



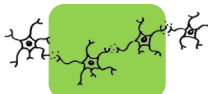
Agata Baj zaprasza na

#challengeMÓZG



Jesteśmy do siebie podobni w różnych sposobach działania, ale też mamy indywidualne preferencje. Rzucam Ci wyzwanie #challengeMÓZG zostań badaczem samego siebie, prowadź obserwacje. Zobacz co dla Ciebie działa, a co nie. Co przynosi oczekiwany efekt, a co tylko frustruje.

Zapraszam do przygody, zostań odkrywcą swoich MOCY.



Dla kogo są *Krótkie lekcje z uczenia się?*

Dla nastoletnich uczniów, dla nauczycieli i rodziców, dla studentów, dla każdego uczącego się, dla każdego, kto ma mózg ;-)

Zapraszam Cię do przygody, która trwa całe życie.



eBook jest uzupełnieniem krótkich lekcji wideo dostępnych na kanale Timszel.

Zestaw: wideo + pdf, działa zdecydowanie lepiej ;-)

<https://youtube.com/playlist?list=PL34eeKW-jthdImB9D2JGkloBBdv1mull7>

timszel.pl



agatabaj.pl



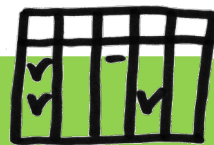
Stwórz instrukcję obsługi (własnego) mózgu.

1. Zostań badaczem swojej głowy.
2. Śledź swoje postępy, prowadź zapiski.
3. Znajdź sprzymierzeńca.

Zostań badaczem, zostań obserwatorem. Wybieraj wskazówki, testuj, sprawdzaj co dla Ciebie działa.

Zacznij pytać (i zapisywać!!!):

- Jak mogę to zrobić?
- Czy mogę zrobić inaczej?
- Jak inni sobie radzą z tym tematem?
- Jak coś komuś działa, to dlaczego działa? Jak on to robi?
- Jak mi coś wychodzi, to co takiego zrobiłem?
- Czy jak coś mi się nie udaje, czy się zniechęcam, czy próbuję aż do skutku?



pomoc. wsparcie. inspiracja.

Czy ich szukasz? Kto może Ci pomóc? A Ty możesz komuś pomóc w rozumieniu siebie?

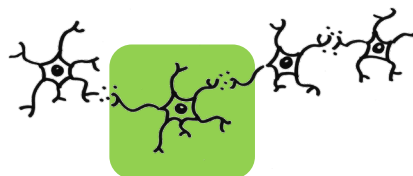
Rób małe rzeczy, wprowadzaj drobne zmiany, ale systematycznie. Obserwuj jaki przynoszą efekt. Modyfikuj, jeśli trzeba, i przejdź do kolejnej drobnej poprawki. Małej zmiany w sposobie działania. Jeśli będziesz konsekwentny/a i wytrwała/y, to musi się udać.



Pytania/zadania:

Zastanów się w jakim nastroju zabierasz się za uczenie się nowych rzeczy. Czy jest ok, czy potrzeba coś zmienić? Co możesz zrobić, by Twoje nastawienie było pomocne? Pomyśl, kogo możesz poprosić o wsparcie.

Wejdź na drogę odkrywcy, badacza swoich zdolności, talentów, wierz mi, masz ich więcej niż przypuszczasz, niż sądzisz.



Polecane książki:

7 nawyków skutecznego nastolatka – Sean Covey
Rusz głową – Tony Buzan





Po co nam definicja UCZENIA SIĘ?

Definicje w sposób syntetyczny opisują zjawiska i procesy.
W czym mogą nam pomóc?
Mogą być wytyczonym szlakiem do własnych poszukiwań.

