

ALE

TECHNIKI
BYSKAWICZNEGO
PRZYSWAJANIA
WIEDZY

URWAŁ!



Bubrowiecki
Andrzej

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Ale urwał!](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Andrzej Bubrowiecki, rok 2010

Autor: Andrzej Bubrowiecki

Tytuł: Ale urwał!

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

<u>Wstęp</u>	7
<u>Obszary, w jakich funkcjonujemy</u>	11
<u>Obszar duchowy</u>	12
<u>Obszar mentalny</u>	14
<u>Obszar emocjonalny</u>	18
<u>Obszar fizyczny</u>	24
<u>Kiedy uczenie się może być problemem</u>	29
<u>Rozpoznawanie własnego stylu uczenia się</u>	41
<u>Test określający dominujące systemy reprezentacji</u> <u>(hierarchię zmysłów)</u>	42
<u>Test określający dominującą półkulę mózgową</u>	47
<u>Dominujące style uczenia się</u>	51
<u>Warunki środowiskowe, fizyczne i społeczne</u>	55
<u>Środowisko sprzyjające uczeniu się</u>	57
<u>Teoria inteligencji wielorakiej</u>	59
<u>Test określający rodzaje inteligencji</u>	59
<u>Charakterystyka poszczególnych rodzajów inteligencji</u>	63
<u>Skuteczna strategia uczenia się</u>	71
<u>Etap I. Przygotowanie</u>	73
<u>Etap II. Lektura właściwa</u>	78
<u>Etap III. Kolejne powtórki</u>	84
<u>„Flow” — radosny stan uczenia się</u>	101
<u>Uczenie się przy muzyce</u>	107
<u>Uczenie się „równoległe”</u>	109
<u>Jak uczyć się jednocześnie dwóch rzeczy?</u>	109
<u>Jak słuchać na wykładach</u>	113
<u>Dieta dla uczącego się mózgu</u>	117
<u>Uwagi ogólne o diecie</u>	120
<u>Codziennie „ładowanie akumulatorów”</u>	121
<u>Ochrona umysłu przed złymi emocjami</u>	123
<u>Negatywne oddziaływanie mass mediów</u>	124

<u>Odpowiednie towarzystwo</u>	125
<u>Sztuka wybaczenia</u>	126
<u>Postawa wdzięczności</u>	127
<u>Dlaczego warto rozwijać kreatywność</u>	129
<u>„Idea killers”</u>	133
<u>Iloraz inteligencji twórczej</u>	137
<u>Codzienny trening kreatywności</u>	141
<u>Etapy kreatywnego myślenia</u>	149
<u>Znaczenie percepcji</u>	157
<u>ZWI, czyli Zalety, Wady i to, co Interesujące</u>	159
<u>Myślenie lateralne</u>	163
<u>Zasada pierwsza</u>	164
<u>Zasada druga</u>	165
<u>Zasada trzecia</u>	167
<u>Zasada czwarta</u>	168
<u>Zasada piąta</u>	170
<u>Wybrane techniki myślenia kreatywnego</u>	171
<u>Technika przypadkowego bodźca</u>	171
<u>Prywatna burza mózgów</u>	172
<u>Technika analogii</u>	173
<u>Gospodarowanie czasem</u>	177
<u>Ustalanie priorytetów</u>	179
<u>Podsumowanie</u>	181
<u>Podstawowe zasady dla posiadacza „uczącego się umysłu”</u>	181
<u>Bibliografia</u>	185

Rozpoznawanie własnego stylu uczenia się

Każdy człowiek ma osobisty styl uczenia się. To najskuteczniejszy sposób odbierania, przetwarzania i zapamiętywania informacji, stworzony na podstawie naszych talentów i pewnej wrodzonej specyficy całej osobowości. Inaczej mówiąc, każdy z nas ma swoje mocne strony, które w jak najszerszym zakresie powinien wykorzystywać w procesie nauki. Większość szkolnych niepowodzeń wynika z faktu, że ta różnorodność stylów uczenia się niestety nie jest uwzględniana w dominujących w szkole programach nauczania. Większość z nich działa tak, jakby wszyscy ludzie w taki sam sposób myśleli i postępowali.

