

Zajęcia dla uczniów klas maturalnych

Zajęcia dla uczniów klas maturalnych na temat: „Mnemotechniki i techniki relaksacji”

W klasach 4 tb1 i 3 C odbyły się spotkania online na temat: „Mnemotechniki i techniki relaksacji” .

Spotkania zorganizowała wychowawczyni klasy 4 tb1 - p. Anna Maliszewska, a przeprowadziła je absolwentka psychologii Uniwersytetu Śląskiego - p. Iga Maliszewska.

Pani Iga w formie bardzo ciekawej prezentacji multimedialnej i ćwiczeń, przedstawiła cele spotkania, przybliżyła uczniom metody zapamiętywania i kojarzenia informacji oraz metody skutecznej relaksacji.

Pierwsza część spotkania dotyczyła mnemotechnik - uczniowie mogli zapoznać się z odpowiednimi technikami, które ułatwiają przyswojenie materiału oraz utrwalenie go, a także optymalizują dostęp do danych informacji w pamięci.

Warunki efektywnego uczenia i uczenia się:

- wykorzystanie i koordynacja dwóch półkul mózgowych,
- angażowanie wszystkich kanałów zmysłowych,
- przestrzeganie zasad higieny pracy umysłowej,
- zainteresowanie przedmiotem,
- dostrzeganie sensu uczenia się (celu uczenia się),
- odpowiednia motywacja.

Czym jest pamięć i jakie ma znaczenie?

Pamięć to zdolność do rejestrowania, magazynowania i przywoływania oraz odtwarzania bodźców, wrażeń zmysłowych, skojarzeń i informacji.

KODOWANIE/ZAPAMIĘTWANIE/REJESTROWANIE

MAGAZYNOWANIE/ PRZECHOWYWANIE

ODTWARZANIE/PRZYPOMINANIE

Rodzaje pamięci

- **BEZPOŚREDNIA/SENSORYCZNA (OK. 5 SEKUND)**
- **KRÓTKOTRWAŁA /OPERACYJNA (KILKA/ KILKANAŚCIE SEKUND)**
- **DŁUGOTRWAŁA**

Czym są mnemotechniki?

Mnemotechniki to sposoby ułatwiające zarówno kodowanie, jak i odtwarzanie nowych informacji. Jest to zestaw działań umysłowych, dzięki którym możemy trwale przyswoić wiedzę i sprawnie się nią posługiwać. Techniki te umiejętnie programują nasz umysł, ułatwiając nam szybkie i skutecznie zapamiętywanie.

Podstawy mnemotechnik:

**KONCENTRACJA
KOJARZENIE
WYOBRAŹNIA
WIZUALIZACJA**

PAMIĘĆ = OBRAZ + AKCJA

DOBRA PAMIĘĆ = OBRAZ + AKCJA + EMOCJE + SKOJARZENIA

Podstawowe rodzaje mnemotechnik

- akronimy,
- metoda pierwszych liter,
pałac pamięci/pałac rzymski/metoda loci,
- metoda haków pamięciowych (metoda liczbowo-kształtowa),
- rymowanki,
- tworzenie historii, opowieści,
- metoda łańcuchowa/skojarzenia/asocjacje;

Druga część lekcji skupiała się na technikach relaksacyjnych, których przyswojenie pozwoli uczniom na wydajniejszy odpoczynek, lepszy sen oraz utrzymanie - tak ważnej obecnie - higieny psychicznej.

Cele relaksacji:

- wprowadzenie nawyku wchodzenia w stan relaksacji,
- właściwe regenerowanie organizmu,
- odpoczynek psychiczny,
- poprawa pamięci i uwagi,
- łagodzenie stanu napięcia psychicznego,
- stabilizacja reakcji emocjonalnych,
- poprawa samooceny,
- uzyskanie łagodnej euforii,
- wypoczynek.

Dzięki relaksacji można osiągnąć lepszy stan koncentracji i chłonności umysłu (stan Alfa) osiąga się go m. in. poprzez relaks, właściwe oddychanie i odpowiednie ćwiczenia oraz wykorzystanie elementów treningu uważności i umiejętność koncentrowania uwagi - skupienie się na przedmiocie i działaniach oraz zapamiętywaniu.

Trening autogenny Shultza - popularna nazwa techniki relaksacji neuromięśniowej - przywraca równowagę między przywspółczulnym układem nerwowym a współczulnym układem nerwowym. Ma to duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, gdyż przywspółczulny układ nerwowy wpływa na trawienie i ruchy perystaltyczne jelit, obniża RR, spowalnia bicie serca i oddziałuje na system immunologiczny.

Natomiast trzecia część spotkania przeznaczona była na rozmowy grupowe, indywidualne z uczniami w kontekście psychologicznym oraz na zadawanie przez uczniów pytań.

Zajęcia bardzo podobały się uczniom, a poruszane tematy szczególnie przydadzą się uczniom klas maturalnych w okresie przygotowań do egzaminu maturalnego, wpłynęły też pozytywnie na stan ich zdrowia oraz dostarczyły wsparcia psychicznego.

Koordynator
Anna Maliszewska