Umiejętność uczenia się to zdolność konsekwentnego i wytrwałego uczenia się, organizowania własnego procesu uczenia się, w tym poprzez efektywne zarządzanie czasem i informacjami, zarówno indywidualnie, jak i w grupach. Kompetencja ta obejmuje świadomość własnego procesu uczenia się i potrzeb w tym zakresie, identyfikowanie dostępnych możliwości oraz zdolność pokonywania przeszkód w celu osiągnięcia powodzenia w uczeniu się. Kompetencja ta oznacza nabywanie, przetwarzanie i przyswajanie nowej wiedzy i umiejętności, a także poszukiwanie i korzystanie ze wskazówek. Umiejętność uczenia się pozwala osobom nabyć umiejętność korzystania z wcześniejszych doświadczeń w uczeniu się i ogólnych doświadczeń życiowych w celu wykorzystywania i stosowania wiedzy i umiejętności w różnorodnych kontekstach – w domu, w pracy, a także w edukacji i szkoleniu. Kluczowymi czynnikami w rozwinięciu tej kompetencji u danej osoby są motywacja i wiara we własne możliwości.

link do źródeł dla poszukiwaczy, archeologów wiedzy ;-)

<http://agatabaj.pl/umiejtnosc-uczenia-sie/>

źródło: ZALECENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY z dnia 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (2006/962/WE)



Polecane książki:

Jak się uczyć? - Jarosław Rudniański

Włam się do mózgu - Radek Kotarski





Na podstawie definicji można wyodrębnić kilkanaście obszarów rozwoju:

- ✓ konsekwentne i wytrwałe uczenie się
- ✓ organizowanie własnego procesu uczenia się
- ✓ efektywne zarządzanie czasem (indywidualnie/grupowo)
- ✓ efektywne zarządzanie informacjami (indywidualnie/grupowo)
- ✓ świadomość własnego procesu uczenia się
- ✓ świadomość potrzeb w zakresie uczenia się
- ✓ identyfikowanie dostępnych możliwości
- ✓ zdolność pokonywania przeszkód w celu osiągnięcia powodzenia w uczeniu się
- ✓ nabywanie, przetwarzanie i przyswajanie wiedzy
- ✓ nabywanie, przetwarzanie i przyswajanie umiejętności
- ✓ poszukiwanie i korzystanie ze wskazówek
- ✓ korzystanie z wcześniejszych doświadczeń w uczeniu się
- ✓ korzystanie z ogólnych doświadczeń życiowych
- ✓ wykorzystywanie w różnorodnych kontekstach

Kluczowy czynnik w rozwinięciu tej kompetencji to:

- ✓ motywacja
- ✓ wiara we własne możliwości (poczucie sprawstwa)

Każdy z obszarów może stać się punktem wyjścia do rozwoju mikroumiejętności składających się na Twoją eduMOC – umiejętność UCZENIA SIĘ !



Pytania/zadania:

Do następnej lekcji popracuj nad swoimi myślami ☺ Uda się, czy się nie uda?

Jeżeli myślisz, że Ci się nie uda, to się nie uda... Bo nawet nie spróbujesz.

Poczucie sprawczości to bardzo ważna kompetencja i można się tego nauczyć.

Jak się uczymy? Przez robienie rzeczy!

Jak Ci rzeczy zaczynają wychodzić, to czujesz się coraz bardziej mocny (sprawczy).

Zdobywasz takie muskuły intelektualne.

Ale jaki jest warunek? **Trzeba to zacząć robić!**

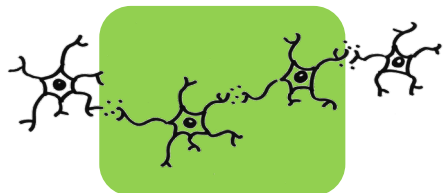




Czy Twój mózg jest zielony?

A cóż to za pytanie? Poszukamy na nie odpowiedzi.

I co ta informacja może nam dać w codziennym używaniu tego zacnego narządu?



Kiedy słyszymy, smakujemy, patrzymy na coś, w naszej głowie, wszystko „rośnie”.

Komórki nerwowe i ich wypustki – drzewka dendrytyczne – rozrastają się... ale też i więdną, zanikają.

Pytanie brzmi: jak podlewać owe drzewka?

Co jest tą wodą dla Twoich drzewek dendrytycznych?

J e s t n i a T w o j a u w a g a !

Twoje świadome pochylenie się z uwagą nad testem, umiejętnością, wykładem, powodują wzrost połączeń między neuronami i wzmacnia ich siłę.

