



DOROTA FILIPIUK  
UMYSŁ • NAWYK • SUKCES

# Mastermind 2

## spotkanie 4





O czym  
będzie dzisiaj?

▶ etapy zapamiętywania o  
które musisz zadbać





## O czym będzie dzisiaj?

- ▶ etapy zapamiętywania o które musisz zadbać
- ▶ wyzwanie językowe- jak się uczyć gramatyki
- ▶



## O czym będzie dzisiaj?

- ▶ etapy zapamiętywania o które musisz zadbać
- ▶ wyzwanie językowe- jak się uczyć gramatyki
- ▶ idealny nawyk efektywnej nauki

1.



<b>PŁYTKIE PRZETWARZANIE</b>	<b>GŁĘBOKIE PRZETWARZANIE</b>
przeczytanie tekstu	wyciągnięcie wniosków, zrobienie MM, szukanie powiązań z obecną wiedzą, szukanie „dziury w całym”

<b>PŁYTKIE PRZETWARZANIE</b>	<b>GŁĘBOKIE PRZETWARZANIE</b>
przeczytanie tekstu	wyciągnięcie wniosków, zrobienie MM, szukanie powiązań z obecną wiedzą, szukanie „dziury w całym”
przepisanie definicji jako notatki	rozbicie definicji na części składowe, samodzielne szukanie wyjątków/przykładów, dopisywanie skojarzeń

<b>PŁYTKIE PRZETWARZANIE</b>	<b>GŁĘBOKIE PRZETWARZANIE</b>
przeczytanie tekstu	wyciągnięcie wniosków, zrobienie MM, szukanie powiązań z obecną wiedzą, szukanie „dziury w całym”
przepisanie definicji jako notatki	rozbicie definicji na części składowe, samodzielne szukanie wyjątków/przykładów, dopisywanie skojarzeń
uczestniczenie w szkoleniu	notowanie, wpisywanie nowych umiejętności w plan wdrożenia, zadawanie pytań, szukanie słabych stron



PŁYTKIE PRZETWARZANIE	GŁĘBOKIE PRZETWARZANIE
przeczytanie tekstu	wyciągnięcie wniosków, zrobienie MM, szukanie powiązań z obecną wiedzą, szukanie „dziury w całym”
przepisanie definicji jako notatki	rozbicie definicji na części składowe, samodzielne szukanie wyjątków/przykładów, dopisywanie skojarzeń
uczestniczenie w szkoleniu	notowanie, wpisywanie nowych umiejętności w plan wdrożenia, zadawanie pytań, szukanie słabych stron
kilkukrotne powtarzanie informacji, aby ją zapamiętać	szukanie skojarzeń, tłumaczenie komuś, mnemotechniki, szukanie powtarzalnego wzorca, metafory, przykładów, wyjątków itd.

