



DOROTA FILIPIUK  
UMYSŁ • NAWYK • SUKCES

# Mastermind

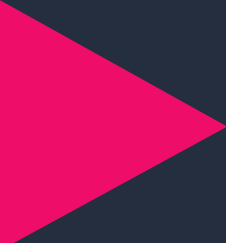
spotkanie 10





Czas na QUIZ!





Jeśli nie  
możesz sobie  
przypomnieć  
informacji, to  
może to  
oznaczać, że:

- ▶ było za mało AKCJI w Twoim skojarzeniu- połączenie było zbyt statyczne;
- ▶ brakuje Ci połączenia zapamiętywanej informacji z jej skojarzeniem;
- ▶ obraz był zbyt normalny, słabo widoczny.



Merkury



Wenus



Ziemia



Mars



Jowisz



Saturn



Urok



Uran

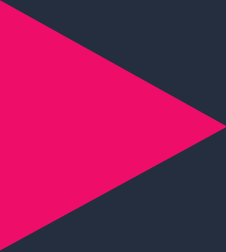


Netpun



# Czy takie skojarzenie jest poprawne?

Można też pokusić się o własne historie (Merkury zakochał się w Wenus, zamieszkali na Ziemi i objadali się Marsami. Marsiem poczęstowali Jowisza, który w Saturnie rzucił Urok na Neptuna)

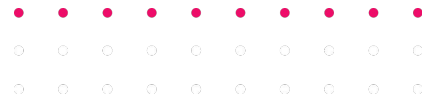


Kiedy coś  
nam się myli,  
to:

- ▶ poszukaj różnic i skojarz z czego wynikają;
- ▶ po prostu to wkuj;
- ▶ obklej cały pokój w karteczkach przypominających.

Czego tu brakuje?

**ŻYWY OBRAZ +  
AKCJA +  
... +  
JA  
= PAMIĘĆ**

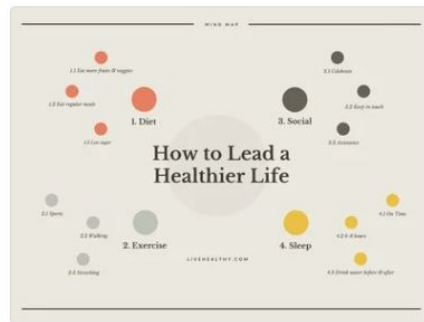
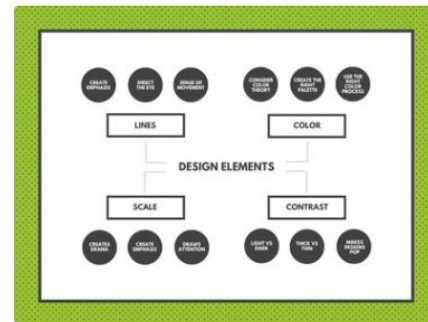
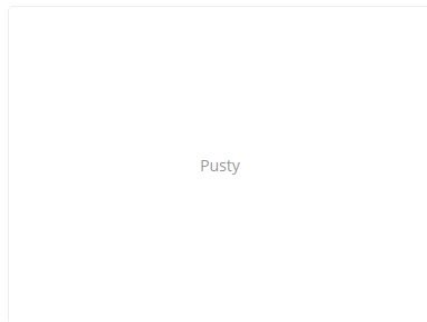


## Kiedy się uczysz:

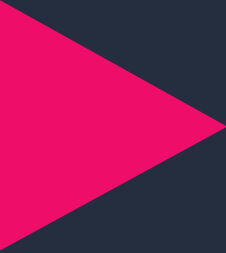
- ▶ ucz się tak długo, jak dasz radę;
- ▶ jednego dnia ucz się jednego zagadnienia;
- ▶ jeśli już musisz zrobić przerwę- poczytaj ulubionego bloga;
- ▶ posłuchaj ulubionych piosenek i przykryj się kocem;
- ▶ znajdź idealną porę i dużo się ruszaj;
- ▶ powtarzaj wielokrotnie a wiedza sama wejdzie do głowy.