A co za tym idzie: lepiej rozumiesz i umiesz.

Mamy niesamowitą głowę.

Totalną zdolność do uczenia się.

Jeśli potrzebujesz nauczyć się czegokolwiek to ćwicz (czytaj, powtarzaj) po trochu każdego dnia.

Długie aktywności, ale rzadko mają dużo słabszy efekt.
To trochę tak, jakbyś ciągle się uczył od nowa i od nowa i od nowa...



Pytania/zadania:

Stwórz, wypisz Twoje sposoby na powtórki i uczenie się.

Zapytaj bliskich o ich sposoby, zanotuj.

Twórz taki katalog prostych sposobów działania podczas uczenia się.

Jeżeli nauka Ci nie idzie, zajrzyj do tej listy, może warto przetestować nowy sposób!



Polecane książki:

Neurokomiks - M. Farinella, H. Roś

Mózg. To, o czym dorośli Ci nie mówią - Boguś Janiszewski

30 sekund o mózgu.

50 zagadnień neuronauki przedstawionych w pół minuty - Anil Seth





Pamięć.

Pamiętać czy zapominać? Jak to jest, że niektóre rzeczy „zapamiętują się same” a inne zupełnie nie. Czy można to, co zostaje w głowie jakoś ulepszyć, kontrolować?

Co myślisz o swojej pamięci?



Potrzebujemy w różnych sytuacjach (szczególnie formalnych egzaminów) wykazać się tym, że potrafimy myśleć. Potrzebujemy mieć „wkład” do tego procesu myślenia, czyli różne informacje, fakty, wiadomości. Potrzebujemy je znać, rozumieć i wydobyć z pamięci wtedy kiedy trzeba.

ALE

"Nie zostaliśmy zaprojektowani, by pamiętać wszystko lub cokolwiek. Mamy pamiętać to, co jest nam potrzebne, by odnieść sukces. To wymaga zdolności pojmowania i głębokiego, skupionego zrozumienia. Potrzebujemy nauczyć się, czego się uczyć i jak to robić." dr Caroline Leaf
Cytat pochodzi z książki: Myśl. Ucz się. Odnos sukcesy.
Jak skutecznie używać umysłu w szkole, pracy i w życiu.

Pamięć ŻRE, gdy jesteś:

- zaangażowany w to, co robisz, to musi mieć dla Ciebie znaczenie, być istotne
- działasz w sposób „R”óżnorodny
- dbasz o częstą „E”kspozycję, czyli patrzysz, słuchasz, mówisz, czytasz, dotykasz, to co POTRZEBUJESZ zrozumieć i zapamiętać



Pytania/zadania:

Zastanów się, czy jest jakaś dziedzina (niekoniecznie szkolna) w której pamiętasz wiele rzeczy. Np. nazwiska ulubionych gwiazd, układy taneczne, teksty piosenek... Jak to się stało, że je znasz i pamiętasz? Jak tego dokonałaś/dokonałeś? Pamiętasz definicję umiejętności uczenia się? Jedna z zawartych tam wskazówek brzmi: *korzystanie z wcześniejszych doświadczeń w uczeniu się*. Spróbuj przenieść działające dla Ciebie sposoby na nowe dziedziny. Na mniej frapujące ;-). Zbadaj efekt.



Polecana książka i wykład:

Pamięć. Trening interaktywny - Marek Szurawski

10 przykazań skutecznego uczenia się - dr Anna Ziółkowska (audio)





Prokrastynacja i koncentracja.

Och, znasz to?: jutro, zrobię to jutro. Co daje nam odwlekanie?
Skup się – pewnie słyszałeś to nie raz na lekcji. Co to znaczy, czy można się nauczyć skupiać? Hm...



Po pierwsze **ZAUWAŻ**, gdzie jest Twoja **UWAGA**, o czym myślisz **TERAZ**.
Dopiero potem może wrócić z myślami do miejsca, w którym chcesz być.



Po drugie potrzebujemy świadomie podjąć **WYSIŁEK**.
Punkt skupienia, czyli nasza uwaga **ZAWSZE** gdzieś jest.



