechowuje informacje w różnych rodzajach pamięci. (np. pamięć krótkotrwała, długotrwała). Trwałe przechowywanie informacji wynika ze zmian chemicznych i strukturalnych w naszym mózgu. Tworzą się nowe połączenia nerwowe, impulsy przebiegają innymi ścieżkami.

Odtwarzanie (przypominanie) przywoływanie zakodowanych wcześniej informacji. Można je usprawnić dzięki stosowaniu efektywnych technik zapamiętywania (mnemotechniki, mapy myśli). Dzięki nim „kod” informacji pozwala umieścić ją w odpowiednim miejscu na dłuższy okres czasu. Chcąc przywołać w pamięci tę informację, należy posłużyć się odpowiednim „kodem”, tym samym, którego użyliśmy podczas pierwszej fazy zapamiętywania. Im kod ciekawszy, bardziej nietypowy, niestandardowy, oryginalny, tym silniej będzie wyróżniał się wśród pozostałych i tym łatwiej będzie odtworzyć informacje, które się za nim kryją.

Tekst stworzony na podstawie artykułów zawartych na stronach:

<http://odkrywcy.pl/kat,111394,page,3,title,Jak-dziala-pamiec,wid,12712443,wiadomosc.html>

<http://www.uczdziecko.pl/mlodszy-uczen/artykuly/artikul/zobacz/jak-dziala-pamiec-1.html>

Julian Tuwim „Słoń Trąbalski”

Był sobie słoń wielki — jak słoń.
Zwał się ten słoń Tomasz Trąbalski.
Wszystko, co miał, było jak słoń!
Lecz straszny był Zapominalski.

Słoniową miał głowę i nogi słoniowe,
I kły z prawdziwej kości słoniowej,
I trąbę, którą wspaniale kręcił,
Wszystko słoniowe — oprócz pamięci.

Zaprosił kolegów słoni na karty
Na wpół do czwartej.
Przychodzą — ryczą: „Dzień dobry, kolego!”
Nikt nie odpowiada,
Nie ma Trąbalskiego.
Zapomniał! Wyszedł!

Miał przyjść do państwa Krokodyłów
Na filiżankę wody z Nilu:
Zapomniał! Nie przyszedł!

Ma on chłopczyka i dziewczynkę,
Miłego słonika i śliczną słoninkę.
Bardzo kocha te swoje słońęta,
Ale ich imion nie pamięta.
Synek nazywa się Biały Ząbek,
A ojciec woła: „Trąbek! Bombek!”
Córeczce na imię po prostu Kachna,
A ojciec woła: „Grubachna! Wielgachna!”

Nawet gdy własne imię wymawia,
Gdy się na przykład komuś przedstawia,
Często się myli Tomasz Trąbalski
I mówi: „Jestem Tobiasz Bimbalski”.

Żonę ma taką — jakby sześć żon miał!
(Imię jej: Bania, ale zapomniał),
No i ta żona kiedyś powiada:
„Idź do doktora, niechaj cię zbada,
Niech cię wyleczy na stare lata!”

Więc zaraz poszedł — do adwokata.
Potem do szewca i rejenta.
I wszędzie mówi, że nie pamięta!

„Dobrze wiedziałem, lecz zapomniałem,
Może kto z panów wie czego chciałem?”

Błąka się, krąży, jest coraz później,
Aż do kowala trafił, do kuźni.
Ten chciał go podkuć, więc oprzytomniał,
Przypomniał sobie to co zapomniał!

Kowal go zbadał, miechem podmuchał,
Zajrzał do gardła, zajrzał do ucha,
Potem opukał młotem kowalskim
I mówi: „Wiem już, panie Trąbalski!
Co dzień na głowę wody kubełek
oraz na trąbie zrobić supełek”.
I chlust go wodą! Sekundę trwało
I w supeł związał trąbę wspaniałą!