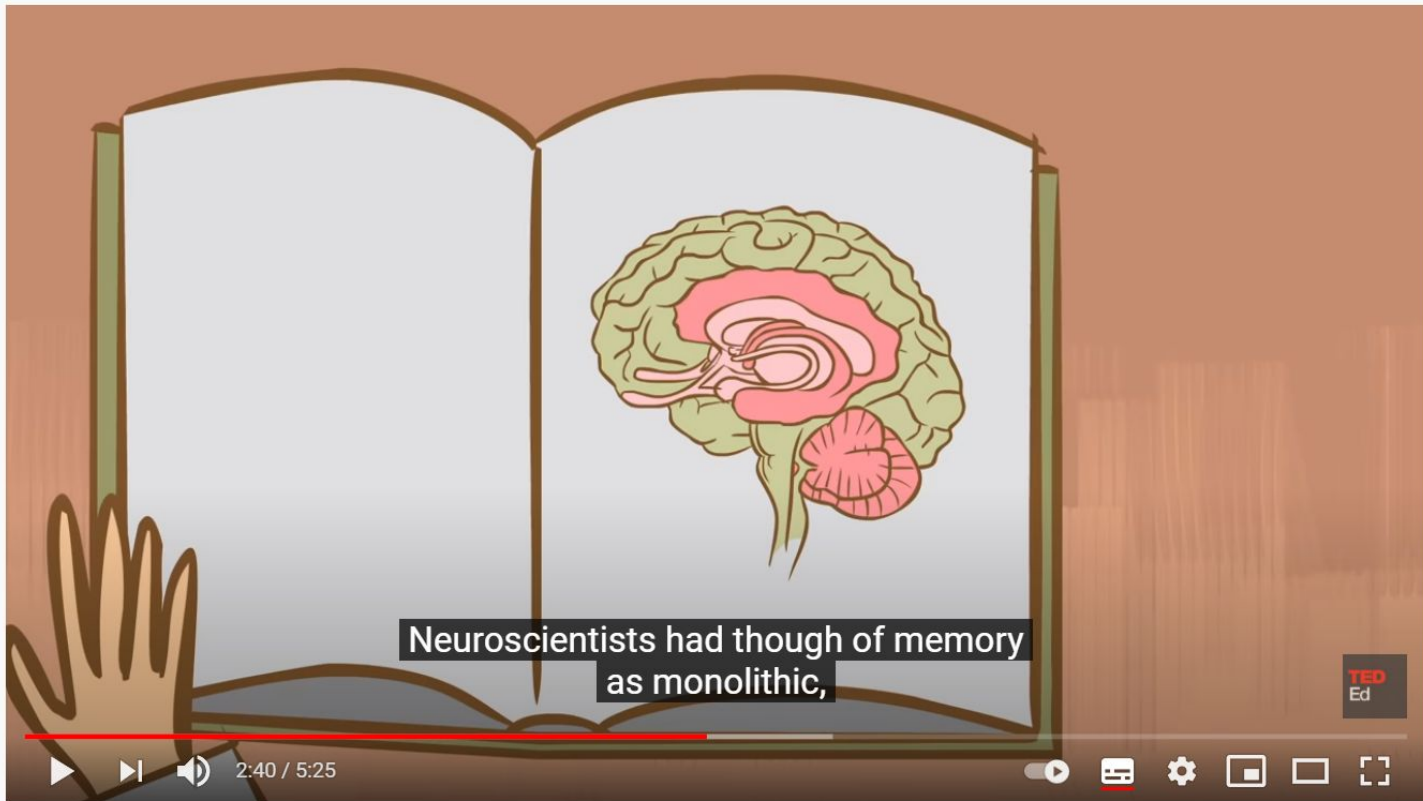












## Co się dzieje po usunięciu hipokampu? - Sam Kean

3 532 806 wyświetleń • 26 sie 2014

 74 TYS.

 715

 UDOSTĘPNIJ

 ZAPISZ



TED-Ed ✓

14,3 mln subskrybentów

SUBSKRYBUJESZ



2.





