



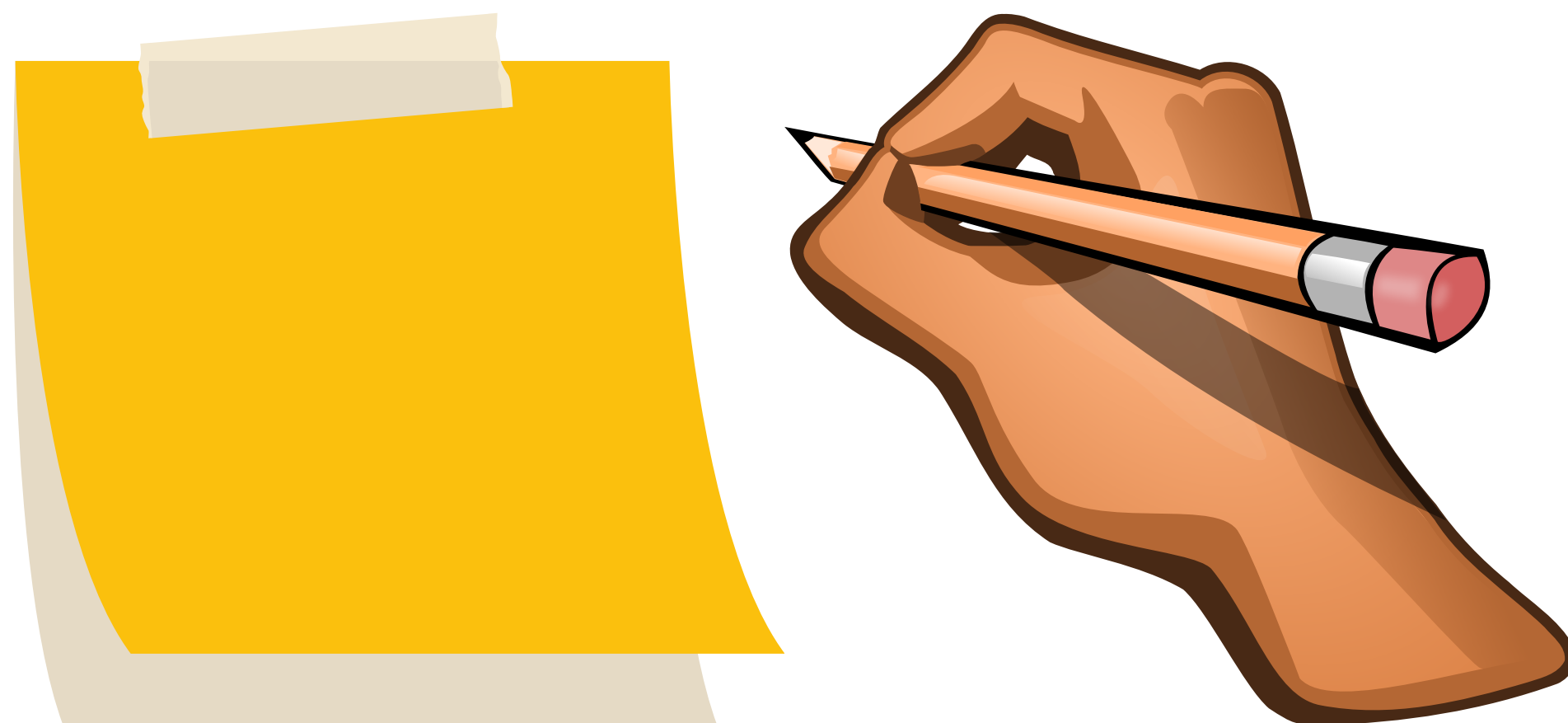
**Mam to na końcu
języka!**

**Jak uczyć się
języków obcych
z pasją i efektywnie?**

dr Anna Mróz

Jak najwięcej skorzystać z webinarium?

Robiąc notatki, zajmiesz swój umysł i spędzisz ten czas efektywnie!



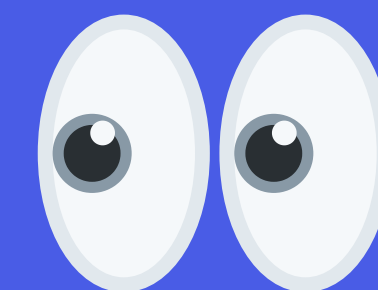
Dlaczego warto robić notatki?

- Zapamiętujemy, że coś zapisaliśmy.
- Dzięki motoryce ręki zapamiętujemy lepiej.
- Dzięki zapisowi wizualizujemy treści, co sprzyja ich zapamiętywaniu.