Istnieje bardzo wiele metod określania stylu nauki. Jedną z najbardziej wyczerpujących i funkcjonalnych jest ta, którą proponują profesorowie Ken i Rita Dunnowie z St. Johns University w Nowym Jorku. Uważają oni, że nasz styl uczenia się zależy od kombinacji następujących czynników:

- W jaki sposób najłatwiej przyswajamy informacje — czy najłatwiej uczymy się, patrząc, słuchając, poruszając się?
- W jaki sposób porządkujemy i przetwarzamy informacje — czy dominuje prawa czy lewa półkula?
- Jakie warunki środowiskowe, fizyczne i społeczne pomagają nam w przyswajaniu i zapamiętywaniu informacji?

Cennym uzupełnieniem powyższej propozycji metodologicznej

odkrywania własnego stylu uczenia się jest uwzględnienie założeń teorii inteligencji wielorakiej propagowanej przez Howarda Gardnera, profesora pedagogiki z Harvardu. Zakłada ona, że każdy człowiek ma co najmniej siedem różnych typów inteligencji, a prawie każdy jest szczególnie uzdolniony w jednym lub w dwóch obszarach. Rozpoznanie dominujących rodzajów inteligencji pozwala na uwzględnienie związanych z nimi umiejętności w tworzeniu osobistego modelu uczenia się. Poniżej znajdują się testy wraz z opisami wyników, które ułatwią Ci, zgodnie z powyższymi sugestiami, określenie własnego stylu nauki.

Test określający dominujące systemy reprezentacji (hierarchię zmysłów)

W każdym pytaniu wybierz jedną, najbliższą Ci odpowiedź.

- Najbardziej lubisz zajęcia, na których:
 - a) prowadzący robi wykład, możesz zadawać pytania i dyskutować;
 - b) robisz notatki i rysunki, oglądasz plansze lub slajdy;
 - c) robisz eksperymenty, projekty, bierzesz udział w scenkach, odtworzasz role.
- Przekazując wiedzę komuś innemu:
 - a) demonstrujesz coś, mocno gestykulujesz, poruszasz się;
 - b) objaśniasz wszystko werbalnie, zachęcasz do zadawania pytań i dyskusji;

- c) pokazujesz ilustracje, wykresy i rysunki, krótko je wyjaśniając.
- Gdy masz czas wolny, najchętniej:
 - a) słuchasz muzyki, audycji radiowych lub audiobooków;
 - b) oglądasz film, czytasz książkę, przeglądasz czasopisma;
 - c) uprawiasz sport, idziesz na spacer, konstruujesz coś.
- Jakie filmy lubisz najbardziej:
 - a) z szybką akcją, dynamicznymi scenami, filmy dokumentalne, o sporcie;
 - b) z dużą liczbą rozbudowanych dialogów, historyczne, faktograficzne;
 - c) kostiumowe, krajoznawcze, przyrodnicze.
- Kiedy spotykasz nową osobę, najpierw zwraca Twoją uwagę:
 - a) jej wygląd (uroda, ubiór);
 - b) zachowanie (sposób poruszania się, gestykulacja);
 - c) ton głosu.
- Gdy wchodzisz do nieznanego Ci pomieszczenia, w pierwszej kolejności:

słyszysz rozmowę i inne dźwięki;

skupiasz się na tym, jak się tu czujesz;

zwracasz uwagę na kolory, przedmioty, architekturę.
- Po spotkaniu z nowo poznaną osobą najlepiej pamiętasz:
 - a) co robiliście, jak się zachowywała;