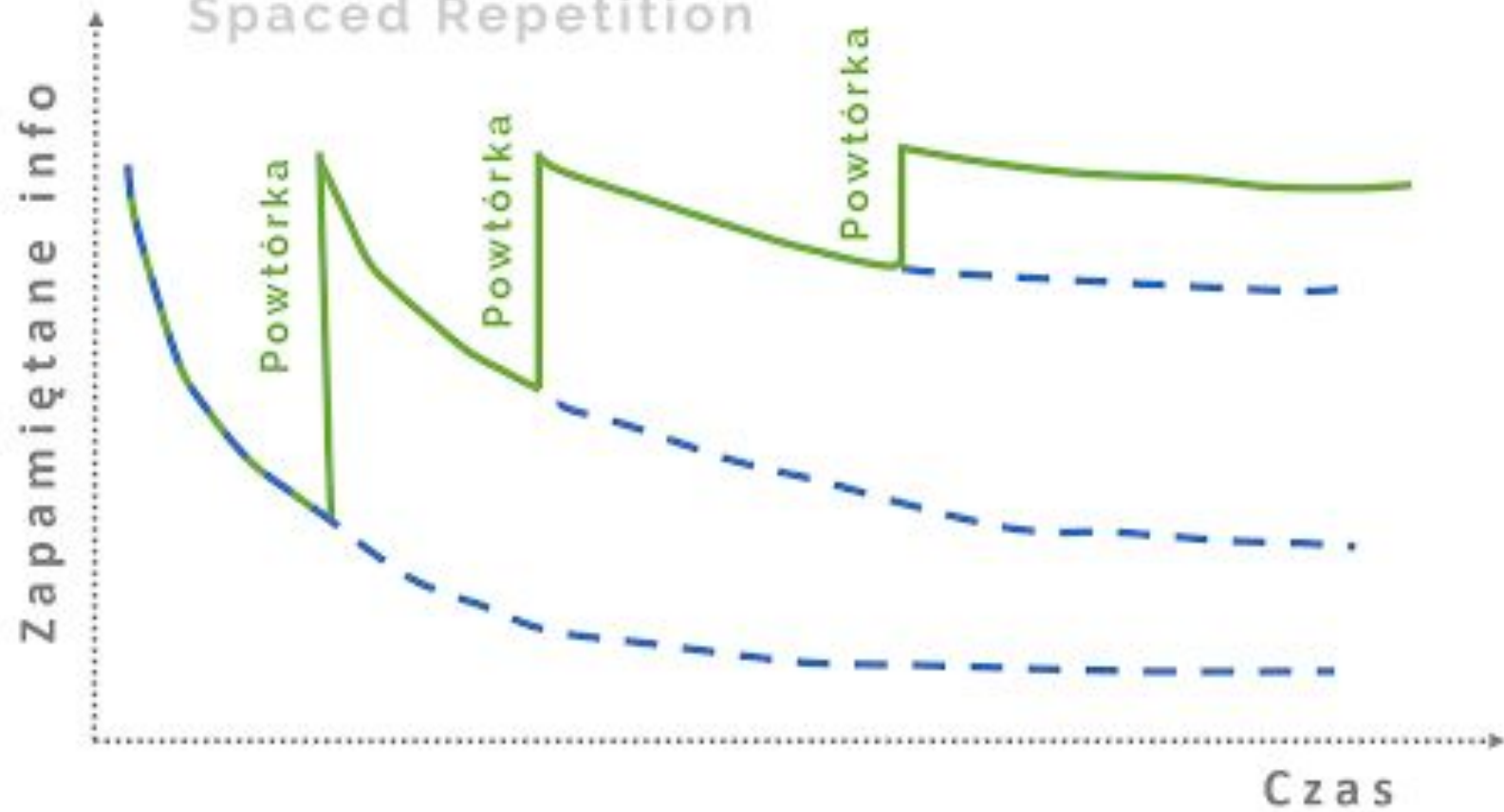


Podczas snu dochodzi do trwałego zapisania informacji których nauczyłeś się w ciągu dnia



Podczas snu dochodzi do oczyszczania mózgu z toksycznych amyloidów - substancje zwiększające ryzyko chorób mózgu

## Spaced Repetition



Add

Type

Basic

Deck

To chcę wiedzieć :)

Fields...

Cards...

**B** / U S<sup>2</sup> S<sub>2</sub> E<sub>x</sub>   [...]   

Front

Co jest kluczową strukturą w konsolidacji  
pamięci?

Back

Hipokamp

Tags

Add

History ▼

Close

Help

Add

Type

Basic

Deck

To chcę wiedzieć :)

Fields...

Cards...

**B** / U S<sup>2</sup> S<sub>2</sub> E<sub>x</sub>   [...]   

Front

Co może uszkodzić hipokamp?

Back

stres (kortyzol!), depresja, schizofrenia,  
choroba Alzheimera

Tags

Add

History ▼

Close

Help

3.



# **JAK ODKODOWYWAĆ INFORMACJE?**

**JAK ZAKODOWAŁEŚ,  
TAK ODKODUJ**



# WYZWANIE JĘZYKOWE





40 Superkulturowe strategie opanowania języków obcych. Twój prywatny coach ma sensu podkopywać i tak ważnej wiaży takimi negatywnymi myślaniami i, co gorsza, wytrwa — No już dobrze. Więcej nie będzie.

