

# SYLABUS

## TRENING PAMIĘCI – MODUŁ I

### 1. 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. Nie ma żadnych 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 – wyobrazeniowych metod zapamiętywania.
- Zwiększenie stopnia rozumienia przyswajanych materiałów.

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 - wyobrazeniowego.

#### 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.

Część ćwiczeń ma ustalone różnorodne ograniczenia dotyczące czasu, zakresu, sposobu czy prawidłowości wykonania. Sposób i zakres wykonania ćwiczeń odnotowywany jest przez system platformy. Wykonanie danego ćwiczenia stwarza możliwość przejścia do następnego 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, ćwiczenia powinny być prowadzone zgodnie z wytycznymi i zaleceniami trenera pamięci.

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 20 – 30 minut treningu dziennie.

Cały trening 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.

## **2. Cele kursu**

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

Cele szczegółowe:

<i><b>Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał wiedzę w zakresie:</b></i>	<i><b>Po ukończeniu kursu uczestnik będzie posiadał umiejętność:</b></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 mentalnych.

### 3. 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, drukarką i, ewentualnie, komunikatorem Skype

oraz czas i warunki do treningu sprzyjające intensywnej pracy umysłowej.

#### Dotyczące spraw technicznych

Uczestnik kursu powinien posiadać:

- Komputer z dostępem do Internetu spełniający następujące wymagania techniczne:

<i>Dane</i>	<i>Minimalne</i>	<i>Rekomendowane</i>
Procesor	Pentium III	Pentium III
Pamięć	64 MB RAM	124 MB RAM
System operacyjny	Windows 98	Windows XP
Rozdzielczość	800 x 600	1024 x 768
Połączenie z Internetem	20 Kbps Dial-Up	Kablowe lub DSL
Ilość miejsca na dysku	1 MB	2 MB

- Drukarkę – dowolną, wykonującą wydruki w formacie A4.
- Oprogramowanie:
  - przeglądarka internetowa Firefox, Internet Explorer, Opera lub inna,
  - czytnik plików formatu PDF np. Adobe Reader,
  - ewentualnie komunikator Skype.

### 4. Organizacja kursu

#### Ramy organizacyjne zajęć

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

Program treningu podzielony został na 8 tygodniowych części.

Każda część składa się z trzech lekcji treningowych.

Lekcja przeznaczona jest do wykonania w ciągu jednego lub dwóch dni treningu.

#### Organizacja materiałów kursu

Do treningu potrzebne są materiały udostępnione na platformie treningowej.

Wszystkie materiały dostępne są po zalogowaniu się do własnego kursu na jego stronie głównej.

Również tam przedstawiono sposób korzystania z tego, co potrzebne jest do realizowania treningu.

Wszystkie materiały pogrupowane są w zestawy do ćwiczeń. Każdy zestaw to materiał do jednej lekcji treningowej.  
Na platformie treningowej dostępne są zestawy do ćwiczeń z okresu jednego tygodnia. Co tydzień pojawiają się nowe zestawy materiałów, a część niepotrzebnych już materiałów z minionych tygodni może być usunięta.

### **Harmonogram treningu**

Trening rozpoczyna się 12.04.2008 i trwa do 06.06.2008 roku.  
Tydzień treningowy zaczyna się w sobotę o godz. 00.00, a kończy w piątek o godz. 24.00. W piątek około godziny 24.00 pojawiają się nowe materiały na następny tydzień treningu, czyli trzy kolejne lekcje treningowe.  
Lekcja treningowa powinna być zrealizowana w ramach jednego lub dwóch nieprzerwywanych treningów. Czas takiego treningu to odpowiednio około 50 lub około 25 minut.

### **Konsultacje on-line - terminy**

Rozmowy poświęcone problemom pojawiającym się w trakcie treningu prowadzone są na forum dyskusyjnym oraz poprzez czat i komunikator Skype.

*Poprzez forum ogólne kursu* - trener jest obecny codziennie w godzinach 9.00 – 10.00 i odpowiada na wszystkie pytania i problemy z minionych 24 godzin.

*Poprzez czat* - kontakt bezpośredni z uczestnikami treningu - w soboty w godzinach 11.00 – 12.00.

*Poprzez komunikator* - kontakt bezpośredni z uczestnikami treningu – codziennie w godzinach 20.00 – 21.00.

Możliwe jest ustalenie z uczestnikami kursu innych, dogodnych dla wszystkich, terminów konsultacji.

## **5. 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 wyobrażeniowo – przestrzenne.
- Zaawansowany trening wyobrażeniowy.
- Ćwiczenia zdolności percepcyjnej i uwagi.
- Skojarzeniowo – wyobrażeniowe 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.

## 6. 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.

## 7. 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 forum dyskusyjne, wiadomości oraz czat. Możliwy jest również kontakt z trenerem prowadzącym zajęcia za pomocą komunikatora Skype.

Terminy, w których możliwy jest kontakt z trenerem, przedstawione zostały w punkcie nr 4 **Organizacja kursu**.

### Forum dyskusyjne

Kurs posiada jedno **forum dyskusyjne treningu**. Używamy go do rozmowy o problemach związanych z bieżącym treningiem. Proponowane przez trenera tematy dyskusji pojawiają się na początku lekcji treningowej.

Udział w dyskusjach na forum treningu jest bardzo polecany – służy podniesieniu efektywności treningu. Czas spędzony na forum obejmuje czytanie zamieszczonych tam wiadomości oraz pisanie odpowiedzi i komentarzy.

Dostępne jest również **forum ogólne kursu**, które służy do rozwiązywania bieżących spraw organizacyjnych. Założono tam wątek **Pytania i uwagi**, w ramach którego można stawiać trenerowi najróżniejsze pytania związane z zajęciami bądź zadaniami.

### Wiadomości

Narzędzie **Wiadomości** służy do bezpośredniego i prywatnego kontaktu między uczestnikami kursu. Należy go używać wyłącznie do przesyłania własnych informacji bądź pytań osobistych.

## Czat

Czat służy jako narzędzie cotygodniowych konsultacji. Można go również używać do rozmów między sobą w parach bądź grupie.

## Kalendarz

Kurs został wyposażony w kalendarz zajęć. Wpisane tam zostały wszystkie ważne dla kursu terminy, a także inne istotne daty okolicznościowe.

## 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.

## 8. Warunki uzyskania zaświadczenia

Warunki uzyskania zaświadczenia o ukończeniu I modułu treningu są następujące:

- udział w lekcjach treningowych przez cały okres kursu,
- wykonanie z sukcesem ćwiczeń treningu.

Zaświadczenie wydawane jest po ukończeniu kursu, na życzenie uczestnika. Nie ma obowiązku uzyskania zaświadczenia, ale jego uzyskanie wiąże się z koniecznością spełnienia wymienionych wyżej standardów.

## 9. Kontakty

<i>osoba</i>	<i>e-mail</i>	<i>telefon</i>
Prowadzący: Krzysztof Pietraszek	biuro@superumysl.pl	+48 183 526 076
Administrator: Piotr Voit	administrator@superumysl.pl	+48 399 099 787