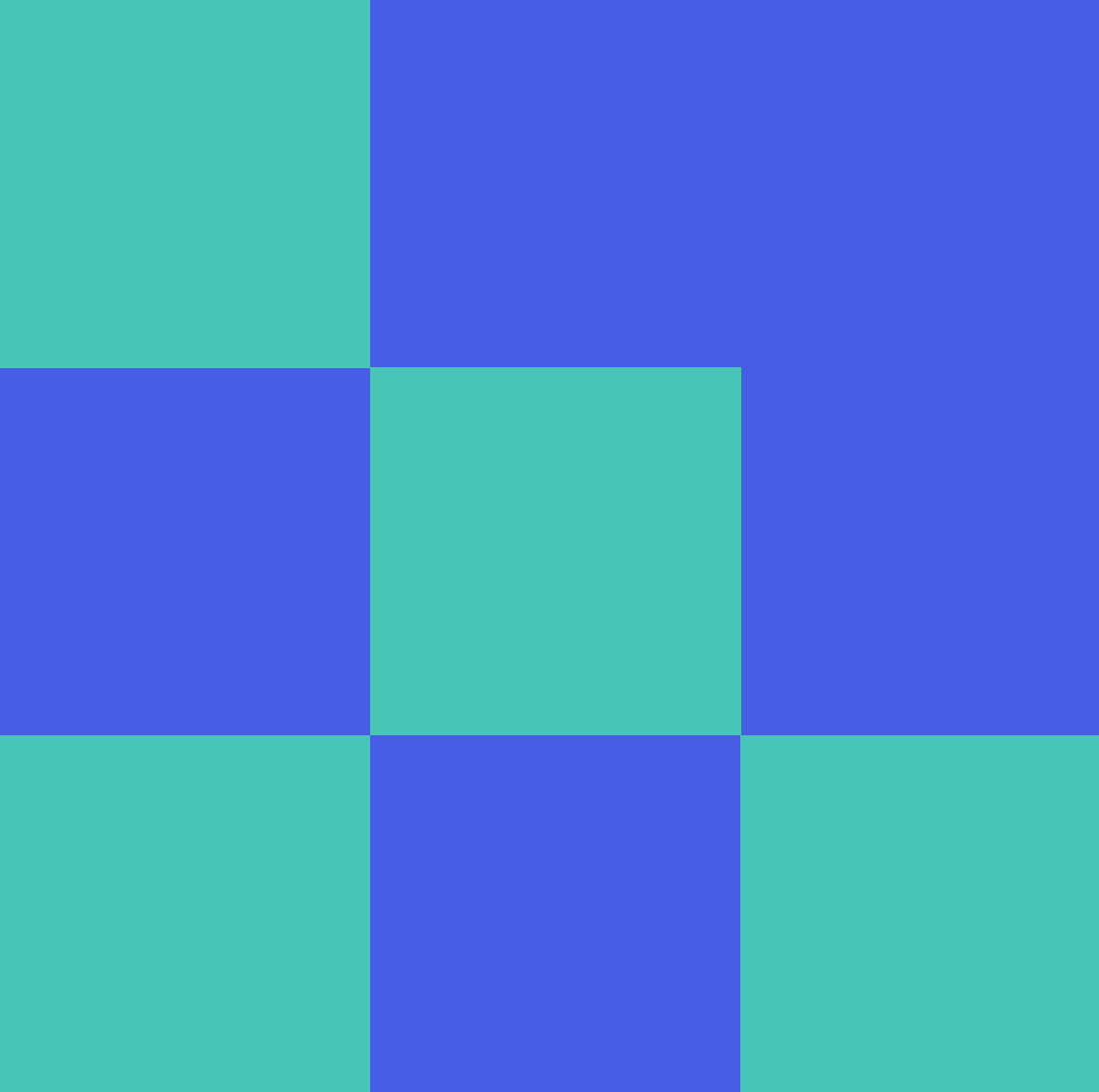
Co jest celem webinarium?

Jak wspierać dzieci w procesach uczenia się?





Co to znaczy
uczyć się?



Co jest celem uczenia się?



**rozwój,
satysfakcja,
poczucie
sprawczości**



**zachowanie w
pamięci informacji**

**Uczenie się polega
na tworzeniu nowych
ścieżek neuronalnych
w mózgu.**



Czego potrzebujemy, by móc się uczyć?

- **własne miejsce pracy**
- **czas na uczenie się**
- **ruch**
- **tlen**
- **relaks**
- **sen**
- **woda**
- **odżywianie**
- **dobry humor!**

**Czego dobrego
doświadczyło dziecko
przed lekcją?**



Czego potrzebujemy, by móc się uczyć?

**Aktywizacja
zasobów wiedzy!**

- relacja
- zaufanie
- kontekst
- tematyka
- doświadczenia
- przerwa!

**Każde dziecko ma
potencjał ekspertki
lub eksperta!**



An abstract graphic on the left side of the image. It features a solid blue background. On the left edge, there is a large yellow circle that is partially cut off by the frame. Inside this yellow circle, there is a smaller blue circle. Below the yellow circle, there is a smaller orange circle.

**Potencjał dziecka
jest
nieograniczony!**

Wykonaj
ćwiczenie,
aby wrócić
do stanu
koncentracji!

1

Przygotuj kartkę papieru i długopis!

Odczytam ciąg liczb.

Postaraj się zapamiętać wszystkie!

Zapamiętuj, ale nie notuj! podczas dyktowania!

Po usłyszeniu wszystkich cyfr, zapisz je na kartce!

2

Ile cyfr zapamiętałaś / zapamiętałeś?

Wykonaj
ćwiczenie,
aby wrócić
do stanu
koncentracji!

