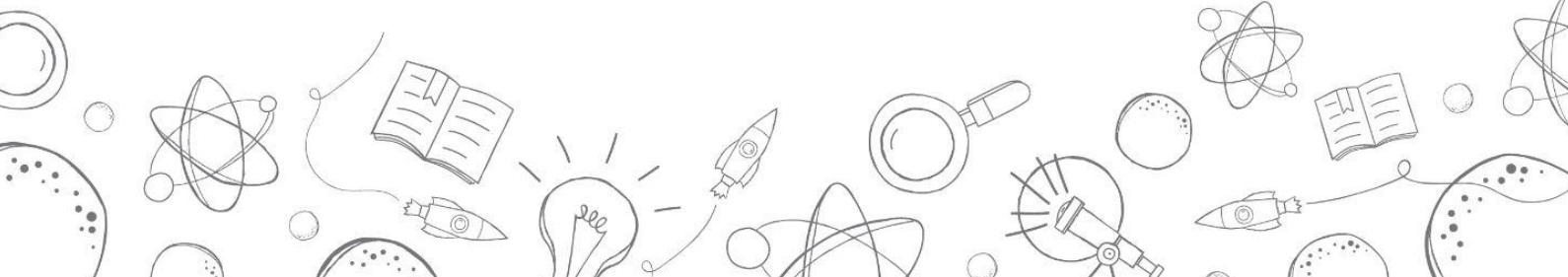


Kurs Efektywnej Nauki Bethink

PROGRAM KURSU

lek. Dariusz Chrapek





wstęp

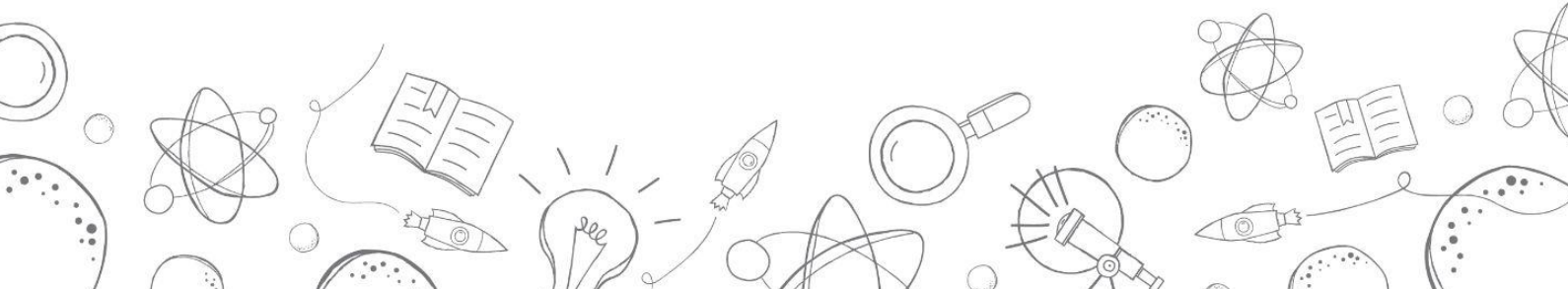
WSTĘP DO KURSU

Pierwszy rozdział kursu “be clever” skupia się całkowicie na przekazaniu podstawowych informacji dotyczących procesu uczenia się z zakresu biologii oraz psychologii. Stanowi tym samym teoretyczny fundament, który pozwoli Ci w pełni skorzystać z kolejnych części kursu.

Drugi rozdział kursu “be effective” skupia się w większym stopniu na praktycznym aspekcie uczenia się. Poznasz w nim 6 efektywnych nawyków edukacyjnych i będziesz starać się wykształcić je w sobie. Poznasz techniki planowania i ewaluacji nauki oraz zrozumiesz, jakie działania wpływają w kluczowym stopniu na osiągnięte w trakcie nauki efekty.

Trzeci rozdział kursu “be creative” skupia się w jeszcze większym stopniu na praktycznym, a właściwie na kreatywnym aspekcie efektywnej nauki, który ma Cię do niej zainspirować! W tym rozdziale na kilka różnych sposobów podsumowujemy całą zdobytą na kursie wiedzę oraz aktywnie ćwiczymy jej wykorzystanie. Pomoże Ci to w zrozumieniu i dalszym wykorzystaniu metodyki pięciu filarów efektywnej nauki Bethink.

