

SYLABUS demo

TRENING PAMIĘCI – MODUŁ I

Opis kursu

Co jest przedmiotem kursu?

Przedmiotem kursu jest trening w zakresie podstaw stosowania technik zapamiętywania. Kurs obejmuje również całą niezbędną wiedzę teoretyczną potrzebną do przeprowadzenia pod kierunkiem trenera, efektywnego, własnego treningu pamięci i technik zapamiętywania na poziomie podstawowym.

Kurs jest zamkniętą całością. Stanowi jednocześnie wstęp do treningu pamięci i technik zapamiętywania na bardziej zaawansowanym poziomie: moduły II i III treningu pamięci.

Kto jest odbiorcą kursu?

Kurs przeznaczony jest dla uczniów w wieku gimnazjalnym i starszych oraz dla studentów i osób dorosłych. To zajęcia otwarte - nie ma formalnych wymagań związanych z uczestnictwem w kursie.

Jakie są korzyści z uczestnictwa w kursie?

Aktywny i kompletny udział w zajęciach pozwala na uzyskanie następujących korzyści:

- Opanowanie skojarzeniowo – wyobrażeniowych metod zapamiętywania oraz innych, wybranych umiejętności poznawczych ułatwiających naukę i pracę intelektualną.
- Zwiększenie stopnia rozumienia przyswajanych materiałów.
- Usprawnienie funkcji poznawczych, rozwój własnego potencjału intelektualnego.

Korzyści pojawiają się dzięki temu, że uczestnik zajęć uzyskuje:

- Wgląd we własne, stosowane dotychczas techniki, metody i strategie zapamiętywania, ich mocne i słabe strony.
- Niezbędną wiedzę o zasadach, metodach i technikach usprawniających zapamiętywanie i zwiększających stopień rozumienia przyswajanych materiałów.
- Możliwość systematycznego, dłuższego treningu eliminującego nawyki zapamiętywania poprzez powtarzanie i wdrażającego oraz utrwalającego nowe, efektywne techniki zapamiętywania.
- Możliwość wyćwiczenia wszystkich umiejętności niezbędnych do zapamiętywania skojarzeniowo - wyobrażeniowego.

Na czym polega uczestnictwo w kursie?

Uczestnictwo w kursie polega na wykonywaniu ćwiczeń zaplanowanych i przygotowanych przez trenera. Sposób wykonania ćwiczeń oraz warunki ich wykonania są zawsze dokładnie przedstawione.

By realizować trening należy uruchamiać dostępne na platformie treningowej pliki zawierające wszystkie niezbędne do zajęć materiały oraz programy i sumiennie wykonywać proponowane tam ćwiczenia. Zalecane jest wykonywanie wszystkich ćwiczeń w ustalonej kolejności.

Sposób i zakres wykonania ćwiczeń odnotowywany jest przez system platformy. Część ćwiczeń ma ustalone różnorodne ograniczenia dotyczące czasu, zakresu, sposobu i prawidłowości wykonania. Wykonanie części kluczowych ćwiczeń stwarza możliwość przejścia do następnych i dalej do kolejnych. Zapewnia to osiągnięcie przez uczestników zajęć założonych, minimalnych standardów.

Drugim elementem treningu są ćwiczenia z wykorzystaniem specjalnych programów komputerowych.

Dla uzyskania optymalnych wyników, wszystkie ćwiczenia powinny być prowadzone zgodnie z wytycznymi i zaleceniami trenera prowadzącego zajęcia.

Trzecim elementem uczestnictwa w kursie jest udzielanie przez ćwiczącego odpowiedzi na pytania zadawane przez trenera prowadzącego trening, dotyczące własnych postępów, trudności, problemów i osiągnięć w treningu.

Dzięki informacji zwrotnej od uczestnika zajęć i platformy treningowej, trener modyfikuje program i zakres treningu adekwatnie do potrzeb i możliwości każdego ćwiczącego. Oznacza to, że ćwiczący prowadzony jest w treningu metodą „krok po kroku” i odpowiednio do realizowanych postępów.

Jak oceniane są postępy w treningu?

Rezultaty wykonania ćwiczeń rejestruje system platformy.

Główne mierzone parametry to czas wykonania ćwiczenia oraz ilość zapamiętanych elementów. Te i pozostałe mierzone wielkości odzwierciedlają postępy ćwiczących oraz umożliwiają dobór parametrów treningu w następnych okresach.