1

Podyktowane cyfry:

52984371

60 78 45 92

58 64 32 18

2

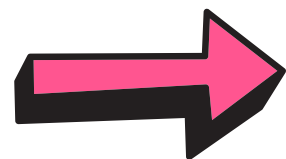
**Ile cyfr zapamiętałaś /
zapamiętałeś?**

Jak zapisywane są informacje w pamięci?

Struktury pamięci
Pamięć sensoryczna



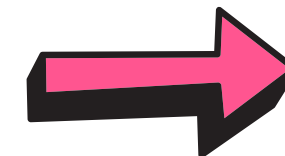
brak uwagi
brak różnorodnych impulsów
niedostrzeganie powiązań
treściowych



informacja niezapamiętana



nawiązania
różnorodne impulsy
zainteresowanie
motywacja



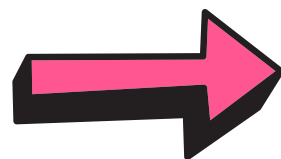
informacja zapamiętana

Jak zapisywane są informacje w pamięci?

Struktury pamięci
Pamięć operacyjna



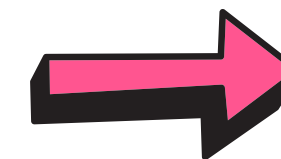
zbyt dużo informacji naraz
brak struktury
nuda, rutyna
lęk i blokady
zmęczenie



informacja niezapamiętana



budowanie skojarzeń
pozytywne emocje
wyjątkowe, zabawne treści
przedstawione w nietypowy
sposób



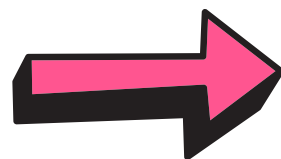
informacja zapamiętana

Jak zapisywane są informacje w pamięci?

Struktury pamięci Pamięć długotrwała



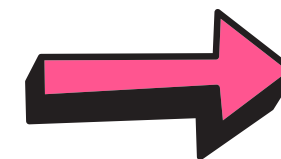
brak aktywnego powtarzania
brak nawiązań i kontekstu
długotrwałe blokady i lęki



informacja niezapamiętana



wysoki poziom pozytywnych
emocji
aktywna forma powtórzeń
strategie zapamiętywania



informacja zapamiętana

Modele pamięci

deklaratywna - świadoma

- autobiograficzna - wydarzenia z własnego życia
- semantyczna - fakty, daty, wzory, wiedza szkolna

Modele pamięci

niedeklaratywna - nieświadoma

- motoryka, czynności wykonywane automatycznie, np. jazda na rowerze, czytanie, pisanie, instrumenty, kody
- nieświadomie przywoływane wspomnienia o podobnych przeżytych sytuacjach, skojarzenia

Modele pamięci

niedeklaratywna - nieświadoma

- motoryka, czynności wykonywane automatycznie, np. jazda na rowerze, czytanie, pisanie, instrumenty, kody, notatki, teatr, ruch
- nieświadomie przywoływane wspomnienia o podobnych przeżytych sytuacjach, skojarzenia

1

**Wyraź treść ruchem!
Przyporządkuj do treści
gest!**

2

**Priming - użyj
wyjątkowego słowa,
obrazu, zapachu,
gestu, rytmu, rymu!**

**Im więcej rodzajów
pamięci jest
aktywowanych,
tym lepsze efekty
zapamiętywania!**



- **Zamiast: Siedź
spokojnie! Skup się!
Nie kręć się!**
- **Powiedz: Poskacz!
Potańcz! Pobiegnij!**



- **Trening pamięci to
ćwiczenie
kreatywności
i siły wyobraźni!**
- **Są to bardzo
istotne
kompetencje
życiowe!**

HORMONY SZCZĘŚCIA SPRZYJAJĄ NAUCE!

Serotonina -
poprawia
nastroj:

- słońce
- medytacja
- spacer
- sport

Oksytocyna -
hormon relacji:

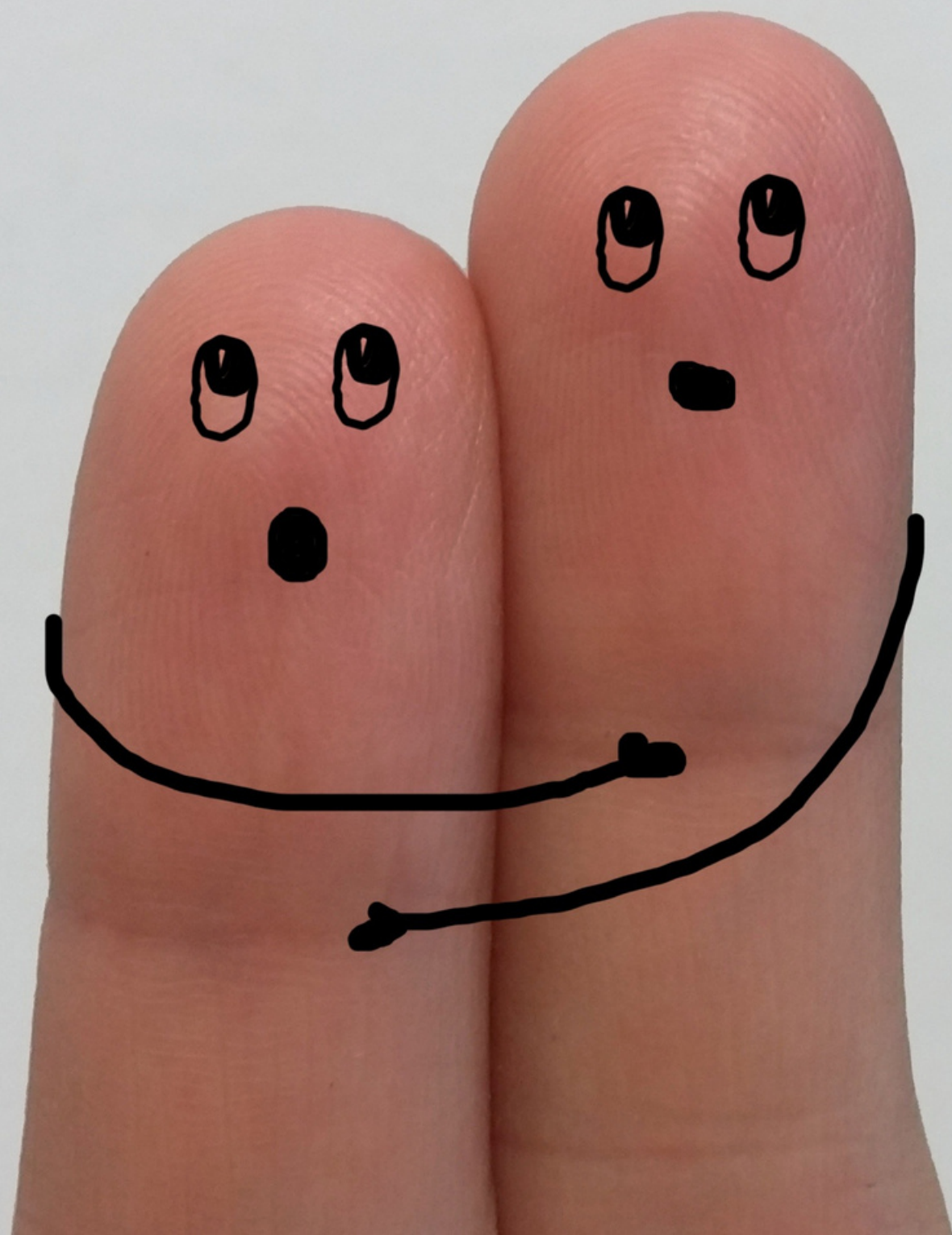
- przytulanie
się
- zbawa
- głaskanie
zwierząt

Dopamina -
hormon nagrody:

- poczucie sukcesu
- przyjemność
z jedzenia
- dbanie o siebie

Endorfiny -
hormony radości:

- śmiech
- ćwiczenia
- miłe zapachy
- czekolada :D



**Jeśli odczuwamy lęk
i stres, nasz umysł nie
pozwala nam się uczyć!**

**Obmyśla strategię
przetrwania!**

**Przed czym dzieci
odczuwają lęk w procesie
uczenia się?**

**Lęk przed
popętnieniem błędu
jest główną blokadą
w przyswajaniu
informacji!**



**Błąd jest konsekwencją
podjęcia wyzwania!**

**Jest próbą rozwiązywania
zadania!**

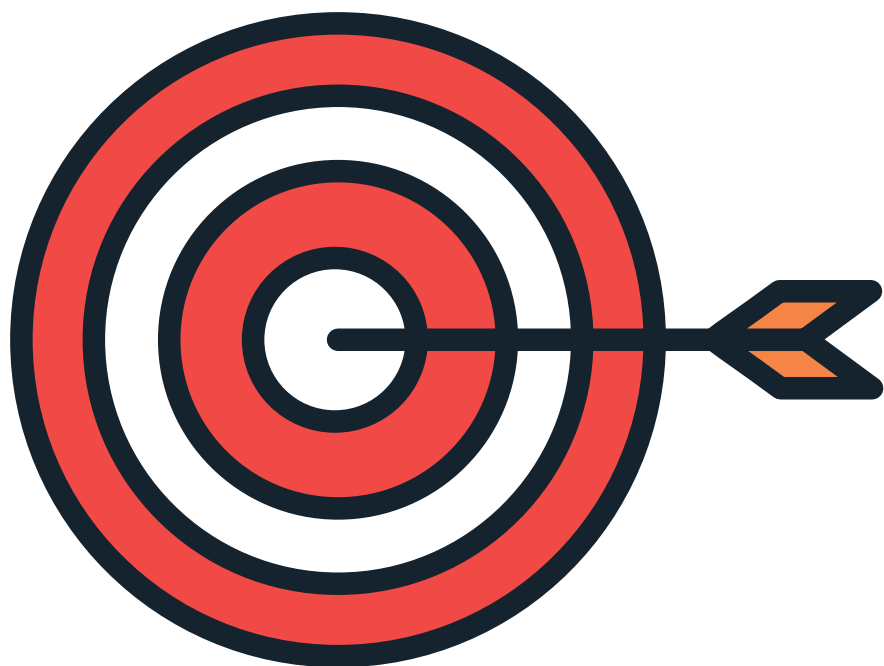
**Jest szansą na
dostrzeżenie potrzeb!**

**Mówmy
o doświadczeniach,
a nie o błędach!**

Motywacja wewnętrzna

- **Poczucie bycia tu i teraz!**

**To jest realny wymiar
uczenia się.**



Uczymy się dla siebie!