Po trzecie, bądź tu i teraz. Korzystaj z czasu w którym jesteś.
Jeśli jesteś na lekcji, to na niej bądź całym sobą.

zrozumieć. zapamiętać. użyć. nie warto uczyć się inaczej, szkoda czasu.

wskazówka

Jeśli coś jest trudne, albo nie lubisz tego robić, zrób to na samym początku: **zjedz tę żabę!**

Nie odwlekaj. Nie warto. Podziel zadania na małe „kijanki”.

Jaką najmniejszą porcję możesz zrobić **TERAZ** i zrób to!

Zjedz tę żabę! to tytuł książki napisanej przez Brian'a Tracy.



Pytania/zadania:

Przeanalizuj technikę pomodoro. Zaczynj testować. Znajdź kolegę z którym podzielisz się spostrzeżeniami. Uczcie się wzajemnie. To bardzo dobry sposób.



Polecana książka:

Uważne uczenie się. Zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu,
by uczyć się efektywnie - C. Hassed, R. Chambers

Jeżeli teraz jesteś w toku przygotowań do jakiegoś dużego egzaminu i nie masz już przestrzeni na moje wskazówki. Bo bądźmy szczerzy, trzeba trochę wysiłku by zacząć je używać i nauczyć się z nich korzystać. Na to potrzeba czasu. Nie martw się. Może wrócisz do tego w bardziej odpowiednim momencie.

Niezmiennie zapraszam do bycia lepszym użytkownikiem swojej głowy.



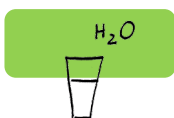


Inteligentna lektura, czyli sposób na pracę z tekstem.

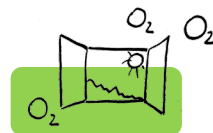
Ludzie, którzy dobrze radzą sobie z tekstem mają eduMOce, które przydadzą się na całe życie. Czy można się tego nauczyć? I czy warto czytać sprytniej?

Uwaga: wskazówki dotyczą pracy z tekstem „użytkowym”, podręcznikiem, itp.
Literaturę piękną, powieści czytamy w innym celu ;-)

przygotowanie do czytania



1. po co czytasz? – ustal cel.
2. wyznacz zakres
3. przygotuj środowisko do uczenia się (woda, tlen, przerwy)

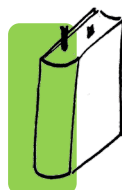


Ustal cel – szczerze, jeśli jest to zakuć, zdać, zapamiętać, to też jest ok, jeśli tak zdecydowałeś. Po co będziesz czytał/a. Zastanów się. Chcę czy muszę?
Znajdź istotne dla Ciebie odpowiedzi, dlaczego otwierasz książkę.

Uwaga: jeśli czytanie ma Cię doprowadzić do zdania sprawdzianu, testu.
Dowiedz się na czym polega dany test – na co zwrócić uwagę!

Nastawienie ma wielkie znaczenie!!!

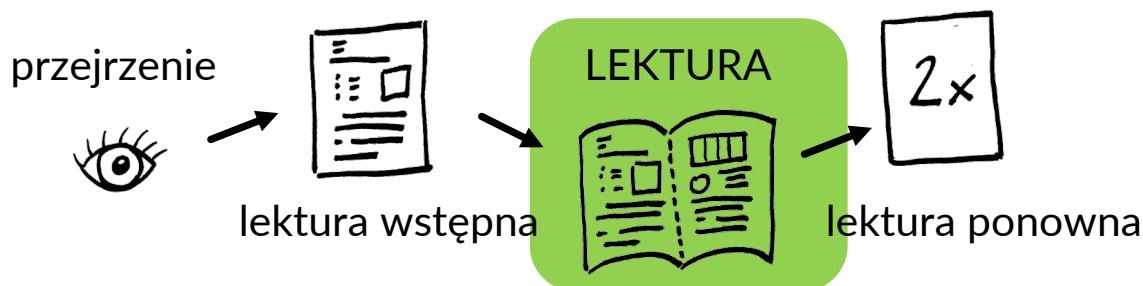
Zaznacz sobie zakres odkąd dokąd będziesz czytał.
Jeśli to jest większa partia, rozdziel sobie zakładkami na kolejne dni.
Rozplanuj działania i czas.