Wyniki wszystkich ćwiczeń są dostępne dla trenera, a większości z nich również dla uczestnika zajęć. Niedostępne są dla innych ćwiczących, ale każdy z uczestników zajęć ma możliwość sprawdzenia swoich wyników na tle średnich rezultatów ćwiczącej grupy.

Nie ma oceniania opartego o system stopni szkolnych czy punktów. Nie są przewidziane żadne osobne sprawdziany, kolokwia czy egzaminy.

Jaki jest wymiar czasowy treningu?

Ćwiczenia zostały tak zaplanowane i przygotowane, by umożliwić ćwiczącemu realizację 30 – 35 minut treningu dziennie. Cały trening w pierwszym module trwa 8 tygodni.

Ze względu na charakter kursu (kształcenie umiejętności, kreowanie nowych nawyków w pracy umysłowej) wskazana jest systematyczna praca przez sześć dni w tygodniu.

Cele kursu

Podstawowym celem kursu jest wypracowanie przez uczestników zajęć umiejętności zapamiętywania skojarzeniowo - wyobrażeniowego.

Cele szczegółowe:

<i>Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał wiedzę w zakresie:</i>	<i>Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał umiejętność:</i>
podstaw zasad i technik zapamiętywania skojarzeniowo - wyobrażeniowego,	stosowania technik zapamiętywania skojarzeniowo – wyobrażeniowego do materiałów o niskim i średnim stopniu złożoności,
warunków i wymogów związanych ze stosowaniem we praktyce podstawowych technik zapamiętywania,	doboru optymalnej metody zapamiętywania do rodzaju przyswajanych treści,
niektórych informacji obrazujących sposób funkcjonowania umysłu w procesach zapamiętywania,	diagnozy swojego stylu i techniki uczenia się oraz umiejętności osiągania zrozumienia przyswajanych treści, ewaluacji własnych podstawowych metod uczenia się,
warunków koniecznych do rozwijania swoich umiejętności zapamiętywania i uczenia się.	monitoringu i oceny własnych działań w zakresie rozwijania u siebie nowych umiejętności poznawczych.

Wymagania

Dotyczące uczestnika kursu

Uczestnik kursu w zakresie wiedzy i umiejętności, przed rozpoczęciem zajęć, powinien posiadać:

- umiejętność czytania ze zrozumieniem,
- umiejętność samodzielnego kierowania swoim postępowaniem i zdolność dokonywania samodzielnych wyborów w trakcie pracy własnej,
- podstawowe umiejętności w zakresie współpracy z innymi osobami i pracy w grupie,
- podstawowe umiejętności w zakresie posługiwania się przeglądarką internetową, pocztą elektroniczną i, ewentualnie, komunikatorem Skype

oraz czas i warunki do treningu sprzyjające intensywnej pracy umysłowej.

Dotyczące spraw technicznych

Uczestnik kursu powinien posiadać:

- Komputer – dowolny – z oprogramowaniem:
 - przeglądarka internetowa Firefox, Internet Explorer, Opera lub inna,
 - czytnik plików formatu PDF np. Adobe Reader, Foxit Reader lub inny,
 - ewentualnie komunikator Skype.
- Dostęp do Internetu – łącze 253 kB/s lub szybsze.
- Konto pocztowe – dowolne.

Organizacja kursu

Ramy organizacyjne zajęć

Kurs prowadzony jest wyłącznie on-line poprzez Internet na platformie treningowej (platformie zdalnego nauczania, platformie edukacyjnej).

Cały kurs podzielony został na 8 tygodniowych części. Każda część składa się z trzech zestawów treningowych. Każdy z zestawów treningowych przeznaczony jest do wykonania w ciągu jednego lub dwóch dni zajęć.

Organizacja materiałów kursu

Wszystkie potrzebne do zajęć materiały informacyjne, treningowe, pomocnicze oraz programy dostępne są na platformie treningowej.

Poza zasobami z platformy, do ćwiczeń, nie są potrzebne żadne dodatkowe materiały i pomoce.

Materiały pomocnicze, programy komputerowe oraz instrukcje do ćwiczeń dostępne są po zalogowaniu się do własnego kursu, na jego stronie głównej. Są tam także szczegółowe objaśnienia dotyczące sposobu korzystania z kursu i platformy.

Materiały treningowe na platformie pogrupowano w zestawy do ćwiczeń. Każdy zestaw zawiera treści do zrealizowania w ciągu jednego lub dwóch dni treningu.