Kurs Efektywnej Nauki przeznaczony jest dla studentów, licealistów, nauczycieli i wykładowców, przyszłych rodziców oraz wszystkich osób planujących naukę i rozwój. Program kursu zakłada poświęcenie minimum 30 godzin na naukę, połowa z tego czasu przeznaczona jest na część teoretyczną a połowa na praktyczną. Do realizacji kursu konieczne jest posiadanie drukowanych materiałów edukacyjnych, które są przesyłane kurierem w ciągu 2 dni roboczych od momentu zapisania się na kurs.





be clever

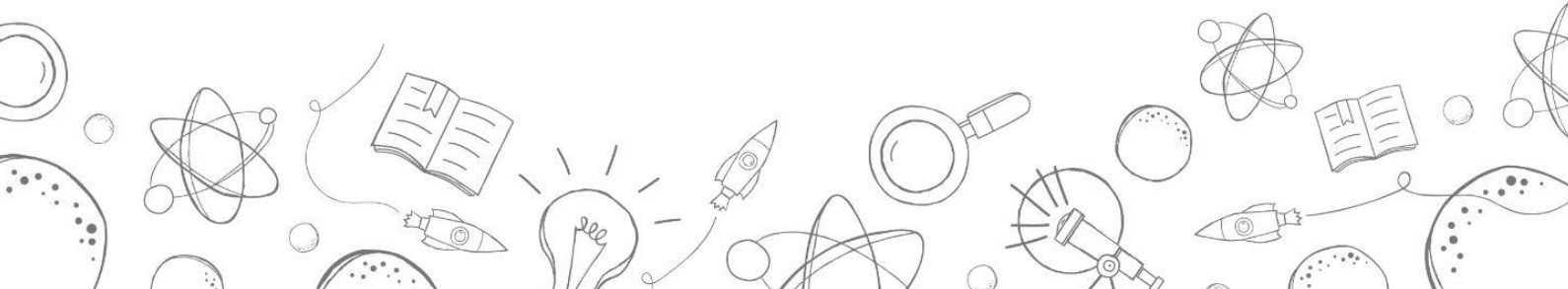
LEKCJA 1 - Biologiczne podstawy funkcjonowania mózgu i procesu uczenia się

- ◆ Na czym polega proces uczenia się?
- ◆ Jak działają i tworzą się neurony?
- ◆ Poznasz warunki, które trzeba osiągnąć, aby potęgować nasz rozwój.
- ◆ Czy możemy uczyć się przez całe życie?
- ◆ Czy naprawdę wykorzystujemy tylko 10% naszego mózgu?

LEKCJA 2 - Procesy poznawcze część 1 - Uwaga i percepcja

- ◆ Czym są procesy poznawcze?
- ◆ Czym jest uwaga i na czym polega?
- ◆ Czym jest percepcja i na czym polega?
- ◆ Jaka jest rola celu w nauce?
- ◆ Od czego zacząć naukę?

LEKCJA 3 - Procesy poznawcze część 2 - Pamięć i procesy pamięci

- ◆ Jak dostosować naukę do swoich preferencji i ograniczeń?
 - ◆ Dlaczego zapominamy i dlaczego jest to dla nas dobre?
 - ◆ Czy nasza pamięć działa jak kamera wideo?
 - ◆ Dlaczego zrozumienie informacji ułatwia ich zapamiętanie i późniejsze odtwarzanie?
 - ◆ Czy można zmienić przeszłość?
- 



LEKCJA 4 – Mechanizmy uczenia się / Reprezentacje wiedzy

- ◆ Jak informacje tworzą reprezentacje wiedzy w naszym umyśle?
- ◆ Czym jest kontekst?
- ◆ Jaką rolę pełni wyobraźnia w uczeniu się?
- ◆ Jak można doskonalić umiejętność kojarzenia ze sobą informacji?
- ◆ Na czym polega metoda Feynmana?