# Canva udostępnia szablony „Map Myśli”- co Wy na to?

## Mapy myśli







Nie ma mowy  
o efektywnej  
nauce, jeśli:

- ▶ nie jesteś skoncentrowany;
- ▶ nie lubisz tego, czego się uczysz;
- ▶ nie notujesz.

## Jakie warzywa sadzić obok siebie

Jak to zapamiętać?



Ziemniaki

- ⊕ sałata, fasola, groch, tymianek, kapusta, chrzan
- ⊖ marchew, dynia, ogórki, pomidory



Ogórki

- ⊕ groch, fasola, koper, rzodkiewka, sałata, seler, kalarepa, kukurydza, sonecznik
- ⊖ ziemniaki, zioła aromatyczne



Pietruszka

- ⊕ szparagi, pomidory



Rzodkiewka

- ⊕ sałata, fasola, groch, marchewka, burak, pietruszka, ogórki
- ⊖ kapusta, pomidory



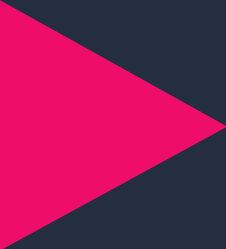
Dynia

- ⊕ fasola, kukurydza
- ⊖ ziemniaki



Buraki

- ⊕ cebula, fasola, por, kapusta, kalarepa
- ⊖ fasola, gorczyca



Gorzej  
przypominamy  
sobie  
informacje,  
gdy:

- ▶ mamy taki sam nastrój jak podczas zapamiętywania;
- ▶ jesteśmy w tym samym miejscu np. parku;
- ▶ jesteśmy zmęczeni, głodni i niewyspani.

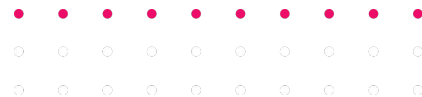
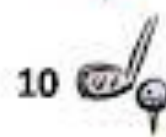
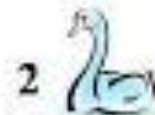
**Jakie odpady wrzucamy do  
każdego z koszy?**



## Co nie jest prawdą:

- ▶ im więcej wiesz, tym więcej możesz się nauczyć;
- ▶ wzrokowcy uczą się lepiej niż słuchowcy;
- ▶ aby coś dobrze zapamiętać, powinieneś to zrozumieć;
- ▶ umiejętność tworzenia żywego obrazu jest kluczem do używania mnemotechnik;
- ▶ do każdej liczby w GSP trzeba mieć tylko jedną zakładkę;
- ▶ kucie to obelga dla mózgu!

Czy można mieć  
kilka zakładek  
obrazkowych dla  
jednej liczby?



## Jak robić powtórki:

- ▶ zawsze w ten sam sposób;
- ▶ przypominaj sobie tak, jak zapamiętywałeś!!!
- ▶ aż trochę zapomnisz ;)
- ▶ za każdym razem w innej kolejności;
- ▶ pierwsza powtórka: po 2 dniach;
- ▶ parafrazuj to czego się nauczyłeś.

Jak to zapamiętać?

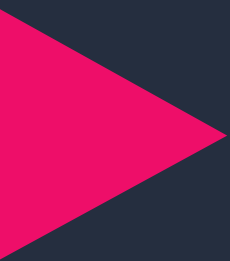
Najdłuższe rzeki świata<sup>[1]</sup>.

	Rzeka	Dł. (km)
1	Amazonka	6800 <sup>[2]</sup>
2	Nil	6695 <sup>[3]</sup>
3	Jangcy	6300 <sup>[3]</sup>
4	Missisipi-Missouri	6020
5	Huang He	5464
6	Ob-Irtysz	5410
7	Kongo	4700
8	Mekong	4500
9	Amur	4440
10	Lena	4400

wg. Wikipedii







Aby  
skorzystać z  
GSP trzeba:

- ▶ idealnie znać zakładki;
- ▶ idealnie znać FAC;
- ▶ tworzyć idealne skojarzenia.