Uczymy się, bo chcemy!

**Uczymy się, bo jest to
dla nas wartością!**

**Uczymy się, bo lubimy
odkrywać świat!**

Strategie uczenia

- Skoncentruj uwagę dziecka na najważniejszych informacjach!

- Odnosząc nowe informacje do wcześniejszej wiedzy dziecka, do jego świata, przeżyć i wspomnień!

- Angażuj wyobraźnię dziecka!

Zabierz dziecko w podróż do nieznanego świata!



Strategie uczenia

- **Pogrupuj informacje w kategorii!**
- **Podsumowuj i powtarzaj z dzieckiem!**
- **Dyskutuj z dzieckiem!**
- **Proś je o wytłumaczenie Ci zagadnienia!**

Zapytaj najpierw dziecko, co już wie, zamiast, czego nie rozumie!

Strategie

- **Wierz w potencjał dziecka!**
- **Założ dobrą wolę
nauczycielki / nauczyciela!**
- **Uwierz w swoje
kompetencje pedagogiczne!**

uczenia

**Wzbudzaj pozytywne
emocje!**

**Uczenie (się) może być
fajne!**



Strategie uczenia

**Pozwól sobie na uczucie
satysfakcji!**

**Doceniaj sukcesy dziecka
i wspieraj je swoją
obecnością
w trudniejszych
chwilach!**

**Razem zdobywajcie
szczyty!**





**Zadaj swojemu
dziecku
pytanie:**

Kiedy ma poczucie,
że czegoś się
nauczyło?

Strategie uczenia się

- **Zadaj sobie pytanie,
jakim tematem teraz się
zajmujesz?**
- **Wyznacz sobie mniejsze
cele!**
- **Czytaj, opowiadaj na głos
innym lub nagarywaj się!**

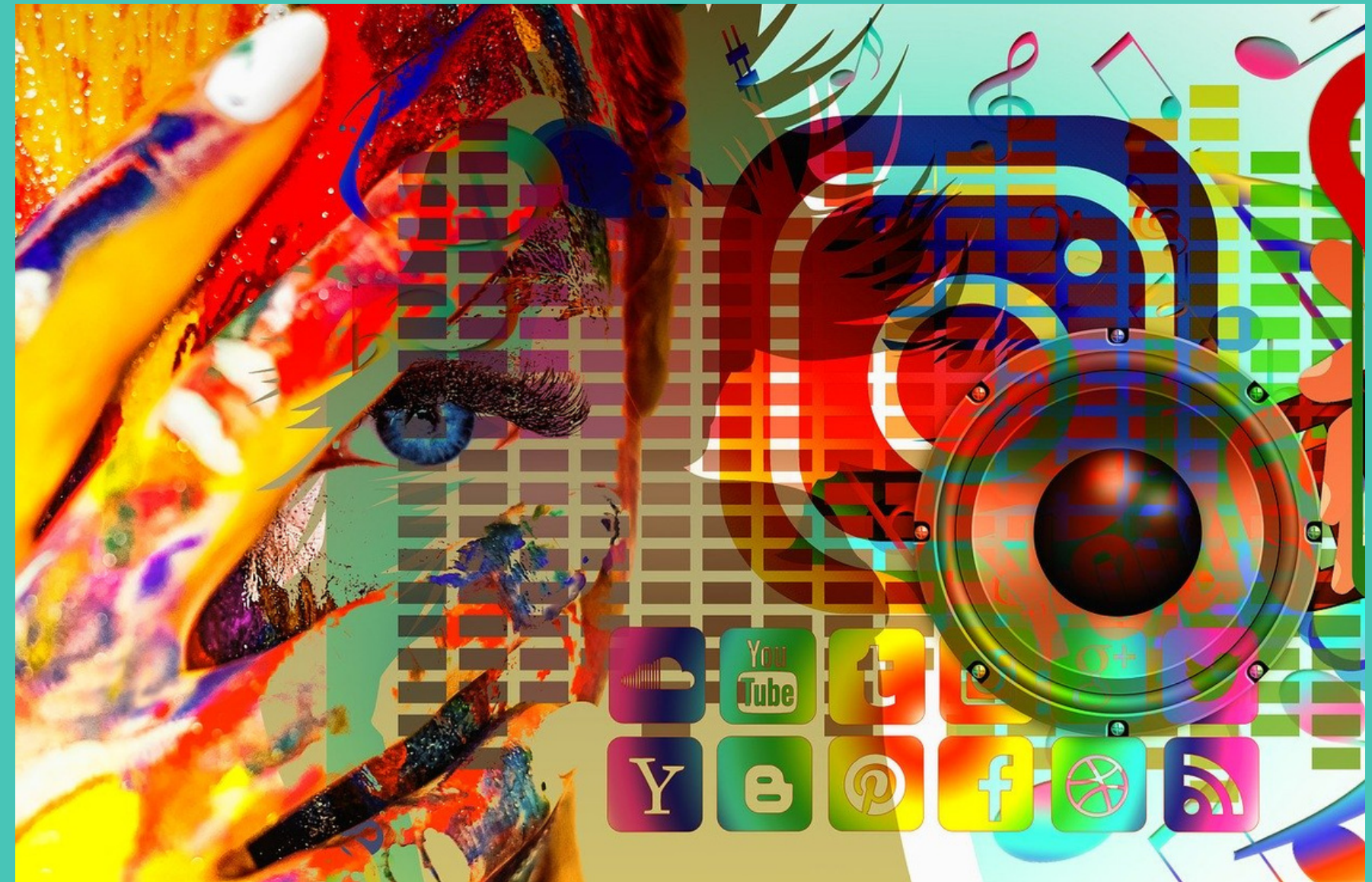
**Zaplanuj czas
wykonywania
poszczególnego zadania!**