OD – DO

Inteligentna lektura:

- Przejrzenie.** Przekartkuj. Zobacz co jest wyróżnione. Zdjęcia. Tabelki. Rzuć okiem, czy to jest to, czego szukasz?
- Lektura wstępna.** Przeczytaj wstęp, zakończenie, pytania kontrolne (jeśli są).
- Lektura.** Czytając zaznaczaj istotne treści, odpowiedzi na Twoje pytania. Coś, co potrzebujesz wyjaśnić. Doklejaj karteczki z komentarzami.
- Lektura ponowna.** Przegląd najważniejszych rzeczy.



Podręcznik z Tobą „rozmawia” przez to w jaki sposób ułożone są treści na stronach.

A czy Ty lubisz się uczyć?

<https://www.edunews.pl/badania-i-debaty/badania/637-a-czy-ty-lubisz-sie-uczyc>





Opracowanie, czyli gdzie zachodzi uczenie się.

Najprościej mówiąc opracowanie, to przełożenie „z polskiego na nasze”, czyli tłumaczenie nowych rzeczy słowami, pojęciami, które już znamy.

Jak to robić? I po co?



Jeśli chcesz posiadać jakieś cenne informacje, zachowuj się jak zdobywca skarbów w świecie kultury i nauki.

analiza. synteza. zapis.

Analizujesz napływające informacje, odcinasz to co nieistotne, zostawiasz najważniejsze, dla Ciebie, dla Twoich potrzeb.

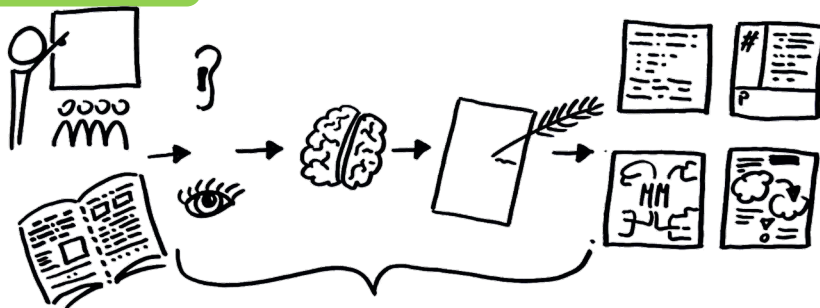
Wyciskasz sok, eliksir wiedzy – synteza.

Nie jest aż tak ważne jaką formę wybierzesz – ważne, że Ty to ZROBISZ!

Użyjesz swojego MÓZGU i zapiszesz najważniejsze „skarby wiedzy”.

Potrzebujesz COŚ z informacją zrobić, jeśli chcesz ją zrozumieć i zapamiętać.

UCZENIE SIĘ zachodzi między Twoimi zmysłami a kartką papieru.



Pytania/zadania:

uczenie się

Wyzwanie dla Ciebie (wszak to #challengeMÓZG): postaraj się każdego dnia, odręcznie zanotować, opracować, bardzo syntetycznie jakąś informację. Może to być coś przeczytanego, usłyszanego. Informacja o ulubionym muzyku, sportowcu, ciekawostka rodzinna, pomysł na weekend...

Staraj się robić to systematycznie, aż wypracujesz naturalny odruch tworzenia takich zapisków. A kolejny krok – tworzenie opracowań większych pakietów wiedzy – będzie dużo łatwiejszy.



Cytowana książka:

Harvardzki poradnik skutecznego uczenia się.

Roediger Henry L., McDaniel Mark A., Brown Peter C.



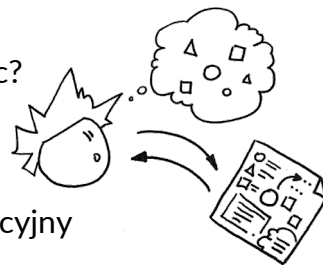


Myśleć wizualnie, czyli JAK?

