

LEKCJA 6

CZY MÓJ
ROZWÓJ
WPŁYWA NA TO
JAK SIĘ UCZĘ?

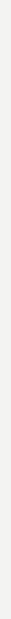
CZEGO SIĘ DZIŚ DOWIESZ?

**1. CZY TWÓJ ROZWÓJ
WPŁYWA NA TO JAK
SIĘ UCZYSZ?**

**2. JAKI MASZ TYP
INTELIGENCJI?-TEST**

**3. JAK SIĘ UCZYĆ, BY
UCZYĆ SIĘ
EFEKTYWNIE?**

I . CZY TWÓJ ROZWÓJ
WPŁYWA NA TO JAK
SIĘ UCZYSZ?



CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA NAUKĘ

Wśród czynników wpływających na naukę wyróżnie się dwa typy:

- wewnętrzne, czyli nasze własne możliwości, poziom/ rodzaj inteligencji, stan zdrowia, samopoczucie, etap rozwoju, itd..
- zewnętrzne, czyli warunki i atmosfera, w jakich się uczymy

CZYNNIK WEWNĘTRZNY: ETAP ROZWOJU

Etap rozwoju, na jakim obecnie się znajdujesz, nie wpływa na typ inteligencji. Nasz typ inteligencji jest wrodzony i nie ulega zmianie w trakcie naszego rozwoju; zmieniać może się jedynie poziom ilości przyjmowanych informacji → wraz z wiekiem nauka zazwyczaj przychodzi coraz trudniej.

Tym, na co etap rozwoju może mieć duży wpływ, jest zdolność do przyjmowania i przetwarzania informacji w danym momencie, a konkretnie uzależnienie jej od poziomu regeneracji Twojego organizmu.

Każdy organizm regeneruje się podczas snu. Według naukowców nastolatek potrzebuje tego snu więcej niż przeciętna osoba dorosła. Musi to być jednak dobrze przemyślany i zorganizowany etap dnia.

ETAP ROZWOJU A SEN

[Według naukowców] w okresie dojrzewania trwa bardzo intensywna reorganizacja pracy mózgu, a zmiany, które zachodzą w układzie nerwowym, pochłaniają mnóstwo energii. To powoduje, że młody człowiek często czuje się zmęczony i senny.

Do spokojnego snu trzeba się przygotować. Przed zaśnięciem nie należy patrzeć się w świecący ekran (komórki, komputera), bo to zaburza wydzielanie melatoniny, hormonu biorącego udział w procesie zasypiania i spania. Należy unikać silnych wrażeń (np. emocjonujących filmów, gier) i ciężkostrawnych posiłków. Pokój powinien być dobrze wywietrzony, okna zasłonięte.

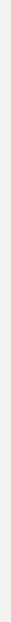
Dobrze byłoby przesyipiać mniej więcej podobną ilość godzin snu w czasie tygodnia nauki, jak i w weekend. „Zarywanie” nocy w tygodniu i odsypianie ich w sobotę i niedzielę sprawia, że nasz rytm aktywności i odpoczynku się rozregulowuje, przez co stale mamy pewien deficyt snu.

SEN A PRZYJMOWANIE INFORMACJI

Podczas snu mózg przetwarza doświadczenia z całego dnia, porządkuje i utrwala wiadomości. Sen pozwala wyregulować metabolizm, wyciszyć emocje, odreagować trudne wydarzenia z życia codziennego – to także w okresie dojrzewania jest bardzo ważne.

Dobrze wypoczęty organizm jest lepiej przygotowany na przyjmowanie nowych informacji, nowe emocje, radzenie sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami. Dobrze wypoczęty organizm, a przede wszystkim mózg, jest warunkiem do efektywnego przyswajania informacji, a więc nauki.

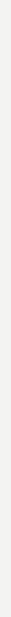
2. JAKI MASZ TYO
INTELIGENCJI?
- TEST



1. WEJDŹ NA PONIŻSZY LINK
2. WYKONAJ TEST
3. PRZEŚLIJ WYNIKI (WZÓR NA OSTATNIEJ STRONIE TESTU) NA ADRES DO NAUKI ZDALNEJ
4. SPRAWDŹ OPIS SWOICH DOMINUJĄCYCH INTELIGENCJI KLIKAJĄC NA LINK NA OSTATNIEJ STRONIE TESTU

[CLICK HERE TO TAKE THE TEST](#)

3 . JAK SIĘ UCZYĆ, BY
UCZYĆ SIĘ
EFEKTYWNI?



OGŁĄDNIJ FILM, KTÓRY PODSUMUJE DZISIEJSZĄ LEKCJĘ

NIE MUSISZ OGLĄDAĆ CAŁEGO FILMU, OBEJRZYJ TYLKO FRAGMENTY WYRÓŻNIONE PONIŻEJ:

0-3 MINUTA: JAK FUNKCJONUJE MÓZG CZŁOWIEKA I JAKIE TO MA ZNACZENIE?

6-10 MINUTA: JAKIE SĄ RODZAJE INTELIGENCJI, JAK WPŁYWAJĄ ONE NA NASZĄ NAUKĘ I

14-20 MINUTA: JAKIE SĄ TECHNIKI UCZENIA SIĘ I JAK ORGANIZOWAĆ NAUKĘ?

[CLICK HERE TO WATCH](#)