**Zrób przerwę!
Słuchaj muzyki bez słów
(klasycznej lub
relaksacyjnej)!
Idź na spacer!**

Strategie uczenia się

Wizualizacja

- **Wspiera szybkość i efektywność uczenia się!**
- **Zakotwicza treści w pamięci w formie obrazów!**



Wykonaj
ćwiczenie,
aby wrócić
do stanu
koncentracji!

1

Przygotuj kartkę papieru i długopis!

Odczytam ciąg wyrazów.

Postaraj się zapamiętać wszystkie!

Zapamiętuj, ale nie notuj! podczas dyktowania!

Po usłyszeniu wszystkich wyrazów, zapisz je na kartce!

2

Ile wyrazów zapamiętałaś / zapamiętałeś?

Wykonaj
ćwiczenie,
aby wrócić
do stanu
koncentracji!

1

Podyktowane wyrazy:

banan

obrus

gwóźdź

żelazko

pościel

jabłko

szyny

koc

ananas

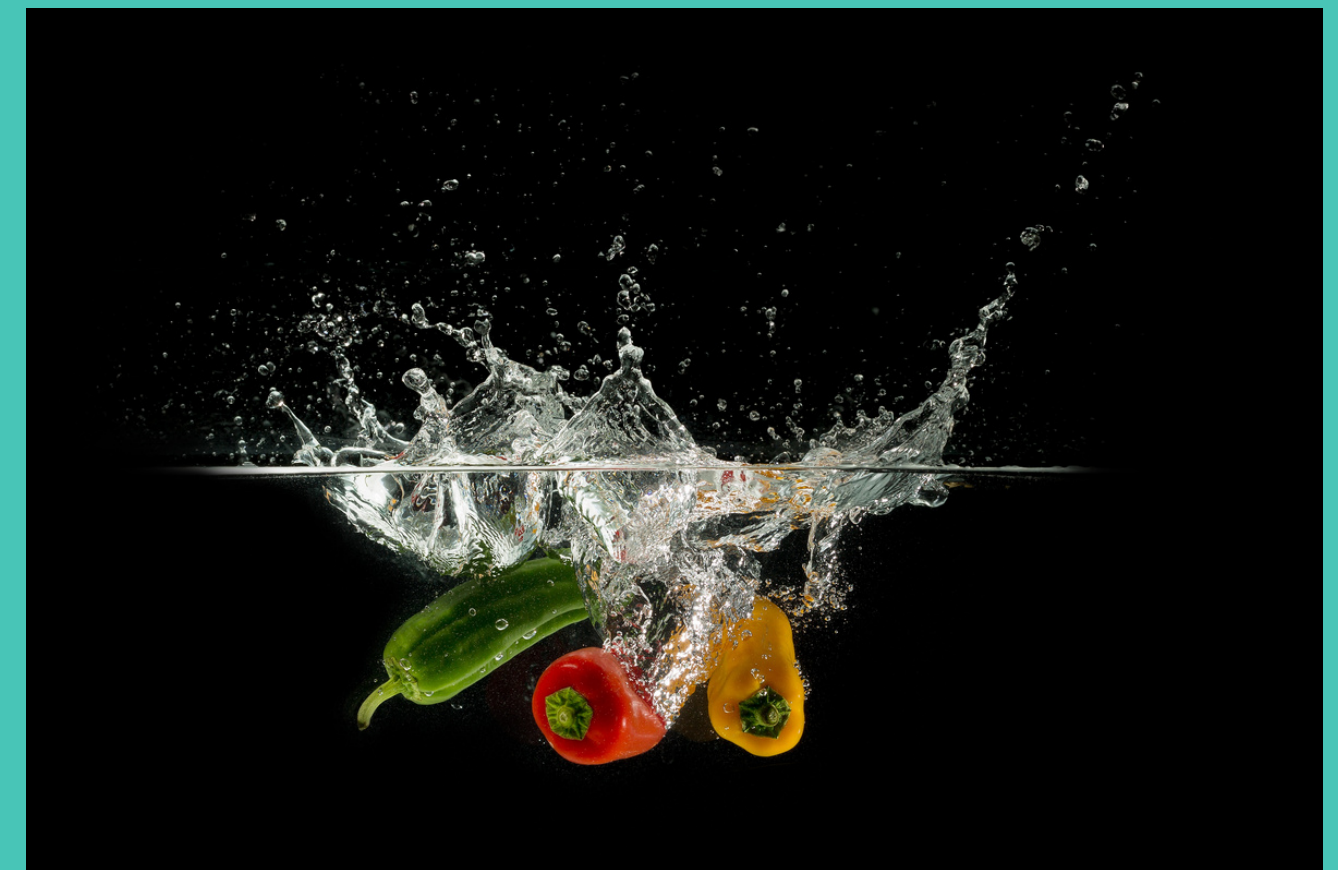
2

**Ile wyrazów zapamiętałaś /
zapamiętałeś?**

Strategie uczenia się języka

- **Zanurz się w języku!**
- **Otaczaj się nim!**
- **Zaczniij w nim myśleć!**

Skojarz znaczenie z sytuacją!!



**Użyj słowa
w kontekście!**

Strategie uczenia się języka

- Przyjrzyj się słowu / frazie!
- Podziel je na sylaby!
- Zanalizuj jego elementy, np. niem. *Viel-fäll-tig-keit!*
- Wykorzystaj logikę: dużo przypadków oznacza `różnorodność`!

Skojarz znaczenie z obrazem!



Użyj słowa
w kontekście!

Strategie uczenia się języka

strategia audytywna

- aktywne słuchanie
- powtarzanie na głos
- rytmiczne powtarzanie
- teatralizacja
- dyskusja
- rapowanie

Skojarz znaczenie z dźwiękiem!



**Użyj słowa
w kontekście!**

Strategie uczenia się języka

strategia kinestetyczna

- uczenie się i chodzenie
- gimnastyka i podcast
- ruch, teatralizacja
- gesty, emocje i uczucia
- praca zespołowa
- uczenie się przez nauczanie

Skojarz znaczenie z ruchem lub gestem!



**Użyj słowa
w kontekście!**

Strategie uczenia się języka

Jak analizować tekst?

- **Na podstawie tytułu wnioskuj o treści tekstu.**
- **Co już wiesz na ten temat?**