- b) jak wyglądała;
- c) co mówiła.
- W trakcie rozmowy najczęściej kierujesz wzrok:
 - a) na twarz i oczy rozmówcy;
 - b) w górę (w lewo lub prawo);
 - c) w dół (w lewo i prawo).
- Źle się czujesz w miejscach, w których:
 - a) panuje kompletna cisza;
 - b) masz ograniczone możliwości ruchu;
 - c) jest bałagan.
- W którym z podanych miejsc mógłbyś spędzić najwięcej czasu:
 - a) w muzeum, w galerii fotograficznej;
 - b) na koncercie, słuchając audycji radiowych i nagranych opowiadań;
 - c) w sali bilardowej, na boisku piłkarskim, na basenie.
- Co najlepiej pamiętasz z oglądanych filmów:
 - a) muzykę;
 - b) scenerię, wygląd bohaterów;
 - c) fabułę.
- Przypomnij sobie szczęśliwy moment w swoim życiu. Co najpierw przyszło Ci do głowy:
 - a) konkretne zachowanie, przebieg zdarzeń, Twoje działania;

- b) to, co powiedziałaś, dialog, czyjaś opinia wyrażona werbalnie, muzyka;
- c) to, co widziałeś — miejsce, ludzie, przedmioty.
- Które z poniższych twierdzeń opisuje Ciebie:
 - a) dokładnie dobierasz swój strój, dbasz o fryzurę, irytuje Cię źle dopasowane ubranie u innych i nieład na głowie;
 - b) denerwują Cię osoby mające niewyraźną dykcję, nie potrafiące poprawnie się wyrażać, zwracasz uwagę na błędy językowe;
 - c) nie potrafisz przebywać zbyt długo w jednym miejscu, denerwuje Cię bezruch.
- Jeżeli składasz jakąś rzecz:
 - a) zaczynasz od przeczytania instrukcji;
 - b) starasz się od razu dopasować poszczególne części;
 - c) pytasz kogoś i prosisz o instrukcję ustną.
- Gdy wybierasz się na wakacje i wyobrażasz sobie swój pobyt w atrakcyjnym miejscu, szczegółowo:
 - a) widzisz to miejsce, jego otoczenie, kolory, oświetlenie, ludzi;
 - b) słyszysz dźwięki (towarzyskiej zabawy, natury, otaczającego gwaru...);
 - c) wyobrażasz sobie, co będziesz robił, czym będziesz się zajmował.

KLUCZ DO TESTU

Ale urwa! :: Andrzej Bubrowiecki :: Złote Myśli

	A	B	C
1.	S	W	K
2.	K	S	W
3.	S	W	K
4.	K	S	W
5.	W	K	S
6.	S	K	W
7.	K	W	S
8.	S	W	K
9.	S	K	W
10.	W	S	K
11.	S	W	K
12.	K	S	W
13.	W	S	K
14.	W	K	S
15.	W	S	K

Zaznacz przy każdej pozycji, którą odpowiedź wybrałeś. Podsumuj wyniki:

W (wzrokowiec) =

S (słuchowiec) =

K (kinestetyk) =

Odczytywanie wyników

Najwięcej odpowiedzi **W** — jesteś wzrokowcem.

Najwięcej odpowiedzi **S** — jesteś słuchowcem.

Najwięcej odpowiedzi **K** — jesteś kinestetykiem.

Test określający dominującą półkulę mózgową

W każdym pytaniu wybierz najbliższą Ci odpowiedź. Możesz również zaznaczać obie odpowiedzi, jeśli opisują Twoją osobę w takim samym stopniu.

1. Gdy odruchowo mażesz po kartce, najczęściej są to:
 - nieokreślone bezkształtne bazgroły;
 - określone kształty.
2. Robiąc notatki, wykorzystujesz:
 - różne kolory;
 - posługujesz się tylko kolorem czarnym lub niebieskim.
3. Twoje notatki są:
 - logiczne, uporządkowane, oparte na słowach, cyfrach i liniach;
 - nieuporządkowane, zawierające oprócz słów również rysunki.
4. Zamknij oczy i zobacz, jak reaguje Twoja wyobraźnia na słowo „niebieski”:
 - zobaczyłeś jakąś niebieską rzecz (osobę);
 - zobaczyłeś napis „niebieski”, np. na tablicy albo ścianie.

