



Erasmus+

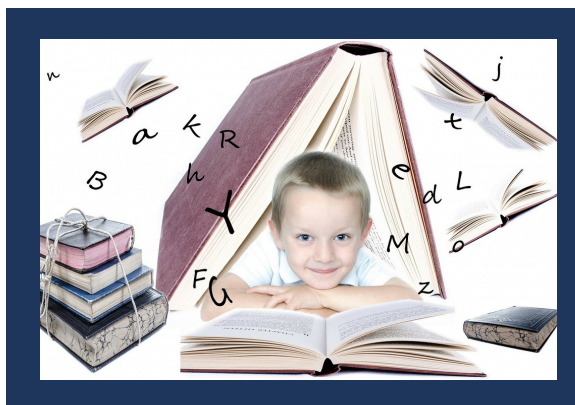


**Brains at school
Knowledge is power!**

Newsletter nr 5



W tym numerze:



**1. Samokształcenie. Samodoskonalenie.
Czym jest? Co jest niezbędne, aby
samemu się uczyć? s.1**



**2. Złote zasady
samodzielnego
uczenia się. s.5**

**3. Muzyka mnie
uruchamia. Jaki
wpływ ma na nas
muzyka? s. 9**



Samokształcenie. Samodoskonalenie.

Autor: Georgeta Chiurtu

„Sto lat żyjesz, sto lat się uczysz.”

„Nikt nie urodził się uczniem.”

„Nikt nie jest za młody, ani za stary na naukę.”

*„Kiedy człowiek traci wszystko, jego wiedza
zostaje.”*



Samokształcenie to działania prowadzące do **stawania się lepszym za pomocą własnego wysiłku**.

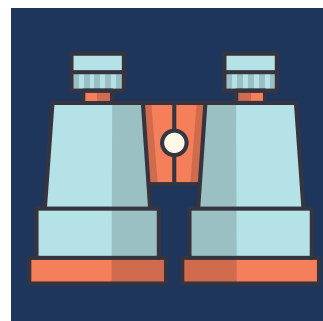
Samokształcenie definiuje się jako świadomą i kompleksową aktywność człowieka podjętą w celu rozwijania własnej osobowości. To kombinacja **woli, ambicji, samodyscypliny i energii**.



Aby wspiąć się po szczeblach drabiny **samodoskonalenia** musisz zrobić trzy ważne kroki:

1. **Uważnie obserwować** samego siebie, poprosić o **opinię bliskich**.
2. Wiedzieć **co i jak** zrobić.
3. **Wyjść ze swojej strefy komfortu** i **osiągnąć** to, czego chcesz.

Samokształcenia oznacza **planowanie, stałe obserwowanie i ocenę** swojego procesu **uczenia się**. W dzisiejszym społeczeństwie człowiek czyni szybsze i większe postępy w porównaniu do poprzedniego stulecia. Współczesne wyzwania spowodowały wprowadzenia takich pojęć jak: *uczenie się przez całe życie, ustawiczne uczenie się, samokształcenie, samoszkolenie, samodyscyplina*.



Edukacja szkolna już nie wystarcza nam na całe życie. **Rozwijanie umiejętności uczenia się i nieustanne kształcenie** są warunkami uczenia się przez całe życie, którego wymaga od nas dzisiejszy świat. Ludzie, którzy stale się edukują budują **zrównoważoną osobowość**, potrafią **znajdować i wykorzystywać źródła informacji**, uczestniczyć w **życiu społecznym** i **edukować** innych członków wspólnoty, do której należą.

Skierowane na samego siebie uczenie się uważane jest za najlepszy sposób **wyrażania się wolności** jednostki w stosunku do:

- decydowania o **własnych potrzebach edukacyjnych**,
- określania potrzeb i **priorytetów** w zakresie rozwijania **zainteresowań**,
- **motywowania celów** uczenia się,
- **wyboru strategii i stylu** uczenia się,
- **oceny wyników** uczenia się.



Samokształcenie zawiera w sobie następujące **umiejętności**:

- wiedzę, **gdzie znaleźć** potrzebne informacje,
- wiedzę, **co jest potrzebne** do rozwiązania problemu,
- rozróżnianie **rzeczy ważnych od mniej ważnych**,
- rozróżnianie **form wiedzy** (empiryczna/teoretyczna, oparta na doświadczeniu/ na odkryciach),
- **kojarzenia**,
- rozpoznawanie **granic poznawalności**.



