



Wykład pt.: "Gimnastyka umysłu, czyli jak uczyć się szybciej i osiągać lepsze efekty"

Martyna Wronka - Pośpiech

- uczenie się to sposób, w jaki nabywamy informacje o świecie
- mnemotechniki to sposoby ułatwiające zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie informacji z pamięci
- hak pamięciowy to takie słowo-klucz, które „otwiera furtkę” dla innych myśli
- mapy myśli to narzędzie zwiększające kreatywność i produktywność, które może podnieść również efektywność uczenia się
- gimnastyka umysłu to regularne ćwiczenie umysłu przez rozwiązywanie łamigłówek logicznych oraz naukę nowych rzeczy (stymulacja intelektualna)