

EGZAMINY BEZ SPINY Wiesz więcej i potrafisz więcej niż ci się wydaje



Cena: 29,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Elżbieta Zubrzycka
ISBN	978-83-64565-26-7
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	miękka za skrzydełkami
Format	155 x 235 mm
Liczba stron	144
Ilustracje	Kinga Berkowska

Opis produktu

SPIS TREŚCI

BĄDŹ DOBREJ MYŚLI!

Nastaw się na przyjemność

CZĘŚĆ I

JAKIMI SPOSOBAMI ZACHĘCANO CIĘ DO NAUKI?

Rozwijanie wizji niepowodzeń i skutków braku wykształcenia

A gdyby tak: wizje sukcesu i radości w zachętach rodziców, nauczycieli oraz we własnych myślach i wyobrażeniach?

CZĘŚĆ II

ORGANIZACJA NAUKI

Diagram możliwości – warto ocenić, ile już potrafisz

Bądź własnym egzaminatorem – układaj pytania

Wiesz więcej, niż przypuszczasz

Nie doceniasz, ile już wiesz i potrafisz

Wiesz więcej, niż ci się wydaje

Twój umysł dojrzał

Jak najlepiej się uczyć: indywidualnie, z kimś, a może na kursach?

Prace domowe – niby sprawy oczywiste, ale warto o nich pamiętać!

Podział materiału

Zapisuj postępy!

Powtórki są szybsze, niż ci się wydaje

Zorganizuj sobie pomoc. Masz prawo nie wiedzieć i nie rozumieć

Nawet matematyki można się nauczyć. Nie przez głowę! Przez rękę

Nie panikuj: trudne za chwilę okaże się proste

Jedna rzecz na raz

Część III

ZAPAMIĘTYWANIE – JAK DZIAŁA I JAK JE SOBIE UŁATWIĆ?

Skąd będziesz wiedzieć, że umiesz? Naucz się na pamięć

Selekcja materiału – utrwalanie tego, co ważne

Bezkrytyczny mózg – krytyczny umysł. Co w nim umieszczasz?

Powtarzanie to konieczność – najczęściej przyjemna

Powtórki w odstępach czasu: od małych do dużych

Zacieranie jednych informacji przez inne

Rob przerwy

Wzbogacanie tekstu bodźcami wzrokowymi

Technika fotografii – niektórym przychodzi łatwo

Kolejność informacji

Liczba informacji

Technika zakuwania

Wyobraźnia – najpotężniejszy sprzymierzeniec

Skojarzenia – ze sobą i z własnym doświadczeniem

Skojarzenia z posiadanymi już informacjami

Skojarzenia wzrokowe (a także słuchowe, węchowe, dotykowe)

Wykorzystaj znajomych – w dobrym sensie

Wykorzystaj pozytywne emocje

Uważaj na znajomych! Niektórzy podstawiają nogę

CZĘŚĆ IV

UMYSŁ I PRZYJEMNE UCZUCIA TRZEBA PIELĘGNOWAĆ

Każdy rodzi się geniuszem

Dobre nastawienie pomimo wszystkich „ale”

Nie boj się pomyłek, tak zwanych błędów!

Nie walcz ze sobą – pomagaj sobie

Mówienie po cichu do siebie – koniec podcinania skrzydeł

Pochwal siebie

Umysł i uczucia – masz wpływ na jedno i drugie

Relaks

Myśli

Motywujący mały kroczek – „wkręcanie się” w temat

Wyobrażenia szczęśliwych zdarzeń

Rytuały

Technika 10 sekund – zapamiętuj chwile, kiedy jest ci przyjemnie

CZĘŚĆ V

CIAŁO I ZMYŚLY POTRZEBUJĄ KOMFORTU

Ciało – zadbaj o komfort swojego organizmu

Różne miejsca, różne pozycje. Trochę zabawy w poszukiwania optymalnych warunków

Wygoda w miejscu nauki

Cisza w eterze

Wysypiaj się i uważaj na lekcji

Ruszaj się! Dotleniaj! Wydzielaj endorfiny

Przygotuj przytulny kącik

Zmysły

Czysta ładna przestrzeń

Jaki zmysł dominuje u ciebie?

Wzrok

Dotyk

Dźwięki

Zapachy
Smaki
gwp

CZĘŚĆ VI

ZMOTYWUJ SAM SIEBIE! CZY CHCESZ SIĘ UCZYĆ I DLACZEGO?

Nieskuteczne metody perswazji. Strategia „kup i zrób”

Dlaczego perswazja jest nieskuteczna? Stary dobry opór psychologiczny

Ważność pytania „Dlaczego”?

Metoda sześciu pytań – motywacja błyskawiczna

Sześć magicznych pytań – zadaj je sobie, jeśli chcesz

Plan działania

CZĘŚĆ VII

EGZAMIN – JAK TO SIĘ ODBĘDZIE?

Sprawy formalne

Przygotuj się do matury pozytywnie w wyobraźni

Wyobraź sobie taką scenę – tuż przed maturą...

Jak to będzie? Idziesz na egzamin

Co robisz po egzaminie?

Po maturze... I co dalej?

Kiedy jedno się kończy, drugie się zaczyna. Nowe otwarcie

CZĘŚĆ VIII

DLA TYCH, KTÓRZY W SIEBIE NIE WIERZĄ LUB NIE CHCĄ PODEJŚĆ DO EGZAMINU

Różne rodzaje inteligencji: analityczna, twórcza, emocjonalna, społeczna i praktyczna. Którą z nich reprezentujesz?

Stare nawyki w nauce. Czy przeszkadza ci chaos, styl życia, znajomi lub nastawienie?

Życie w chaosie

Twoje dotychczasowe nastawienie do nauki

Nowe nawyki

Decyzja o podejmowanym wysiłku

Czy umiesz się uczyć skutecznie? Skorzystaj ze wskazówek i baw się, ucząc

Dodatkowe korzyści z nauki

Paraliżujące myśli i przekonania. Rozstań się z nimi!

Asertywność – sięgaj po to, czego chcesz, nie krzywdząc innych

Twoje zdanie na twój temat. Uwierz w siebie i w swoje możliwości

Poniżające i denerwujące uwagi – spójrz na nie inaczej

Lęki i obawy zamiast wsparcia

Mówienie o lękach i obawach nie jest mówieniem o tobie, tylko o sobie

Najsilniejsza technika budowania poczucia własnej wartości 3 × 3 × 3

CZĘŚĆ IX

KONIEC STRACHU. KILKA UWAG TYLKO DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

A jak nie zda, to co będzie?

Mówmy o tym, czego chcielibyśmy, w co wierzymy, a nie o tym, czego się boimy

Na koniec podsumowanie tego, co najczęściej mówimy, i tego, co moglibyśmy powiedzieć

A gdyby tak...