Visual thinking – co to takiego? W czym może mi pomóc?

Jak stać się myślicielem wizualnym.

Myślenie na papierze ma moc – eduMOC.



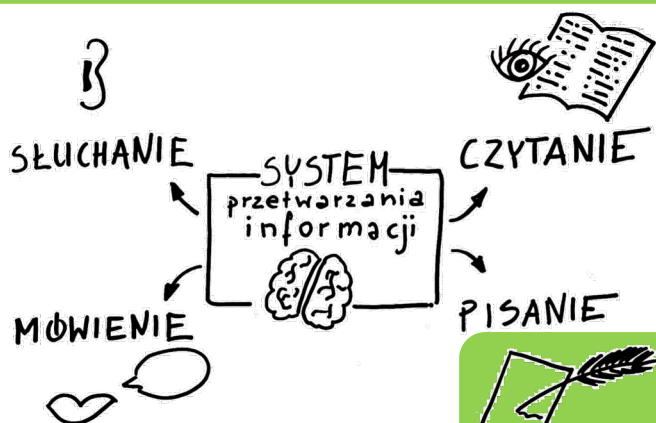
Jaki styl preferujesz? Słuchowo-sekwencyjny czy wizualno-przestrzenny?

<https://youtu.be/W50RtY1PSCw>

Jaki jest Twój styl myślenia i sposób działania? Nie wiesz?

Zobacz filmik. Zastanów się, gdzie się bardziej odnajdujesz.

Jak JA lubię? – testuj narzędzia uczenia się, przymierzaj jak ubrania.



myślenie na papierze

Proces zapisywania myśli, notowania, jest jednym z 4 składowych systemu przetwarzania informacji.

Taki zapis jest jak karta kontrolna własnego procesu myślenia.



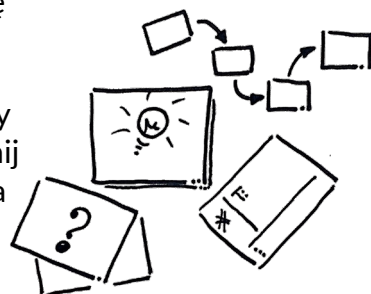
Myślenie wizualne to nie tylko nieliniarna forma zapisu, ale też różne formaty papieru. Myślografia:

mix metod. Zobacz na YT <https://youtu.be/PPhCOxPJ3fg>

Jeśli mapowanie myśli, czy notatki graficzne wydają Ci się zbyt zawiłe spróbuj metodę notowania Cornell. Zobacz na YT

<https://youtu.be/i40mpSkOoQQ>

Uwaga: nie zaczynaj od notowania rzeczy trudnych. Ucząc się nowej techniki zacznij od rzeczy bliskich – zrób notatkę/plan na idealny dzień urodzin czy na wakacje.



Polecana książka:

Myślografia – Agata Baj

znajdziesz ją tu: <https://myslografia.edu.pl/>





Mapy Myśli i sketchnotki.

Mapy Myśli i sketchnotki to dwa najbardziej popularne narzędzia myślenia na papierze. Pokażę Ci jak zacząć je używać.

visual thinking. sketchnoting. mind mapping.

Idealny starter w mapowaniu myśli:

Mapy Myśli w 10 krokach (filmik) <https://youtu.be/E5s7mJQhQ8w>

Komiks - plik do pobrania:

<http://agatabaj.pl/mapy-mysli-w-10-krokach-pdf-do-pobrania/>



eBook: Mapy Myśli. Poradnika dla osób uczących się.

<http://agatabaj.pl/mapy-mysli-poradnik-dla-osob-uczacych-sie/>

Na start zobacz gazetkę: Sketchnoting w kilku krokach

<http://agatabaj.pl/sketchnoting-w-kilku-krokach-gazetka-do-pobrania-i-wydrukowania/>



A swój warsztat rozwijaj ćwicząc.

SKETCHNOTING: użyteczne elementy (playlista na YT)

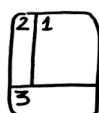
https://youtube.com/playlist?list=PLn6ebJ0qUL9Uzp7htkB_B0Slt0yc7gvIU

Pamiętaj: notatki nie muszą być wymuskane – mają działać.