Dostępny, czyli otwarty, jest zestaw ćwiczeń przeznaczony do wykonania w ciągu bieżących dni oraz kilka starszych zestawów.

Co tydzień pojawiają się nowe zestawy a niepotrzebne już materiały z minionych tygodni są usuwane.

Harmonogram treningu

Trening rozpoczyna się i kończy w terminach przedstawionych na stronie głównej kursu.

Tydzień treningowy zaczyna się w sobotę o godz. 00.00, a kończy w piątek o godz. 24.00.

Każdy z uczestników treningu samodzielnie dobiera najbardziej odpowiednią dla siebie porę wykonywania ćwiczeń. Czas takiego pojedynczego treningu to około 60 minut, gdy uczestnik zdecyduje się ćwiczyć co drugi dzień lub około 30 minut, gdy ćwiczy codziennie. (...)

Program kursu - zestawienie zagadnień

Zagadnienia teoretyczne

- Budowanie skojarzeń narzędziowych.
- Zaawansowana praktyka kojarzenia.
- Metoda pojęć zastępczych.
- Praca wyobrazeniowa.
- Percepcja i uwaga.
- Praktyka zapamiętywania.
- Podstawy wiedzy o efektywnym uczeniu się.

Metodyka ćwiczeń

- Założenia metodyczno – merytoryczne.
- Metodyka treningu w zakresie poszczególnych grup ćwiczeń.

Zakres ćwiczeń treningu podstawowego

- Budowanie skojarzeń bezpośrednich – prostych.
- Budowanie skojarzeń pośrednich prostych.
- Zaawansowana praktyka skojarzeniowa.
- Zastosowania metody pojęć zastępczych.
- Ćwiczenia w kreowaniu wyobrażeń narzędziowych.
- Ćwiczenia z obrazami.
- Ćwiczenia z materiałem tekstowym.
- Ćwiczenia wyobrazeniowo – przestrzenne.
- Zaawansowany trening wyobrazeniowy.
- Ćwiczenia zdolności percepcyjnej i uwagi.
- Skojarzeniowo – wyobrazeniowe metody zapamiętywania materiału wizualnego.

Przedstawiony zakres ćwiczeń ma charakter informacyjny. Zawiera zarówno ćwiczenia podstawowe, jak i te mające charakter pomocniczy. Nie jest to program treningu, tylko spis jego zasadniczych elementów.

Właściwy program jest zestawiony z wymienionych składników, dobranych pod kątem wymagań związanych z metodyką efektywnego treningu. Na bieżąco, w trakcie kursu, jest również korygowany i uzupełniany, w odpowiedzi na diagnozę mierzonych parametrów zapamiętywania oraz ocenę postępów uczestników w rozwijaniu ćwiczonych, kluczowych dla efektywnego zapamiętywania, umiejętności.

Literatura przedmiotu

Trening, w zasadzie, nie wymaga korzystania z innych źródeł wiedzy.

Dla zainteresowanych dodatkowe źródła informacji podawane są w trakcie treningu, kontekstowo do realizowanych zadań.

Zasady uczestnictwa w kursie

Wszystkich uczestników kursu obowiązują te same reguły przyjaznej komunikacji i dobrej współpracy.

Procedury komunikacyjne

W trakcie zajęć on-line posługujemy się narzędziami komunikacyjnymi platformy zgodnie z ich przeznaczeniem i funkcją w kursie. Tymi narzędziami są fora dyskusyjne, wiadomości, e-mail (...).

Terminy, w których możliwy jest kontakt z trenerem, przedstawione zostały w punkcie **Organizacja kursu**. (...)

Sytuacje wyjątkowe

Sytuacje wyjątkowe z reguły dotyczą trzech przypadków — awarii platformy lub elementów systemu informatycznego, problemów z logowaniem oraz niemożności realizacji kursu.

W razie wystąpienia awarii bądź innych problemów natury technicznej związanych z logowaniem i funkcjonowaniem platformy, należy niezwłocznie skontaktować się z administratorem systemu pod adresem podanym w liście kontaktów.

Warunki uzyskania zaświadczenia

Warunki uzyskania zaświadczenia o ukończeniu I modułu treningu są następujące:

- czynny udział w treningach przez cały okres kursu,
- wykonanie z sukcesem wszystkich ćwiczeń treningu.

Zaświadczenie wydawane jest po zakończeniu kursu na życzenie uczestnika.

Certyfikat Socratesa oraz bonusowy e-book wydawane są, na podobnych zasadach, po ukończeniu całego treningu.

(...)