5. Twoją dominującą ręką jest:
 - ręka lewa;
 - ręka prawa.
6. Jak opisałbyś swoje otoczenie domowe?
 - książki, płyty i filmy są ułożone według jakichś zasad, w szufladach i na biurku panuje porządek;
 - rzeczy są niepokładane, panuje wokół „twórczy chaos”, w którym dobrze sobie radzisz.
7. Przygotowując się do realizacji celów i wykonania zadań:
 - dokładnie planujesz każdy krok;
 - masz ogólną wizję i działasz raczej spontanicznie.
8. Jeżeli miałbyś do wykonania w ciągu dnia wiele czynności i chciałbyś to zapisać:
 - posłużyłbyś się tradycyjnym terminarzem lub notatnikiem;
 - wolałbyś powiesić je na tablicy, na kolorowych kartkach.
9. Kiedy rozpoczynasz naukę i bierzesz się do czytania grubej książki:
 - po prostu otwierasz pierwszą stronę i czytasz tekst po kolei;
 - przeglądasz całość i dopiero zaczynasz czytać.
10. Lubisz pracować i postępować:
 - zgodnie z ustalonymi regułami i zasadami oraz procedurami;
 - gdy masz możliwość wyboru i większą swobodę w działaniu.

11. Gdy słuchasz nowego utworu muzycznego, najpierw zwracasz uwagę na:

- melodię;
- słowa.

12. Lepiej sobie radzisz z instrukcjami w formie:

- pisemnej lub mówionego przekazu;
- obrazów, map.

13. Uważasz się za osobę:

- racjonalną, logicznie myślącą, przywiązującą dużą wagę do faktów;
- lubiącą marzyć, często posługującą się wyobraźnią twórczą, uważającą, że od faktów ważniejsze są emocje.

14. Zwykle potrafisz skoncentrować się:

- nad wieloma różnymi projektami;
- nad jednym projektem.

15. Kiedy czytasz czasopismo:

- „skaczesz” po różnych stronach;
- czytasz od początku do końca.

KLUCZ DO TESTU

Numer pytania	Odpowiedź a	Odpowiedź b
1.	Prawa	Lewa

2.	Prawa	Lewa
3.	Lewa	Prawa
4.	Prawa	Lewa
5.	Prawa	Lewa
6.	Lewa	Prawa
7.	Lewa	Prawa
8.	Lewa	Prawa
9.	Lewa	Prawa
10.	Lewa	Prawa
11.	Prawa	Lewa
12.	Lewa	Prawa
13.	Lewa	Prawa
14.	Prawa	Lewa
15.	Prawa	Lewa

Podsumuj wyniki:

L (półkula lewa) =

P (półkula prawa) =

L i P (synergia półkul) =

Odczytywanie wyników:

Przewaga **L** — posługujesz się częściej lewą półkulą mózgową.

Przewaga **P** — posługujesz się częściej prawą półkulą mózgową.

Dominacja **L i P** — masz tendencje do synergicznego posługiwania się obiema półkulami.

Równowaga **L** i **P** (bez kategorii **L** i **P** — zaznaczenia obu odpowiedzi) — wykorzystujesz jedną i drugą półkulę do różnych funkcji.

Dominujące style uczenia się

Wzrokowiec z dominacją lewej półkuli (W – L)

Najszybciej uczy się, czytając, oglądając wykresy, schematy, obrazy i grafiki. Szczególnie szybko zapamiętuje informacje wyrażone słowami, cyframi i liczbami. Porządkuje swoje dane; lubi systematykę, kategoryzację i porządek w gromadzonych informacjach. Najlepiej pracuje na notatkach linearnych. Lubi mieć przed sobą przygotowany wcześniej plan pracy. Najchętniej korzysta z opracowanych w punktach strategii działania. Utrzymywanie kontaktu wzrokowego z wykładownicą ułatwia mu koncentrację.