Testuj różne techniki patrz co DLA CIEBIE jest efektywne.

Co? Po co? Jak? rzecz o notowaniu

<http://agatabaj.pl/co-po-co-jak-rzecz-o-notowaniu-pdf-do-pobrania/>



... i jeszcze więcej na kanele MYŚLOGRAFIA na YT

<https://www.youtube.com/channel/UCTsFKU4e9TVgfgApFYOzLKw>



Pytania/zadania:

Ta lekcja to jak kurs w kursie ;-)
Dostałeś MOC wskazówek jak
wystartować z myśleniem na papierze.

Zadanie dla Ciebie: załóż notes i zacznij!





Uczenie się polisensoryczne.

Wiesz, co to jest sensor? A wiesz, że do Twojej głowy nie ma innej drogi jak przez zmysły. Jak wykorzystać to w podkręceniu Twojej eduMOCy?

Pamiętam z lekcji to czasem za mało. Zaangażuj zmysły. Ucz się głęboko.

przepis na uczenie się



słuchaj i patrz



mów do siebie na głos
(nie tylko w głowie)
rozwijaj pamięć słuchową

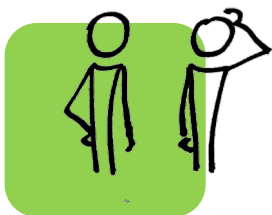
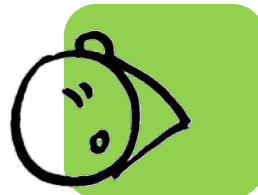


rób zapiski – angażuj rękę i dotyk
(np. układając karty A6 z mini notatkami)



zaangażuj emocje – dociekaj
bądź zimny lub gorący a nie letni
Twoja głowa słabo zapamiętuje obojętne
dla Ciebie informacje

myśl krytycznie, szukaj źródeł informacji
(podręcznik to nie wszystko)



znajdź sprzymierzeńca do rozwoju
ucząc kogoś – uczysz się sam



Polecana książka:

Wymiatasz - Matthew Syed

Jeśli z polecanych książek możesz wybrać jedną – przeczytaj Wymiatasz!





Życzę Ci powodzenia w użytkowaniu swojej głowy.

Ćwicz systematycznie, prowadź zapiski. Rozwijaj swoje eduMOCe.

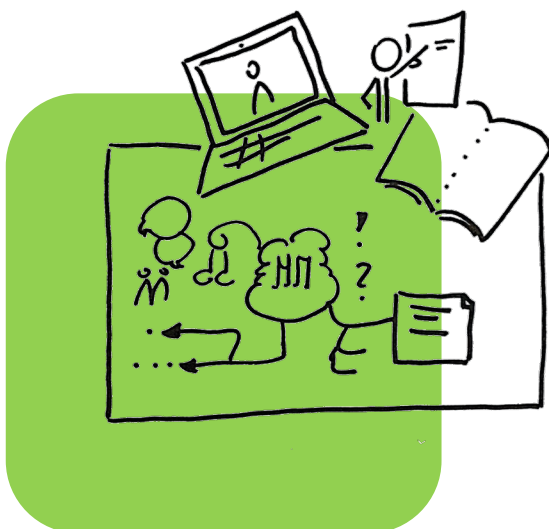
Umiejętność uczenia się jest umiejętnością rozwijalną. Każdego dnia możesz być lepszy od siebie z wczoraj!

Daj znać, jak Ci idzie.

Jeśli te materiały Ci służą, podziel się z innymi, ślij je w świat.

Dziękuję.

Agata Baj



Jeśli potrzebujesz indywidualnego wsparcia, zapraszam do kontaktu:
napisz@agatabaj.pl

UCZENIE SIĘ wsparcie w procesie – usługa dostępna w sklepie:
<https://myslografia.edu.pl/pl/p/UCZENIE-SIE-wsparcie-w-procesie/24>

Poleca Ci też książkę mojego autorstwa:
Myślografia – Agata Baj
znajdziesz ją tu: <https://myslografia.edu.pl/>