Rozwijanie wiedzy i umiejętności to w porównaniu z inwestycjami finansowymi i materialnymi nasza **najpewniejsza inwestycja**. Każda nowa i użyteczna rzecz, której się nauczysz sprawi, że **twoje życie będzie lepsze**. Możesz wspinać się po szczeblach samodoskonalenia jeszcze pod dwoma warunkami:

1. Będąc stale pewnym, że ciągle jest coś, czego możesz się nauczyć.
2. Nie szukając powodów swoich niepowodzeń w czynnikach zewnętrznych, innymi słowy będąc pro-aktywnym.



Drzewo nie rośnie w ciągu jednego dnia. Zdobywanie wiedzy. Złote zasady samodzielnego uczenia się.

Autor: Agata Walter

W SZKOLE...

Bądź skupiony podczas lekcji.
Uzupełniaj notatki po
nieobecności. Poproś kogoś o
wyjaśnienie materiału, którego
nie rozumiesz. **Uwierz w samego
siebie...** Postaraj się być
spokojny – nadmierny stres
uniemożliwia naukę...

W DOMU...

Zanim zaczniesz...

1. Przyjazna przestrzeń

Zatroszcz się o swoje środowisko pracy:
porządek w pokoju, świeże powietrze, cisza lub
spokojna muzyka, dobre oświetlenie. Żadnych
komórek, telewizji, Facebooka itp. Tylko ty i
książka/zeszyt/notatki:)





2. Przyjazny Ty

Zatroszcz się o siebie samego: nie ucz się z pustym żołądkiem.

Przygotuj sobie coś do picia (nie będziesz miał wymówek, żeby przerywać pracę). Bądź wypoczęty!

Zdrowa drzemka daje „energetycznego kopa”: 20 minut po południu (nie dłużej!) pomoże ci lepiej zapamiętywać. Czy wiesz, że w Japonii *inemuri*, czyli drzemka, jest zagwarantowana w konstytucji?



3. Dobre planowanie – klucz do sukcesu

„Minuta planowania oszczędza godzinę pracy”

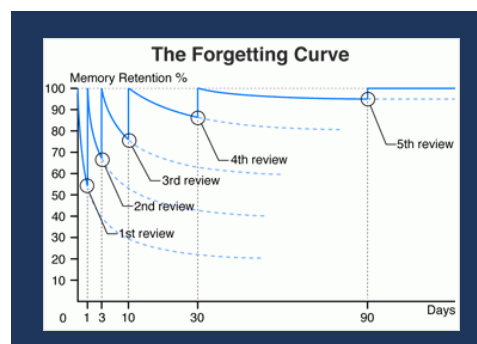
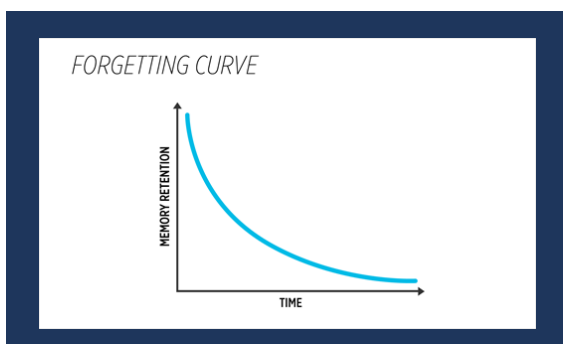
Wiemy, że trudno jest uczyć się systematycznie, ale 30 minut dziennie nauki daje lepsze efekty niż 3,5 godz. raz w tygodniu! Zrób listę rzeczy, których musisz się nauczyć. Zaczynaj od „cięższych” (trudniejszych lub nudniejszych) przedmiotów. Dziel materiał na mniejsze części. Planuj powtórki!



JESTEM GOTOWY. JAK SIĘ UCZYĆ?

1. Powtórz proszę!

Powtarzaj materiał co najmniej 3–4 razy. Rób to często i na głos. Ostatni raz powtórz sobie wieczorem przed sprawdzianem lub rano. Popatrz na wykresy, pokazują jak bardzo kilkakrotne powtórki wpływają na jakość zapamiętywania:



<http://www.criticaltosuccess.com/how-to-build-super-memory-business/>

Jak powtarzać?

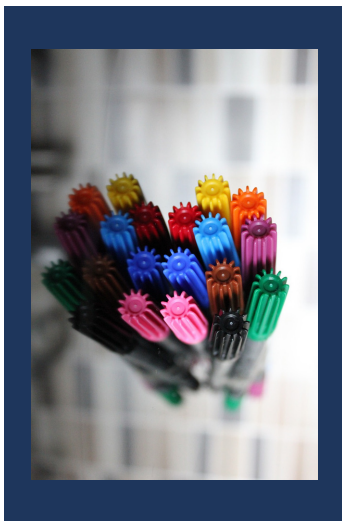
Najpierw powtarzaj patrząc w notatki. Potem postaraj się przepytować samego siebie. Zrób krótką przerwę i powtórz jeszcze raz. Zakończ naukę wtedy, gdy potrafisz zapamiętać wszystko bezbłędnie. Powtórz materiał po miesiącu. Zobaczysz postęp :)

2. Rozumiem!



Postaraj się zrozumieć lekcję. Nie bój się pytać jeśli coś jest dla ciebie trudne. Poproś rodziców, nauczycieli, przyjaciół, albo znajdź odpowiedź w Internecie. Zapamiętujemy lepiej jeśli rozumiemy to, czego się uczymy.