Co zrobić, aby się nie myliło?



Ludzie zwykle  
nie uczą się  
efektywnie,  
gdyż:

- ▶ mają zbyt mało motywacji;
- ▶ są leniwi i nic im się nie chce;
- ▶ nie są wystarczająco zdolni;
- ▶ mają słabą pamięć;
- ▶ wierzą w te głupoty powyżej ;p
- ▶ nie mają pojęcia jak działa ich mózg i jak to wykorzystać w nauce;

Znajdź błędy:

1- t,d

2- m

3- n

4- r

5- l

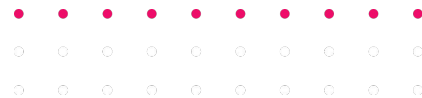
6- i

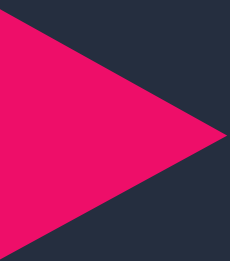
7- k,g

8- w,f

9- p, b

10- s, z



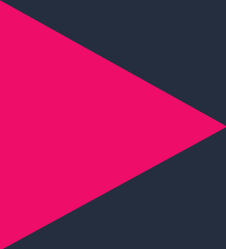


## Czego nie robić, ucząc się języków obcych:

- ▶ zaczynać od nauki gramatyki;
- ▶ wypisać listę słów i powtarzać ją wielokrotnie;
- ▶ otaczać się językiem- słuchać radia, oglądać filmy, czytać książki od poziomu A1

Jesteś świadkiem  
wypadku  
samochodowego.  
Kierowca uciekł, jednak  
zdażyłeś zapamiętać  
jego numery  
rejestracyjne.  
Jak?

