

Spis treści

WPROWADZENIE	5
ROZDZIAŁ 1. ŻYZNY GRUNT DLA NAUKI	9
<i>Zakres naszej uwagi</i>	<i>10</i>
<i>Uczenie się w krótkich odcinkach czasu</i>	<i>12</i>
<i>Koncepcje przed faktami, zrozumienie przed zapamiętaniem</i>	<i>14</i>
<i>Dąż do frustracji (tak, dobrze przeczytałeś)</i>	<i>19</i>
<i>Pomoc dzieciom w... porażce?</i>	<i>22</i>
<i>Zapamiętaj</i>	<i>25</i>
ROZDZIAŁ 2. ZAPAMIĘTYWANIE	27
<i>Zapominanie</i>	<i>30</i>
<i>Krzywa zapominania</i>	<i>32</i>
<i>Cykl nauki</i>	<i>34</i>
<i>Praktyka odtwarzania materiału</i>	<i>37</i>
<i>Praktyka odtwarzania na co dzień</i>	<i>40</i>
<i>Regularne powtarzanie w interwałach</i>	<i>42</i>
<i>Najlepsze praktyki dla wkuwania</i>	<i>45</i>
<i>Zapamiętaj</i>	<i>49</i>

ROZDZIAŁ 3. TECHNIKI AKTYWNEGO UCZENIA SIĘ	51
<i>Pięć skutecznych technik</i>	54
<i>Rozbudowana analiza</i>	55
<i>Technika Feynmana</i>	59
<i>Ćwiczenia przeplatane</i>	61
<i>Zapamiętaj</i>	65
ROZDZIAŁ 4. NAUKA JAKO CEL DRUGORZĘDNY	67
<i>Sześć aspektów zrozumienia</i>	73
<i>Nauka w oparciu o problem</i>	77
<i>Grywalizacja</i>	84
<i>Zapamiętaj</i>	87
ROZDZIAŁ 5. NAUCZANIE UCZENIA	89
<i>Piramida uczenia się</i>	90
<i>Efekt podopiecznego</i>	92
<i>Oferuj dobrą informację zwrotną</i>	95
<i>Uzyskiwanie informacji zwrotnej od innych</i>	99
<i>Głębsze przetwarzanie informacji</i>	100
<i>Głębsze pytania</i>	107
<i>Metoda PQ4R</i>	113
<i>Zapamiętaj</i>	119
ROZDZIAŁ 6. POMYŁKI W UCZENIU SIĘ	121
<i>Leniwe czytanie</i>	121
<i>Niezmienna czy rozwojowa: jaką postawę przyjąć?</i>	127
<i>Mit dostosowania się do stylów nauki</i>	131
<i>Style umysłu kontra style uczenia się</i>	135
<i>Robienie leniwych notatek</i>	139
<i>Zapamiętaj</i>	144
PODSUMOWANIE	147