



ÎNTREBARE!

MAI ÎNVĂȚ ÎN IZOLARE?

## MOTIVAȚIA ÎNVĂȚĂRII PERMANENTE

### DE CE SĂ STUDIEZ PERMANENT?

- ☞ Pentru dezvoltare și succesul personal - suntem nevoiți să ținem pasul cu schimbările care au loc în societate. Schimbarea este permanentă.
- ☞ Pentru a avea rezultate cât mai bune - ceea ce contează în procesul instructiv educativ este, pe lângă transmiterea și însușirea unui volum informațional, abilitatea de a însuși și utiliza metode de lucru, tehnici de muncă intelectuală – “de a învăța să înveți!”
- ☞ Pentru a rezolva problemele destul de complexe cu care ne confruntăm astăzi.

### PENTRU CINE SĂ STUDIEZ?

- ☞ **Pentru mine însumi** – eu sunt propriul meu “arhitect al dezvoltării personale”. Important este să vrei să crești și să te dezvolți, să te provoci permanent și să scoți tot ceea ce este mai bun din tine. Tu ești povestitorul propriei tale vieți și doar tu ești cel care creează sau nu legende despre tine.
- ☞ **Pentru cei din familie** - ajutându-mă pe mine, pot apoi să-i ajut pe ceilalți. Mai mult decât atât, pot să-i ajut să se ajute pe ei înșiși.
- ☞ **Pentru societate** - societatea nu este “ceva” separat de noi, fiecare are un loc important și valoros în ea.
- ☞ **Pentru omenire** - nimeni nu îți poate garanta că nu poți face ceva care va rămâne în istorie.

### PENTRU CE SĂ STUDIEZ?

- ☞ **Pentru a face diferența dintre om și OM** - pentru a crește și a deveni ceea ce ești deja în plan potențial.
- ☞ **Pentru a avea o viziune globală asupra lucrurilor** – pentru a sesiza legăturile între fenomene și întreg. Important este să extragi esențialul pentru a ajunge apoi la principii.
- ☞ **Pentru a însuși și utiliza noi metode de lucru / tehnici intelectuale.**
- ☞ **Pentru a crește stima de sine și încrederea în forțele proprii.**

## CUM SĂ STUDIEZ PERMANENT?

- ☞ Fii treaz! - menține permanent conștiința trează și fii atent la tot ceea ce se întâmplă în jurul tău. Fii conștient de tot ceea ce faci și trage învățămintele necesare.
- ☞ Fii stresat ! - menține permanent acel nivel de stres care te îndeamnă să înveți, să cunoști, să-ți pui întrebări și, mai ales, să găsești răspunsuri la aceste întrebări.
- ☞ Pune-ți mereu întrebări și caută răspunsuri la ele! - nu neaparat în experiența sau în cunoștințele existente la un moment dat, ci în ceea ce mintea ta poate să creeze.
- ☞ Descoperă lucruri noi! - fortează-ți mintea să iasă din barierele cunoscutului pentru a sonda imensul ocean al necunoscutului și neînțeleșului (încă!!!).
- ☞ Exploatează greșelile - tratează greșelile ca pe oportunități de a învăța ceva nou, nu ca pe niște eșecuri.
- ☞ Dezvoltă o filosofie a schimbării! - fă în așa fel încât schimbarea să fie ceva obișnuit și natural pentru tine. Învață să dorești permanent să te schimbi.
- ☞ Adoptă o atitudine pozitivă! - nu respinge nimic până când nu te-ai convins că nu-ți folosește la nimic.
- ☞ Vezi, întreabă, ascultă! - fii tot timpul “în priză”. Fii ca un burete care absoarbe tot. Menține legătura cu realitatea în care trăiești.
- ☞ Învață să înveți! - analizează permanent modul propriu de a învăța și perfecționează ceea ce deja ai.
- ☞ Permite-ți să te provoci vizavi de ceea ce ești și ce faci ! - asta te ajută să te pui mereu sub semnul întrebării.
- ☞ Depășește-ți limitele ! - cele care ne sunt impuse de familie, școală, societate etc. Nu uita că limitele există doar dacă tu vrei să existe.
- ☞ Exersează ! - nu te rezuma doar la citit și analizat, pune în practică !

Surse:

Ann Vernon - programul PAȘAPORT PENTRU SUCCES în dezvoltarea emoțională, cognitivă și personală;  
Drapeau, C. (2000). *Învață cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată*. București: Teora.

# ÎNVĂȚARE EFICIENTĂ

## SUGESTII PENTRU OPTIMIZAREA PERFORMANȚELOR ÎNVĂȚĂRII

- 👍 Ia-ți o pauză după fiecare oră de învățat! Este un răgaz de care are nevoie creierul tău pentru a stoca informația primită. Cercetările științifice au arătat că după 40 de minute, capacitatea de atenție slăbește considerabil.
- 👍 Invetează acronime sau acrostihuri! Găsește câte un cuvânt cheie pentru fiecare lucru pe care vrei să-l memorezi și apoi notează litera cu care începe acesta. La final, alcătuieste cuvinte (sau chiar fraze) cu inițialele cuvintelor cheie.
- 👍 Creează rime cu ajutorul cuvintelor cheie! Ritmul, repetiția, muzica și rimele îți pot fi de mare ajutor! Iar dacă știi că îți place să înveți cu o prietenă, combină cele două metode: creați rime împreună!
- 👍 Asociază imagini mentale noilor concepte! Folosește-ți creativitatea și fă asocieri între niște imagini familiare și informațiile noi din cursuri. Legăturile nu trebuie să fie logice. Adesea, tocmai cele absurde și se întipăresc mai bine în memorie.
- 👍 Încearcă metoda memoriei spațiale ! Alege niște obiecte pe care le vezi în drumul tău spre școală (o clădire, un chioșc, un copac) și asociază fiecăruia câte o idee din materia pentru examen. Ține cont de ierhia ideilor și de ordinea în care îți apar obiectele în cale.
- 👍 Imaginează-ți că tu ești profesorul ! După ce ai terminat de învățat, imaginează-ți că le predai materia colegilor tăi. Anticipează și eventualele lor întrebări de clarificare. Ți vei organiza mai bine informația și îți vei descoperi propriile hibe.
- 👍 Nu repeta la infinit informația memorată! Repetând obsesiv, s-ar putea să uiți o parte din lucrurile învățate. Dacă vrei să te verifici, vizualizează-te în situația de examen. Iar înainte de examenul propriu zis, nu reciti integral cursurile, ci doar frunzărește-le.

Surse:

Ann Vernon - programul PAȘAPORT PENTRU SUCCES în dezvoltarea emoțională, cognitivă și personală;  
Drapeau, C. (2000). *Învață cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată*. București: Teora.