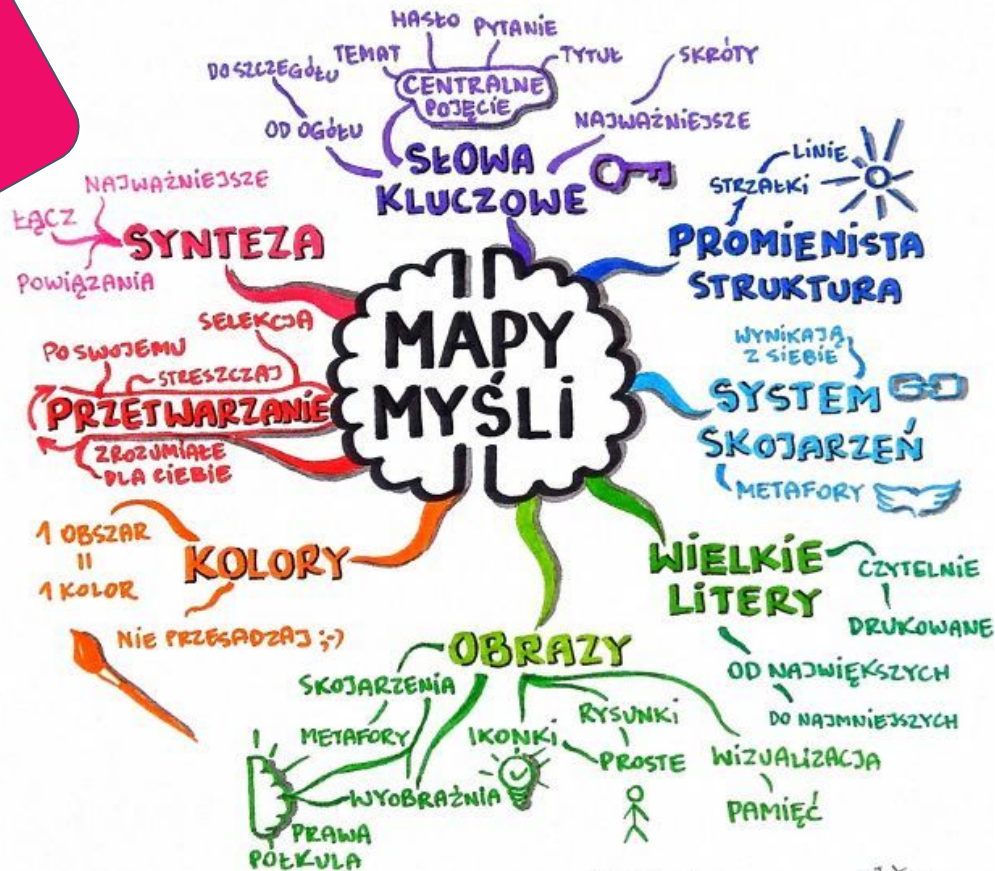




Aby czytać  
efektywnie:  
Znajdź błąd ;)

- ▶ ustaw książkę na podstawce;
- ▶ przejrzyj materiał (około 1 sek./stronę);
- ▶ czytaj ze wskaźnikiem;
- ▶ rysuj po książce i podkreślaj słowa klucze;
- ▶ pierwszą powtórkę zrób po 3 godzinach;
- ▶ wyobrażaj sobie wszystko co czytasz.

Co jest z tą MM nie tak?



MAPA MYŚLI NA PODSTAWIE ARTYKUŁU „NAJLEPSZY SPOŚÓB NA NOTATKI? MAPY MYŚLI” © ADAM GIERKO

#UMCSonline  
**UMCS**  
umcs.pl/pl/baza-wiedzy





# PRZYSŁÓWKI

coś jakis czas temu  
 ↓  
 two weeks ago  
 yesterday evening  
 this afternoon

**nie**

coś się zdarzy  
 ↓  
 next month  
 tomorrow morning  
 tonight

**co**

rok (np. in 2004) 

para dni (in the morning) 

para roku 


coś za jakis czas (np. in two weeks time) 

miesiące 

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



**o**

godzina 

- o północy (wyjatek) 
- czas świąt (kilka dni) 
- at the weekend 
- w nocy (wyjatek) (at night) 

**on**

- dzien tygodnia 
- określony czas (np. poniedziałek rano) 
- każden dzień świąt 
- dokładna data (np. 18.01.) 

# Jaka to witamina?

## JEST ODPOWIEDZIALNA ZA:

zdrowe kości, prawidłowe krzepnięcie krwi, odporność na przeziębienia, eliminację toksyn, dobre samopoczucie, zdrowe naczynia krwionośne i serce.

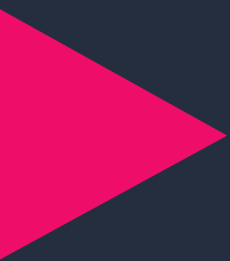
## MOŻNA JĄ ZNALEZĆ W:

żółtym serze, maśle, twarogu, żółtku jajek, rybach, owocach morza, pomidorach, olejach roślinnych i wołowinie.

## CZYNNIKI POWODUJĄCE JEJ STRATY:

gotowanie w środowisku zasadowym.





# Powtórkę materiału najlepiej robić?

- ▶ kolejno, według tez;
- ▶ za każdym razem w innej formie;
- ▶ czytając na głos tekst.

Jak to zapamiętać?



Kiedy  
mnemotechnika  
nie działa?  
Znajdź BŁĘDNĄ  
odповідź

- ▶ skojarzenie jest za oczywiste
- ▶ brakuje akcji
- ▶ za słabo „widzisz” obraz
- ▶ jest zbyt dużo zbędnych elementów
- ▶ skojarzenie jest za bardzo nienormalne
- ▶ przypominasz sobie bez mnemotechniki

Jak to zapamiętać?

