

Spis treści

Wstęp	5
I Określanie celów, metod i działań samokształceniowych	9
1. Postawy i umiejętności	9
2. Kolejność działań samokształceniowych	11
II Planowanie pracy samokształceniowej	13
1. Dlaczego warto i należy planować pracę samokształceniową? ..	13
2. Plan zajęć a nasze możliwości psychofizyczne	14
3. Ramowy plan samokształcenia	14
4. Przewidywanie czasu w związku z planowaniem szczegółowym	15
5. Podsumowanie	16
III Jak urządzić warsztat pracy samokształceniowej	17
1. Przygotowanie miejsca do pracy umysłowej	17
2. Gromadzenie księgozbioru podręcznego i pomocy naukowych .	17
3. Kilka uwag o higienie pracy umysłowej	18
4. Podsumowanie	19
IV W jaki sposób aktywizować proces poznawczy?	
Jak poprawić efektywność uczenia się?	20
1. Czynniki warunkujące efektywność uczenia się	20

2. Łączenie różnych metod w procesie poznawczym	21
3. Właściwa organizacja pracy samokształceniowej	21
4. Koncentracja uwagi	22

V Zdolność i umiejętność zapamiętywania wiedzy

1. Co warunkuje sprawność naszego umysłu?	23
2. O zapamiętywaniu, czyli o sztuce przechowywania wiadomości	24
3. Jak wykorzystać wiedzę o zapamiętywaniu w pracy samokształceniowej?	25
4. Jak doskonalić siebie i swoją pamięć?	27

VI Źródła informacji i sposoby ich wykorzystania

w samokształceniu

1. Nie tylko podręcznik... ..	29
2. W bibliotece	30
3. O sztuce szybkiego czytania	32
4. Notatka	34
5. Twój udział w dyskusji	37
6. Rozwiązywanie problemów	38
7. Język – najdoskonalszym środkiem komunikacji i informacji interpersonalnej i społecznej	39
8. Obraz filmowy, sztuka teatralna, wycieczka – źródła poznania i przeżyć	48

VII Specyfika przedmiotów a metody uczenia się

1. Jak wykorzystać w samokształceniu odrębny i pokrewny charakter przedmiotów nauki	51
2. O samodzielnym uczeniu się języków obcych	52

VIII Media w samokształceniu

1. Społeczeństwo informacyjne	55
2. Radio	56
3. Telewizja	57
4. Komputery. Nowe zadania, nowe możliwości	58
5. Technika komputerowa w procesie samokształcenia	61
6. Programy i publikacje edukacyjne dla Ciebie. Podręczniki	61
7. Internetowy świat bez granic... ..	64

8. Rozwój informatyki – świadomość dobrodziejstwa, praw, obowiązków i zagrożeń	65
--	----

IX Jak obronić się przed stresem? 66

1. Stres – co to takiego?	66
---------------------------------	----

X Egzaminy 69

1. W jaki sposób przygotować się do egzaminu?	69
2. Jak zdawać egzamin ustny i pisemny?	70

XI Sprawność umysłu a stan organizmu, czyli o partnerstwie i wzajemności 71

1. Kiedy organizm „odmawia posłuszeństwa”	71
2. O higienie pracy umysłowej raz jeszcze	71

Zakończenie	74
-------------------	----

Bibliografia	75
--------------------	----