Wzrokowiec z dominacją prawej półkuli (W — P)

Najłatwiej przyswaja informacje przedstawione w postaci obrazów, rysunków, plansz, zdjęć, kolorów i relacji przestrzennych. Chętnie korzysta z wszelkich materiałów wizualnych. Ma tendencje do koncentracji na całości; kieruje się przyswajaniem wiedzy od syntezy (ogółu) do analizy (szczegółu). Lubi język obrazowy, bogaty w metafory i barwne opisy. W notowaniu szczególnie przydatne są dla niego mapy myśli.

Słuchowiec z dominacją lewej półkuli (S — L)

Najlepiej koncentruje uwagę i uczy się, słuchając. Lubi więc wykłady, prezentacje, płyty, kasyety i materiały audio (mp3) oraz dyskusje. Jest uporządkowany, szybko przyswaja informacje

przedstawione szczegółowo krok po kroku według jasnej systematyki. Zapamiętuje lepiej, gdy czyta na głos i w trakcie rozmowy na dany temat. Jest wrażliwy na punkcie języka, w którym odbiera informacje — jego ton, barwę, głośność. Szybko rozumie sens słyszanych słów, bez potrzeby silnego angażowania wyobraźni. W czasie czytania powinien często zadawać sobie pytania na temat poznawanych treści.

Słuchowiec z dominacją prawej półkuli (S — P)

Najlepiej uczy się, słuchając. W nauce pomaga mu muzyka. Jest wyczulony na rytm, co powoduje, że np. łatwiej zapamiętuje rymowanki oraz te informacje, przy nauce których rytm jest obecny (wystukuje go palcami, nogą, nuci, wyobraża sobie informacje, „słysząc” skojarzone z nimi dźwięki). Lubi i zapamiętuje demonstracje na żywo i konstrukcje trójwymiarowe ze względu na pamięć wizualno-przestrzenną charakterystyczną dla dominacji prawej półkuli. Najlepiej gdy wizualizuje czytany tekst, tworząc w wyobraźni dynamiczne, ruchome obrazy z efektami dźwiękowymi.

Kinestetyk z dominacją lewej półkuli (K — L)

Najszybciej uczy się, angażując swoje mięśnie w procesy poznawcze. Lubi brać udział w grach dydaktycznych, „odgrywać role”, uczestniczyć w przygotowanych symulacjach sytuacyjnych. Najskuteczniej uczy się poprzez modelowanie. Lepiej się czuje, gdy w czasie nauki może chodzić lub kołysać się na nogach. Uczy się doskonale na modelach i schematach. Lubi pracować na materiale dobrze zorganizowanym i usystematyzowanym, który może przyswajając krok po kroku. Chętnie planuje, lubi pisać, rysować i robić to, co pozwoli mu zaangażować jak najwięcej mięśni. Przy rozwiązywaniu zadań i problemów szuka analogii z realnym życiem.

Kinestetyk z dominacją prawej półkuli (K — P)

Lubi uczyć się w ruchu. Zapamiętuje najlepiej to, co robił i w czym brał czynny udział. Nie potrzebuje szczegółowych instrukcji, od razu bierze się do działania. Dużą rolę w przyswajaniu nowych informacji odgrywają u niego emocje i intuicja — uczy się metodą prób i błędów. W procesie poznawczym kieruje się zasadą od ogółu do szczegółu. Bardzo dobrze przyswaja nową wiedzę, odwołując się do jej praktycznego zastosowania w życiu. Informacje zapamiętuje, tworząc w wyobraźni dynamiczne obrazy z własnym udziałem. Najchętniej korzysta z pomocy dydaktycznych, które może dotykać, przedstawiać, łączyć w konstrukcje. Sprawdzają się w jego przypadku plansze i tablice, na których można pisać i rysować. Motywuje go rywalizacja. Powinien uczyć się w spokojnym miejscu, tak aby nie rozpraszał go jakikolwiek ruch w otoczeniu. Pracuje szybko, w sposób impulsywny.