### Twój indywidualny plan

OSOBISTY PLAN AKTYWNEJ NAUKI

1. Najbardziej przyjemne doświadczenie związane z nauką w moim dotychczasowym życiu

Przykład	Kiedy	Gdzie	Jak	Dlaczego
2. Rzeczy, które uczniem robię najlepiej:				
Przykłady				
Wykorzystywane rodzaje inteligencji:				
3. Mój ulubiony styl uczenia się:				
Oczy, uszy, ruchi				
Działasz, myślisz, teoria, ogólnie				
4. Jaki rodzaj inteligencji potrzebuję rozwinąć, by nauczyć się języka obcego?				
Inteligencja				
Powody				

Przeżył się do punktu — swojego planu

5. Miejsca, w których najbardziej lubię się uczyć, to

6. Pory, w których najbardziej lubię się uczyć, to

Czas

7. Moje ulubione sposoby uczenia się:

8. Co chciałbym osiągnąć w nauce języka obcego w ciągu najbliższego:

roku	semestru	miesiąca	tygodnia
9. Różnica pomiędzy tym, co teraz umiem, a tym, co			
Umiejętność			

Współce!

EL SECRETO DE LA **felicidad** no está en hacer LO QUE TE HACE FELIZ sino en **SER FELIZ** CON TODO LO QUE **haces** 😊

LA FELICIDAD NO DEPENDE DE NADA MÁS QUE DE TU MENTE

Ojo con lo que **DESEAS** que se cumple





## Najważniejsze konstrukcje gramatyczne

- ▶ **Zaimki osobowe**
- ▶ **Czas teraźniejszy**
- ▶ **Przeczenia (czasowników)**
- ▶ **Spójniki**
- ▶ **Pozostałe zaimki**
- ▶ **Czasowniki modalne**



# Najważniejsze konstrukcje gramatyczne

- ▶ **Pytania**
- ▶ **Czas przeszły**
- ▶ **Czas przyszły**
- ▶ **Konstrukcje  
przymiotnikowe**

Add



Type

Basic

Deck

Moje słówka

Fields...

Cards...

**B** / U S<sup>2</sup> S<sub>2</sub> E<sub>x</sub>   [...]   

Front

Do you like Mike? I don't like ZAIMEK

Back

HIM

Tags

Add

History ▼

Close

Help

Add

Type

Basic

Deck

Moje słówka

Fields...

Cards...

**B**

**I**

**U**

**S**

**S<sub>2</sub>**

**Lx**

**■**

**■**

**■**

**■**

**■**

**■**

**■**

**■**

**■**

**■**

**■**

Change Note Type (Ctrl+N)

Front

Jaką konstrukcję użyjemy, gdy ktoś mówi nam o nawykach lub powtarzających się sytuacjach w przeszłości?

Back

podmiot + *used to* + bezokolicznik

Tags

Add

History ▼

Close

Help

Add

Type

Basic

Deck

Moje słówka

Fields...

Cards...

**B** / U S<sup>2</sup> S<sub>2</sub> E<sub>x</sub>   [...]   

Front

Jaką konstrukcję użyjemy, aby opowiedzieć o sytuacjach, do których jesteśmy przyzwyczajeni.?

Back

podmiot + *used to* + gerund (ING)

Tags

Add

History ▼

Close

Help

Add

Type

Basic

Deck

Moje słówka

Fields...

Cards...

**B** / U  $S^2$   $S_2$   $E_x$    [...]   

Front

He's **PRYZWYCZAJONY** (jest to **normą**) cleaning the table after dinner.

Back

USED TO (konstrukcji używamy w znaczeniu “jestem do czegoś przyzwyczajony/a”).  
Niekoniecznie musi być to nawyk. Może być to po prostu czynność, która jest już dla nas normą.)

Tags

Add

History ▼

Close

Help

Add

Type

Basic

Deck

Moje słówka

Fields...

Cards...

**B** / U S<sup>2</sup> S<sub>2</sub> E<sub>x</sub>   [...]   

Front

Zdanie twierdzące w Past Simple:

Back

podmiot + II forma czasownika/ +ed

Tags

Add

History ▼

Close

Help



# Great Writing, Simplified

Compose bold, clear, mistake-free writing with Grammarly's AI-powered writing assistant.

