



Słowa-klucze do wykładu „**Jak skutecznie zarządzać czasem przeznaczonym na naukę?**”

**Klaudia Migasiewicz**

Wrocław, dnia 6 listopada 2017 r.

---

**Uczenie się** - jest procesem poznawczym. Prowadzi do modyfikacji zachowań pod wpływem zdobytych doświadczeń. Uczenie się może być świadome lub nieświadome. W pedagogice terminem tym określa się czynności uczniów. Na proces i efekty jakie z niego wynikają wpływ ma szereg czynników, tj. motywacja, zdolności, pamięć, czy umiejętność koncentracji. Wśród efektów uczenia się wymienia się zdobycie wiedzy lub umiejętności.

**Mózg ludzki** - część ośrodkowego układu nerwowego, która znajduje się w czaszce człowieka. Stanowi jego najbardziej złożony narząd. Odpowiada za odbieranie, przetwarzanie oraz generowanie bodźców oraz sterowanie procesami, które zachodzą w całym ludzkim organizmie. Stanowi jednocześnie źródło i magazyn ludzkiej tożsamości, myśli, wiedzy.

**Zarządzanie czasem** – stanowi proces, w trakcie którego następuje wyznaczanie celów, planowanie, podejmowanie decyzji (za pomocą jakich zadań te cele realizować), realizacja wyznaczonych celów oraz kontrolowanie wyników i stosowanie odpowiednich korekt. Prowadzi do osiągnięcia zaplanowanych celów we właściwym czasie.

**Lateralizacja** – oznacza stronność, asymetrię czynnościową prawej i lewej strony ciała. Każda z półkul mózgowych jest inaczej zbudowana i pełni różne funkcje. Wpływa to m. in. na to, że prawe kończyny są sprawniejsze niż lewe. Proces lateralizacji u ludzi przebiega wraz z rozwojem ruchowym, a tym samym wraz z wiekiem. Za określoną stronność ciała odpowiada przeciwna półkula mózgowa. Lewa półkula odpowiedzialna jest za nasz sposób rozumienia, logicznego myślenia, mowę i funkcje językowe, natomiast prawa dotyczy emocji, kreatywności, zdolności artystycznych. Każda z nich dotyczy natomiast procesów związanych ze wzrokiem, słuchem, umiejętnościami matematycznymi.

**Mnemotechniki** – zbiór sposobów ułatwiających procesy zapamiętywania, przechowywania i przypominania informacji. Wśród mnemotechnik wykorzystuje się porządkowanie elementów, stosowanie podobieństw, elementów humorystycznych, rytmiki, logiki, skrótów, metafor, wizualizacji, wierszy, analogii. Dzięki ich zastosowaniu zwiększa się zakres oraz trwałość pamięci. Ich twórcą jest Symonides z Keos, autor tzw. pałacu pamięci.

**Mapa myśli** – metoda stworzona przez Tony'ego i Barry'ego Buzana. Jest to sposób tworzenia notatek, w celu zwiększenia zakresu zapamiętywanych informacji, efektywności pracy oraz aktywności intuicji. Mapa myśli wykorzystuje obie półkule mózgowe. Zakłada tworzenie notatek na jednej stronie z wykorzystaniem kolorów dla każdej z gałęzi (dotyczącej

odrębnego elementu), przejrzystość, stosowanie haseł, wizualizacji. Zaleca się w stosowaniu tej metody przejrzystość, czytelność, uwypuklenie najistotniejszych elementów. Przykładami mnemotechnik są: haki, zasada pierwszych liter, akronimy, piktogramy, rymowanki.