Accelerated Learning — uczenie się „całym sobą”

W budowaniu indywidualnej optymalnej strategii uczenia koncentrujemy się zgodnie z prezentowanymi tu założeniami na wykorzystaniu swoich największych wartości; dominujących, naturalnych dla każdego sposobów odbierania, przetwarzania i zapamiętywania nowych informacji. Kolejnym krokiem powinno być systematyczne wzmacnianie naszych „słabszych” elementów, tak aby w procesie uczenia się móc korzystać z całego potencjału (naszych zasobów), jakim dysponujemy: zarówno z prawej, jak i lewej półkuli mózgowej, ze zmysłów częściej i tych rzadziej używanych, z całej naszej energii duchowej, fizycznej i emocjonalnej. Ten sposób myślenia charakteryzuje nowoczesne podejście do zagadnień związanych z edukacją, określane jako *Accelerated Learning*.

Accelerated Learning to współczesna dyrektywa metodologiczna oznaczająca połączenie i wykorzystanie w procesie nauki aktywności fizycznej i wielu zmysłów oraz całego układu umysł — duch — ciało.

Coraz więcej badań i obserwacji sugeruje, że tradycyjna metoda przekazywania wiedzy oparta głównie na wykorzystaniu zmysłu słuchu (wykłady i dyskusje) i wzroku (czytanie) jest niewystarczająca i ogranicza w dużym stopniu możliwości, jakie niesie ze sobą uczenie się „całym sobą”, tak charakterystyczne chociażby dla postępowania małych dzieci. Właściwie dobrana, celowa aktywność ruchowa oraz nauka przez doświadczenie przynoszą zdecydowanie lepsze efekty niż samo czytanie czy słuchanie nauczyciela. Od pewnego czasu wiadomo już, że ruch fizyczny znakomicie wspomaga funkcjonowanie umysłu. Odkryto, że część mózgu odpowiedzialna za motorykę naszego ciała (kora ruchowa) jest położona tuż obok obszarów kierujących procesami twórczego myślenia i rozwiązywania problemów. Potwierdzają to badania sawantów — ludzi posiadających niespotykane, fenomenalne umiejętności w wybranych dziedzinach: liczeniu, zapamiętywaniu, malowaniu, rzeźbieniu. W trakcie prowadzonych laboratoryjnie obserwacji i pomiarów okazało się, że gdy wykonują oni bezbłędnie skomplikowane operacje umysłowe, uaktywnia się właśnie rejon mózgu odpowiedzialny za procesy ruchowe naszego ciała, pomimo tego, że badani leżą praktycznie bez ruchu.

Zgodnie z ideą *Accelerated Learning* największą skuteczność w uczeniu się osiągniesz wtedy, gdy maksymalnie wykorzystasz jednocześnie:

- Kanał intelektualny — rozwiązujesz problemy, analizujesz zadania, tworzysz koncepcje myślowe, stosujesz logikę, planujesz,

pogłębiasz wiedzę, szukając nowych wartościowych informacji, stawiasz inspirujące pytania.

- Kanał somatyczny — włączasz do nauki ruch, angażujesz się fizycznie; wykonujesz modele i schematy, odgrywasz „role”, posługujesz się dotykiem, węchem i smakiem, angażujesz się w gry dydaktyczne.
- Kanał wizualny — obserwujesz, rysujesz, wyobrażasz sobie, używasz metafor, posługujesz się w notatkach kolorami, piktogramami i rysunkami, wykonujesz trójwymiarowe modele nowych informacji.
- Kanał audialny — uczysz się poprzez słuchanie, mówienie i dyskusowanie, głośno odczytujesz tekst, słuchasz nagranych informacji, ujmujesz nowy materiał w formę ciekawej historii, odtwarzasz wyuczony materiał na głos.