Bądź aktywny! Nie poddawaj się! Twój mózg jest niesamowity!

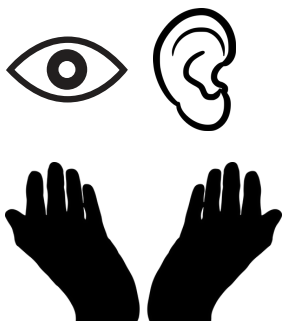
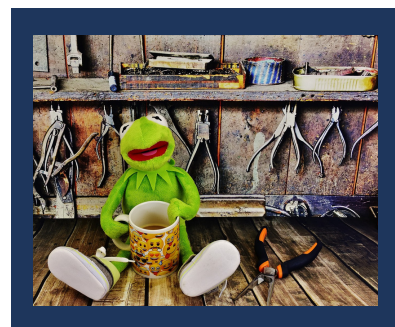


3. Znajdź mnie i zaznacz!

Najpierw przeczytaj całe swoje notatki albo akapit w książce. Potem zdecyduj, co jest najważniejsze. Zaznacz to! Bądź kreatywny – rób „graficzne” notatki: podkreślaj, rysuj, rób tabelki, używaj kolorów, strzałek, ramek, tabeli, obrazków, map myśli... Odkryj co pomaga TWOJEMU mózgowi lepiej pamiętać.

4. Przerwa

Kiedy jesteś zmęczony, zrób sobie krótką przerwę (5–10 minut). Idź na spacer. Zrób kilka ćwiczeń gimnastycznych. Otwórz okno. Wypij szklankę wody. Zjedz kilka orzechów, owoc, nasiona słonecznika.



5. Widzę, słyszę, dotykam

Używaj różnych zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku. Kiedy się uczysz, rysuj coś, powtarzaj na głos. Jeśli ci to pomaga – spaceruj podczas nauki. Im więcej zmysłów wykorzystujesz do nauki, tym lepszy efekt zapamiętywania.

6. Techniki pamięciowe

Naucz się technik pamięciowych (np. wesołe historyjki) i używaj ich! W następnym Newsletterze znajdziesz więcej informacji o PAMIĘCI.

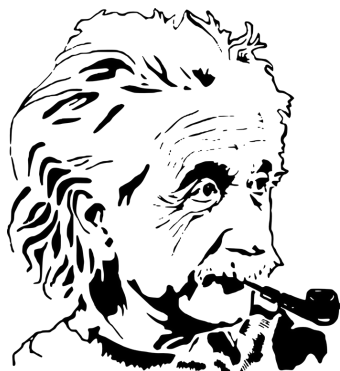
**BĄDŹ AKTYWNY. ZNAJDŹ SWÓJ NAJLEPSZY
SPOSÓB UCZENIA SIĘ!**



MUZYKA MNIE URUCHAMIA.



Autor: M. Grazia Cretì



*Czy wiesz, że **Albert Einstein** był bardzo kiepskim uczniem. Nauczyciele powiedzieli jego rodzicom, żeby zabrali syna ze szkoły, „bo jest za głupi na naukę” i uczenie go to marnotrawstwo czasu i energii. Szkoła zasugerowała, żeby Albert znalazł sobie jak najszybciej jakąś prostą, fizyczną pracę.*

Matka na szczęście nie uważała Alberta za głupka. Zamiast pójść za szkolną radą rodzice kupili mu skrzypce. Albert stał się dobrym skrzypkiem. Muzyka okazała się kluczem, który pomógł mu stać się jednym z najbardziej inteligentnych ludzi wszech czasów. Sam Einstein mówi, że to właśnie gra na skrzypcach pozwoliła mu się tak rozwinąć.



Czy wiesz, czym jest **Efekt Mozarta**?

Otóż w jednym z badań uczniom piszącym testy puszczano w tle muzykę tego kompozytora. Osiągnęli oni znacznie lepsze wyniki z egzaminu, niż grupa, która pracowała w ciszy.