LEKCJA 5 – Higiena pracy umysłowej / Aktywne odtwarzanie

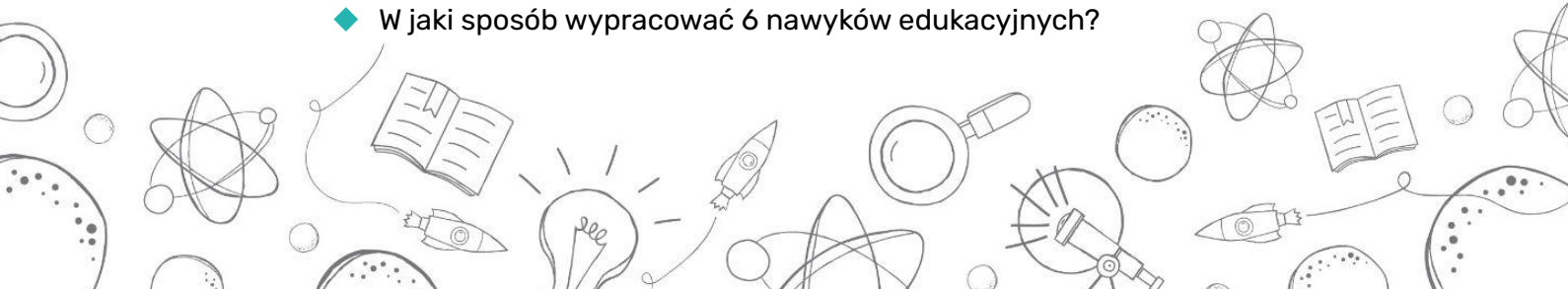
- ◆ Co się dzieje z wiedzą w naszym umyśle po tym, jak skończymy naukę?
- ◆ Czy mózg jest bardziej aktywny, gdy się uczymy, czy może gdy śpimy?
- ◆ Jakie procesy zachodzą w mózgu podczas snu?
- ◆ Czy wkładanie coraz większego wysiłku w naukę może mieć negatywne skutki?
- ◆ Jak rozkładanie nauki w czasie wpływa na osiągnięcie długotrwałych rezultatów?

LEKCJA 6 – Motywacja do nauki

- ◆ Czym jest motywacja?
- ◆ Od czego zależy poziom motywacji do nauki?
- ◆ Czy i jak można budować motywację do nauki?
- ◆ Czym jest nastawienie na rozwój lub stałość?
- ◆ Jaką rolę odgrywa feedback w procesie uczenia się?

be effective

LEKCJA 7 – Efektywne nawyki edukacyjne

- ◆ Czym są nawyki edukacyjne?
 - ◆ Czy i jak można je zmienić?
 - ◆ Jakie są dobre, a jakie złe nawyki edukacyjne?
 - ◆ Od jakich czynników zależą efekty nauki?
 - ◆ W jaki sposób wypracować 6 nawyków edukacyjnych?
- 



LEKCJA 8 – Zarządzanie priorytetami / Koncentracja

- ◆ Jak definiować i wartościować priorytety?
- ◆ Dlaczego warto nazywać priorytety?
- ◆ Czym różni się efektywność od produktywności?
- ◆ Jakie priorytety są realizowane przez zasady efektywnej nauki?
- ◆ Jak działa koncentracja przy nauce i jak można nad nią pracować?


LEKCJA 9 – Myślenie i wyobraźnia

- ◆ Co to znaczy „rozumieć coś”?
- ◆ Czy rozumienie wydarza się samo z siebie?
- ◆ Dlaczego podręczniki do nauki są skonstruowane tak, a nie inaczej?
- ◆ Czy lepiej uczyć się od ogółu do szczegółu, czy na odwrót?
- ◆ Czym jest bezmyślna nauka?

LEKCJA 10 – Krytyczne myślenie, heurystyki i błędy poznawcze

- ◆ Na czym polega krytyczne myślenie?
- ◆ Czym są heurystyki i błędy poznawcze?
- ◆ Czym różni się przyczynowość od korelacji?
- ◆ Jakie pytania wspierają zdolność refleksji i analizy?
- ◆ Jak weryfikować źródła wiedzy?

