

### Ćwiczenie testowe, runda 1

- 30 sekund

Za chwilę na ekranie zostanie wyświetlona tablica składająca się z serii różnobarwnych wyrazów nazywających kolory. Waszym zadaniem jest określenie koloru napisu.

Oznacza to, że nie czytacie wyrazów, tylko mówicie nazwy kolorów, które macie przed swoimi oczami. Dla przykładu na tablicy macie napisane czerwony, **żółty**, **niebieski**, **czerwony** jednak te wyrazy zostały napisane różnymi kolorami czcionki i ten kolor właśnie nazywacie czyli mówicie: czarny, czerwony, zielony, żółty i tak dalej. Czytajcie na głos od lewej do prawej zaczynając od góry.

### Ćwiczenie testowe, runda 2

- 1 minuta

Druga runda polega na tym samym co runda pierwsza. Waszym zadaniem jest głośne nazywanie kolorów, które pojawią się przed Wami na tablicy.

Różnica polega na tym, że zadanie zostanie utrudnione - obok tekstu pojawi się spot reklamowy wody mineralnej Evian. Waszym zadaniem jest zlekceważenie go i skupienie się na tablicy z kolorowym tekstem i nazwanie kolorów tekstu.

### Ćwiczenie nr 1

- 12 minut

Zastosuj Technikę Słów Zastępczych do stworzenia historyjek, które pozwolą Ci zapamiętać poniżej wypisane słowa. Przy tworzeniu mnemotechniki pomocna Ci będzie metoda swobodnych skojarzeń oraz zasady konstruowania obrazów umysłowych, które poznaliście w trakcie tej i poprzedniej lekcji. Pracuj w 4-osobowym zespole.

**ADOLESCENCJA** - (ż) <łac. *adolescentia*> przest. *młodość*, *wiek młodzieńczy*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**AMBIWALENCJA** - (ż) <niem. *Ambivalenz*, ang., fr. *ambivalence*> równoczesne doświadczanie dwu różnych stanów uczuciowych (np. nienawiści i miłości): ambiwalentne uczucia, oceny

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**BREWILOKWENCJA** - (ż) <łac. *breviloquentia*> zwięźłość wypowiedzi, przeciwieństwo *grandilokwencji*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ćwiczenie nr 2

- 2 minuty

Stwórz krótką (10 punktową) listę zadań, zakupów, czy rzeczy które planujesz zrobić w dniu jutrzejszym. Pracuj samodzielnie.

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

### Ćwiczenie nr 3

- 2 minuty

Stwórz listę zakładek - np. 10 dobrze Ci znanych obiektów z Twojego pokoju z dzieciństwa lub obecnego. Pracuj samodzielnie.

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

### Ćwiczenie nr 4

- 3 minuty

Jak już udało Ci się stworzyć listę zakładek pomyśl o nich z osobna, poczuj, posmakuj, powąchaj każdy przedmiot.

### Ćwiczenie nr 5

- 8 minut

Zastosuj Zakładkową Metodę Zapamiętywania w praktyce, do zapamiętania punktów ze stworzonej przez siebie listy. Do zadania użyj wybranych przez siebie zakładek - np. 10 dobrze Ci znanych obiektów z Twojego pokoju z dzieciństwa lub obecnego. Stosuj się do zasad tworzenia obrazów umysłowych. Pracuj samodzielnie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....