## La familia



tía



niño



esposa



hermano



hija



padre



nieta



abuelo



abuela



nieto



marido



madre



sobrino



sobrina



hermanos



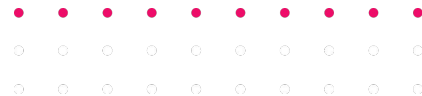
hijo

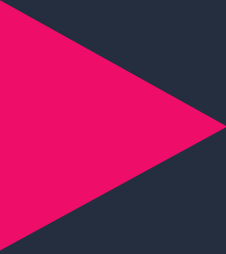


gemelos



tío





## Idealny zestaw do nauki:

- ▶ łóżko, piżama, ciepłe kakao i książka na kolanach;
- ▶ pociąg, słuchawki z ulubioną muzyką, ciasteczka;
- ▶ krzesło, woda, wywietrzony pokój, zieleń za oknem.



# Jak to zapamiętać?



## Białkowe placuszki bananowe bez cukru

Ilość porcji: 2

Ocena 5.0/5 ★★★★★ ( 1 zagłosowano )

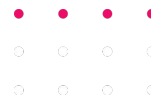
### SKŁADNIKI

- 2 dojrzałe banany (najlepiej takie z brązowymi kropkami)
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki (np. ryżowej, kukurydzianej, pszennej, gryczanej czy kokosowej)
- 1-2 miarki odżywki białkowej (opcjonalnie)
- szczypta cynamonu
- szczypta soli

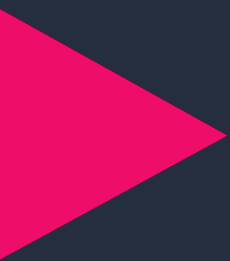


/fu:d skweər/

o jedzeniu do kwadratu







## Podczas NAUKI SZYBKIEGO czytania:

- ▶ bądź skoncentrowany na jednoczesnej poprawie szybkości i zrozumienia;
- ▶ skoncentruj się na wyrobieniu nowych nawyków i nie myśl o zrozumieniu;
- ▶ koncentruj się na rozumieniu-  
szybkość przyjdzie później.

Jak to zapamiętać?

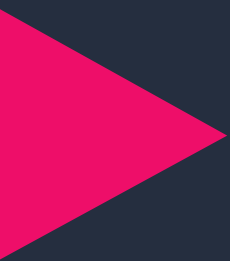


## Iran

Kraj, Środkowy Wschód

Iran, w Europie dawniej znany jako Persja – państwo na Bliskim Wschodzie, leżące między Morzem Kaspijskim na północy a Zatoką Perską i Zatoką Omańską na południu. [Wikipedia](#)





Jeśli nie  
potrafisz się  
pozbyć  
„czytania w  
myślach”?

- ▶ bądź spokojny i ćwicz dalej- to zupełnie normalne;
- ▶ zwolnij- to Ci pomoże;
- ▶ nie jesteś w stanie nauczyć się szybkiego czytania

Jak to zapamiętać?





I CO DALEJ?



Bardzo Was prosimy  
o rekomendacje ;)







Grupuj według Dorota Filipiuk

## Ucz się jak GENIUSZ

🔒 Grupa Prywatna · 4,2 tys. członków grupy



+ Zaproś



Informacje

Dyskusja

Ogłoszenia

Członkowie

Wydarzenia

Multimedia



O czym myślisz, Dorota?



Zdjęcie/film



Oznacz osoby



Nastroj/aktywność

### Informacje

Ta Grupa powstała dla osób, które mają przynajmniej jeden z trzech kursów Geniusza:

- Ucz się jak Geniusz... [Zobacz więcej](#)



# Konsultacje Indywidualne z Trenerem Technik Nauki

Zwykłe korepetycje to nic innego jak spędzanie jeszcze większej ilości czasu na nauce z wiarą, że im dłużej się uczymy, tym lepiej.

Jest jednak zupełnie inaczej!

Jeśli dowiesz się **w jaki sposób się uczyć, Twoje trudności w nauce odejdą w zapomnienie.**

Konsultacje z Trenerem technik nauki to rozwiązanie dla każdego, kto nie tylko chce nauczyć się świetnie materiału (np. na egzamin), ale również chce dowiedzieć się jak to zrobić efektywnie!



<https://dorotafilipiuk.pl/trenerzy>