[Add to Chrome](#) It's free

★★★★★ 40,000+ Chrome store reviews

30 million people use Grammarly to improve their writing



Dear Rosa,

Here's where we stand on the various tracks for this project: audience research (90% complete), final budget secured (100% complete), design exploration (40% complete), prototype build (10% complete), legal review (0% complete).

# Instantly Enhance Your Writing

LanguageTool's multilingual grammar, style, and spell checker is used by millions of people around the world

 **Add to Chrome** – It's free

 English (US) ▾

 Save text  Copy text  Delete text

LanguageTool is your intelligent writing assistant for all common browsers and word processors. Write or paste your text here too have it checked continuously. Errors will be underlined in different colours: we will mark seplling errors with red underilnes. Furthermore grammar error's are highlighted in yellow. LanguageTool also marks style issues in a reliable manner by underlining them in blue. did you know that you can sea synonyms by double clicking a word? Its a impressively versatile tool, e.g. if youd like to tell a colleague from over sea's about what happened at 5 PM in the afternoon on Monday, 27 May 2007.

 9+ writing issues found

623 characters, 104 words ⓘ

New User?  
Sign up for free!

[Home](#)

[All Lessons](#)

[Topics](#)

[Teachers](#)

[Resources](#)

Search:



Benjamin

- 2-Intermediate
- expressions

## Learn 15 Common WALK Expressions in English

Walking is common, and so are expressions about walking, or that use the word **walk**. In this English lesson, I'll teach you fifteen expressions with the word **walk**, including **a walk in the park**, **walk the line**, **to walk on eggshells**, **to walk a tightrope**, and more. Do you want to improve your English? Then start **walking the talk** by watching my class.

### LEARN 15 'WALK' EXPRESSIONS

walk up to  
walk out on  
walking papers  
walk all over  
walk the talk  
walk in the park  
walk on eggshells  
walk down the aisle...





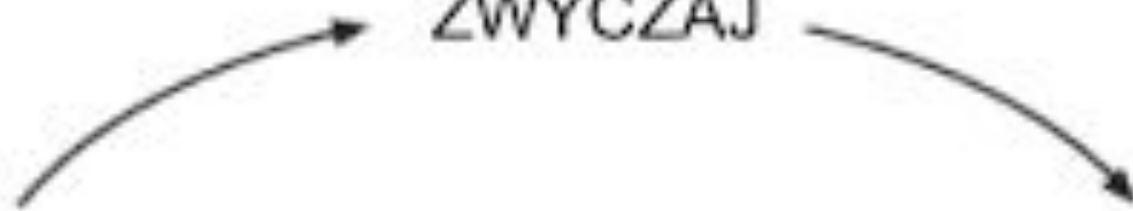
# Najlepsze nawyki



ZWYCZAJ

WSKAZÓWKA

NAGRODA



ZWYCZAJ



WSKAZÓWKA

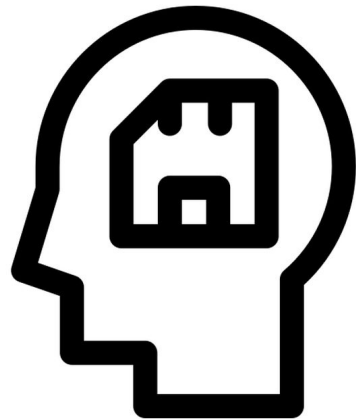
NAGRODA



ZWYCZAJ

WSKAZÓWKA

NAGRODA

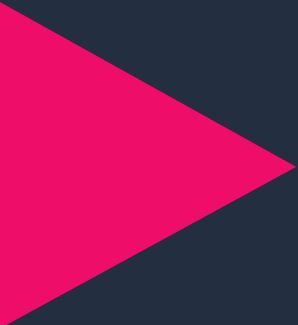




Jakie macie pytania?







## Propozycja „wprawki”:

- przetwarzaj głęboko to, czego chcesz się nauczyć
- zrób kilka fiszek z gramatyką