Warunki środowiskowe, fizyczne i społeczne

Uświadom sobie (sprawdź!), w jakich warunkach uczysz się najszybciej i najłatwiej. Kiedy masz najwięcej energii i Twoja koncentracja jest na najwyższym poziomie?

Czas

Najbardziej lubisz się uczyć:

wczesnie rano;

przed południem;

po południu;
wieczorem;
w nocy.

Miejsce

Najchętniej uczysz się:
w domu;
u kolegi/koleżanki;
na łonie natury;
w czytelnicy;
w szkole.

Pozycja

Najszybciej przyswajasz wiedzę:
w pozycji siedzącej;
w pozycji stojącej;
poruszając się (chodząc).

Pora roku

Masz więcej zapału do nauki:
wiosną;
latem;
jesienią;
zimą.

Otoczenie

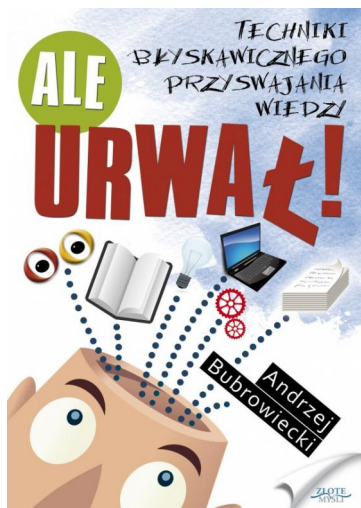
Najlepiej uczysz się:
wśród uporządkowanych rzeczy;
w bałaganie;
słuchając muzyki;
w ciszy;
samotnie;
w gronie koleżanek i kolegów;
w jasnym pomieszczeniu;
korzystając z przyciemnionego otoczenia;
w otoczeniu konkretnych przedmiotów;
wśród określonych kolorów.

Środowisko sprzyjające uczeniu się

Efekty naszej nauki i każdej innej pracy umysłowej w dużym stopniu uzależnione są od najbliższego środowiska (otoczenia), w którym pracujemy. Dobrze przygotowane miejsce oddziałuje pozytywnie na procesy myślenia i zapamiętywania, pobudza wyobraźnię, aktywuje pokłady naszej kreatywności. Wrażenia zmysłowe, jakich doświadczasz w tym miejscu, wpływają na Twoje samopoczucie, poziom zmęczenia, koncentrację i sprawność umysłową. Skorzystaj z poniższych sugestii i w miarę możliwości dostosuj je do swoich warunków lokalowych.

- Ucz się i pracuj w pomieszczeniach wolnych od hałasu, pomalowanych farbami, których kolory wywołują uczucie świeżości i miłego chłodu.
- Na ścianach umieść ulubione dzieła malarskie i inspirujące grafiki przedstawiające geometryczne wzory.
- Postaw na biurku (stole) i meblach małe figurki. Zmieniaj co pewien czas wystrój tych elementów.
- Umieść w zasięgu wzroku napisane sentencje i aforyzmy.
- Postaw rośliny doniczkowe i świeże kwiaty.
- Ustaw wygodne i funkcjonalne meble — sofy, fotele i krzesła z oparciem, zapewniające wyprostowaną pozycję ciała, pewne napięcia mięśni pośladków i nóg.
- Korzystaj w jak największym zakresie ze światła dziennego. Używaj zwykłych żarówek lub lamp halogenowych. Unikaj standardowych jarzeńówek.
- Dbaj o świeże powietrze. Jeśli jest taka potrzeba, wykorzystaj nawilżacz, pochłaniacz wilgoci lub grzejnik.
- Słuchaj odprężającej, łagodnej muzyki.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie
wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6678/ale-urwal-andrzej-bubrowiecki.html>