- **Co jest dla Ciebie wyzwaniem?**
- **Jakie zagadnienia / wyrażenia Ci się z nim kojarzą?**

Strategie uczenia się języka

Jak analizować tekst?

- **Szukaj analogii i przeciwieństw!**

- **Zauważaj śmieszne i wyjątkowe nazwy!**
- **Baw się słowami!**
- **Układaj rymy!**

Strategie uczenia się języka

- Przeczytaj i zrozum tekst globalnie.
- Czego chcesz się z tego tekstu dowiedzieć?
- Co Cię szczególnie interesuje?
- Przeczytaj tekst na głos z nastawieniem na wyszukiwanie szczegółowych informacji!
- Podkreśl najważniejsze informacje!
- Używaj kolorów do poszczególnych kategorii lub pytań!

Strategie uczenia się języka

**Wymień co najmniej jedną
rzecz, która jest dla Ciebie
nową informacją!**

Co Cię zaskoczyło?

Co wydało Ci się dziwne?

**O czym myślałeś /
myślałaś, że jest dokładnie
na odwrót?**

Strategie uczenia się języka

**O czym chciałabyś / chciałbyś
dowiedzieć się więcej?**

**Sprawdź czy masz w domu na ten
temat książki lub inne materiały!**

Poszukaj użyc słowa w kontekście!

**Poszukaj dalszych informacji
w Internecie!**

**Spytaj rodziców, dziadków,
sąsiadów, jak to wyglądało
w ich czasach?**

Jak oni uczyli się języków?

Strategie uczenia się języka

- Spróbuj opowiedzieć o tekście swoimi słowami!
- W celu utrwalenia wiadomości stwórz własną mapę myśli!
- Wizualizacja wspiera procesy pamięciowe!
- Wymyśl pytania "egzaminacyjne" do tekstu!
- Po takiej lekturze jesteś przecież ekspertką / ekspertem od tego tekstu!





Aby zapamiętać:

Wysłuchaj!

Zapisz!

Skojarz!

Wyobraź sobie!

Powtórz!

Teraz Twój ruch!

Co nas rozprasza i zaburza koncentrację?

Rozproszenia:

- **wewnętrzne – takie, których nikt inny nie widzi, ale my je dotkliwie odczuwamy.**

- **niepokój i lęk**
- **wspomnienia**
- **uczucie**
przebodźcowania
- **nowe pomysły**
- **zmęczenie**

Co nas rozprasza i zaburza koncentrację?