LEKCJA 11 – Efektywne czytanie / Organizacja wiedzy

- ◆ Dlaczego nie wszystkie kursy szybkiego czytania są warte Twojej uwagi?
 - ◆ Jakie czynniki zwiększają prędkość czytania?
 - ◆ Czym różni się nauka na jutrzejszy egzamin od nauki na całe życie?
 - ◆ W jaki sposób notatki pomagają nam na przestrzeni jednej sesji nauki, tygodnia i na przestrzeni lat?
- 



LEKCJA 12 – Planowanie i ewaluacja nauki

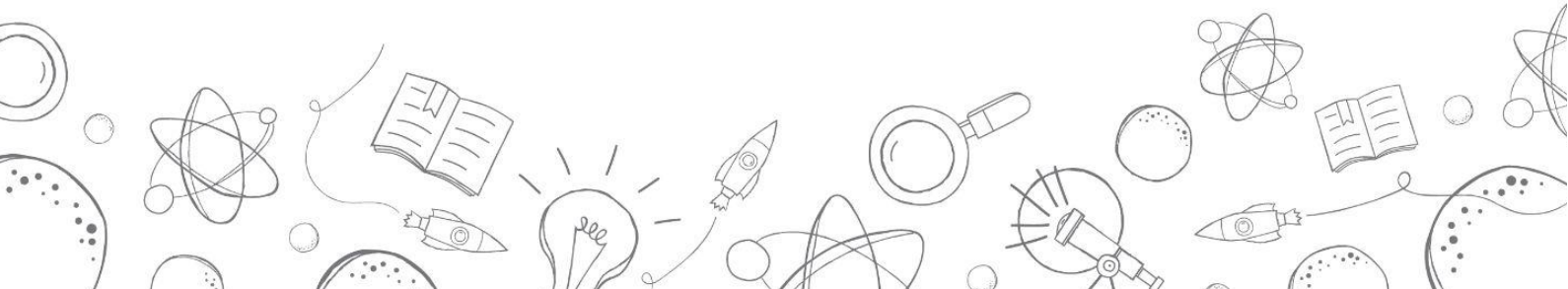
- ◆ Jak dzielić materiał edukacyjny?
- ◆ Ile czasu poświęcać na naukę?
- ◆ Jak zaplanować naukę w perspektywie krótkoterminowej?
- ◆ Jak zaplanować naukę w perspektywie długoterminowej?
- ◆ Dlaczego i jak oceniać sposób i efekty nauki?
- ◆ Jak nastawienie wpływa na ocenę efektów nauki?

be creative

Lekcja 13 – Kreatywna nauka i jej źródła

- ◆ Czym jest kreatywność? Jaką rolę odgrywa w nauce?
- ◆ Jak możemy uczynić swoją naukę kreatywną?
- ◆ Jakie są źródła kreatywności?
- ◆ Dlaczego tradycyjne notatki ograniczają kreatywność nauki?
- ◆ Jaką rolę odgrywa kreatywność w naszym społeczeństwie?

Lekcja 14 – Mapy myśli

- ◆ Czym są mapy myśli?
 - ◆ Jak tworzyć mapy myśli?
 - ◆ Jak używać map myśli?
 - ◆ Czy istnieje idealna mapa myśli?
 - ◆ Jakie są najważniejsze bariery w tworzeniu map myśli?
- 



Lekcja 15 – 5 filarów efektywnej nauki – podsumowanie kursu

- ◆ Czym są filary efektywnej nauki?
- ◆ Jakie pytania powinniśmy sobie zadawać przy nauce?
- ◆ Jakie błędy najczęściej popełniamy przy nauce?

Zakończenie kursu

TEST KOŃCOWY

Na koniec przygody z kursem poprosimy Cię o rozwiązanie testu, złożonego z 50 pytań zamkniętych. Dzięki niemu zweryfikujesz swoją wiedzę poznaną na kursie, a także zauważysz postęp jaki dokonał się w Twoich umiejętnościach uczenia się. Jest to również warunek ukończenia kursu i uzyskania certyfikatu potwierdzającego.

PODZIĘKOWANIA I NAGRODY

W ostatniej lekcji skupimy się ocenie realizacji trzech celów kursu, stworzymy ostatnią mapę myśli i podsumujemy całą naukę. Znajdziesz tam również krótkie podziękowanie od autorów kursu, certyfikat i kilka niespodzianek! ^^