Pędem poleciał Tomasz do domu.
Żona w krzyk: „Co to?!” — „Nie mów nikomu!
To dla pamięci!” — „O czym?” - „No ... chciałem...”
— „Co chciałeś?” — „Nie wiem! Już zapomniałem!”

Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Na którą godzinę zaprosił Słoń Trąbalski swoich kolegów na grę w karty?

.....
.....

2. Od kogo dostał zaproszenie Słoń Trąbalski na filiżankę wody z Nilu?

.....
.....

3. Jak nazywał się synek Słonia Trąbalskiego?

.....
.....

4. Do kogo poszedł Słoń Trąbalski zamiast iść do doktora?

.....
.....

5. Jaki sposób na problemy z pamięcią Słonia Trąbalskiego znalazł kowal?

.....
.....

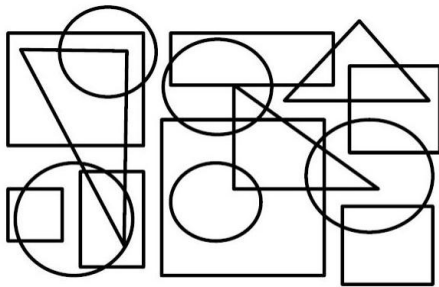
26 maja



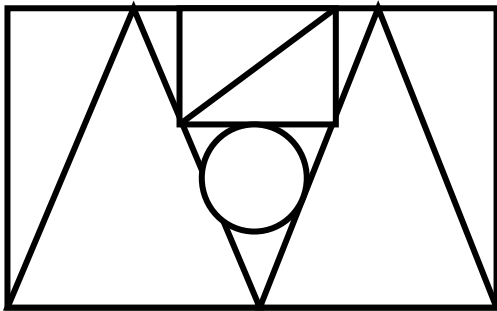
DZIEŃ MAMY

Załącznik nr 6 – zadania logiczne doskonalące pamięć

1. *Policz wszystkie prostokąty:*



2. *Popatrz chwilę na obrazek i spróbuj go przerysować z pamięci:*



3. *W poniższym ciągu liter proszę odnaleźć ukryte wyrazy, np. TRUSWPIESASDOIAJSD. Zwróć uwagę, że w jednej linijce może być ich kilka.*

KLADPLWZKLATKAZWOFRYZJERPOLZULWTRI

PAPORTWASGŁOŚSWIUGŁAŚNIZPLGŁOŚNIKGR

ADDAWOSEFAPREZYDENTAPREMIAZENZARLA

RPKCHAREWAKEPOPIÓRODADEKAWAPLMAKI

TDOMZLENUSUFIT2ZERUZWERKLAMKAERBUE

FEBUTWAOKUKLARYTREKRESTÓŁZWERKLN

CEARMATAYANWAWAŁEKZZLEWPER8CGRAC

4. Z podanych poniżej liter ułóż nazwy zawodów:

ARMZYNAR	marynarz	RUZMRA	
KLAEZR		AMLKARA	
LTMTOSAOG		LORINK	
MCINEHKA		UNZACLYIE	
IŻRNYINE		ŻTRASKA	
LKRENE		LPTOCIANJ	
TLSOZAR		ZWESZCZ	
WOKLA		RKAICEOW	

5. Dokończ nazwy ZWIERZĄT:

ko –	gę –
ku –	in –
pie –	li –
kro –	zaj –
ow –	kró –
świ –	sło –

6. Uzupełnij poniższe zdania jednym słowem:

Wilk wyje, a pies	Latem jest gorąco, a zimą
Sałata jest zielona, a pomidor jest	Ogórek to warzywo, a jabłko to
Sól jest słona, a pieprz jest	Szewc robi buty, a stolarz robi
Łóżko służy do spania, a krzesło do	Drzewem liściastym jest brzoza, a iglastym
Uczeń się uczy, a student	Brunetka ma włosy ciemne, a blondynka
Kalendarz pokazuje datę, a zegar	Ręka ma dłoń, a noga ma
Pisarz pisze książki, a poeta pisze	Podłogę zamiatamy, a dywan