Naukowcy od dawna zastanawiali się czy w ludzkim mózgu istnieje jakiś **zespół neuronów odpowiedzialny za odbieranie muzyki**. Dzięki metodzie obrazowania funkcjonalnym rezonansem magnetycznym (fMRI) udało się wreszcie zidentyfikować strukturę neuronów w korze słuchowej, która reaguje na dźwięki, uznawane za muzykę, ale nie reaguje na mowę i inne dźwięki z otoczenia.



Fakt oddziaływania muzyki na ludzi łatwo zaobserwować. Także badania naukowe potwierdzają, że bardzo mocno **wpływa** ona na nas zarówno **w dobry, jak i w zły sposób**. Muzyka może zmieniać nie tylko nastrój człowieka, wzmacniać lub osłabiać emocje, ale też powodować fizyczne reakcje u ludzi.

Według badań amerykańskich w korze słuchowej istnieje struktura neuronów, która włącza się i wysyła impulsy tylko kiedy człowiek słucha muzyki. Naukowcy badali aktywność mózgu i znaleźli pewien rodzaj „muzycznego pudełka”: obszar, który był aktywny szczególnie, gdy rozpoznawał melodię lub rytm. **Zatem muzyki nie słuchasz tylko uszami, ale też swym mózgiem.**



Tworzenie i słuchanie muzyki jest cechą charakterystyczną ludzkiego mózgu. **Muzyka to nie tylko aktywność artystyczna, ale język komunikacji, który wywołuje emocje i wzmacnia je.** Muzyka zmienia nas! Sprawia, że jesteśmy lepsi, bardziej wrażliwi, bardziej troskliwi.... **ale wiadomo też, że ponadto powoduje zwiększanie się naszego mózgu!**

Siła oddziaływania muzyki na pamięć jest zadziwiająca. Muzyka Mozarta czy barokowa o 60 bitach na minutę i o wysokiej częstotliwości (5–8 tys. herców) aktywuje prawą i lewą półkulę mózgu. **Jednoczesna praca obu półkul maksymalizuje uczenie się i zapamiętywanie informacji.** Informacje, których się uczymy aktywują lewą półkulę, podczas gdy muzyka aktywuje prawą półkulę. A czynności, które uruchamiają obie półkule naraz, **takie jak granie na instrumencie albo śpiewanie, przyczyniają się do podwyższenia sprawności mózgu w przetwarzaniu informacji.**



Właściwie dobrana muzyka może mieć wielki pozytywny wpływ na nasz rozwój. Badania pokazują, że uczniowie grający na instrumentach lub śpiewający **lepiej się uczą, wzrasta ich IQ.** Szczególnie wykonywanie muzyki bardzo pobudza obie półkule mózgowe do pracy i dynamizuje rozwój całego naszego układu nerwowego.

Jednak **także bierne słuchanie muzyki daje wspaniałe efekty**. Tylko niewielki procent ludzi najlepiej koncentruje się w ciszy. Natomiast na skutek słuchania muzyki u większości z nas **obniża się ciśnienie krwi, zmniejsza się liczba uderzeń serca, zmieniają się fale mózgowe, a nasz mózg produkuje więcej tzw. hormonów szczęścia** (to substancje, które wydzielają się, gdy jesteśmy szczęśliwi) oraz **neuroprzekazników** (są niezbędne do przetwarzania informacji w mózgu).

Właśnie dlatego słuchanie muzyki:

- uwalnia od stresu,
- poprawia koncentrację,
- poprawia pamięć,
- rozwija kreatywność, wyobraźnię,
- ułatwia naukę,
- polepsza motywację i organizację wykonywania obowiązków,
- a także normalizując napięcie mięśniowe wpływa na utrzymanie prawidłowej postawy!



Jakiej muzyki najlepiej słuchać?

Słuchaj muzyki, **którą najbardziej lubisz i znasz**. Bardzo polecana do nauki i pracy jest muzyka klasyczna (np. Mozart, Bach). Jednak nic nie stoi na przeszkodzie, żeby posłuchać swoich ulubionych kawałków z popu, rapu itp. Ale uwaga – muzyka zawsze musi być spokojna (60 bitów na minutę), nie może powodować zmęczenia (rock, techno i metal odpadają), ani nie możesz się na niej koncentrować. Nie jest wskazana muzyka z radio czy telewizji – nagle pojawiające się reklamy podnoszą nasz poziom stresu i zakłócają koncentrację... Najlepszym rozwiązaniem jest zatem albo CD albo playlista. Na przykład ta:

<https://www.youtube.com/watch?v=E2LM3Z1cDnk&feature=youtu.be>

Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej
w ramach programu Erasmus+.

Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów
i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu
Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej
zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA



Erasmus+