Rozproszenia:

- **pośrednie – zewnętrzne wobec naszego ciała, ale nad którymi mamy względną kontrolę.**

- **aplikacje: telefon, zegarek, komputer, mail, messenger**



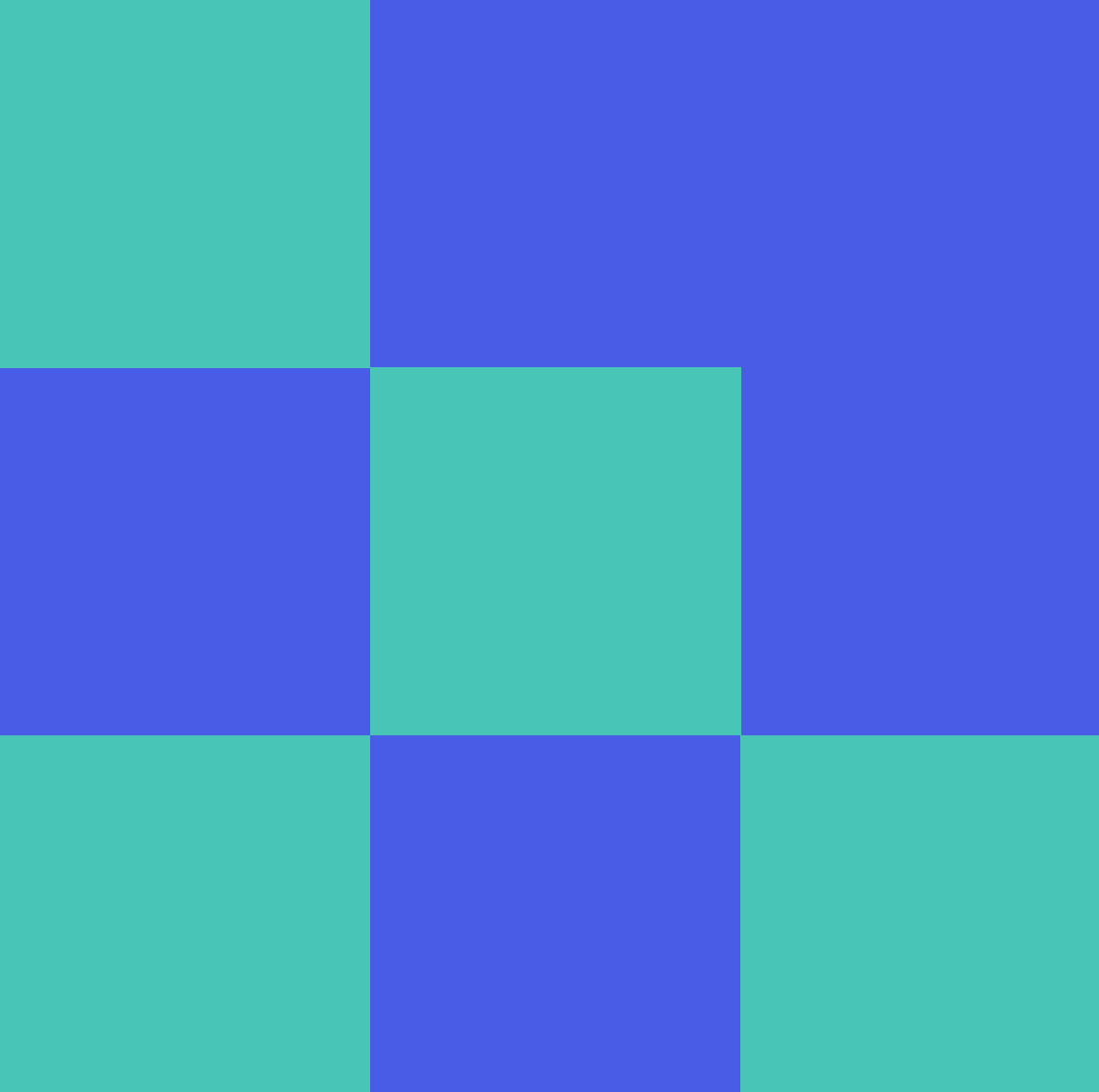
Co nas rozprasza i zaburza koncentrację?

Rozproszenia:

zewnątrzne – mamy nad nimi bardzo ograniczoną kontrolę i często wiążą się one z innymi ludźmi.

- ludzie obecni we wspólnej przestrzeni
- hałas
- nadmiar bodźców





**Dziękuję za uwagę
i wspólnie spędzony czas!**

Zapraszam na

[https://www.facebook.com/Anna-Mróż-Herzenssprache-
Język-Serca](https://www.facebook.com/Anna-Mróż-Herzenssprache-Język-Serca)

Literatura przedmiotu:

- M. Żylińska, Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi, UMK, Toruń 2013
 - Neurodydaktyka, "Kreda", nr 4/2021 (29)
 - Eric Jensen: Teaching with the brain in Mind. ASCD Verlag.
 - Wolfgang Endres: Besser konzentrieren. 44 Ausdauer-Tipps, 9-13 Jahre. Beltz Lerntraining. - Lernen lernen: Konzentration. 4-6. Klasse. Duden-Verlag.
 - Björn Gemmer: Konzentration. Fit in 30 Minuten. Gabal-Verlag. - BVGT: Fitte Birne. Konzentrationsaufgaben für Kinder, www.bvgt.de
 - Lengfeldt (Hg): Trainingsprogramme zur schulischen Förderung. Jokers Edition. - Thorbrietz, Petra: Konzentration. dtv Verlag.
- Obrazy źródło: pixabay.com, grafika: canva.com