

## SPIIS TREŚCI

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| WSTĘP . . . . .                                                                         | 5  |
| I. POTRZEBA I MOŻLIWOŚCI SAMOKSZTAŁCENIA . . . . .                                      | 7  |
| 1. Kształcenie i samokształcenie . . . . .                                              | 7  |
| 2. Dlaczego stale powinniśmy się kształcić . . . . .                                    | 9  |
| 3. Czy można się kształcić niezależnie od wieku i wykonywanej pracy zawodowej . . . . . | 10 |
| 4. Dziedziny i zakresy samokształcenia . . . . .                                        | 13 |
| 5. Szkoły i kursy a kształcenie indywidualne . . . . .                                  | 14 |
| 6. Instytucje kulturalno-oświatowe pomagające w samokształceniu . . . . .               | 16 |
| II. ORGANIZACJA WŁASNEJ PRACY SAMOKSZTAŁCENIOWEJ . . . . .                              | 19 |
| 1. Ustalenie celu własnego samokształcenia . . . . .                                    | 19 |
| 2. Dobór form i metod osiągania ustalonego celu . . . . .                               | 20 |
| 3. Samokształcenie w domu i poza domem . . . . .                                        | 22 |
| 4. Organizacja pracy w domu . . . . .                                                   | 23 |
| 5. Praca samokształceniowa poza domem . . . . .                                         | 32 |
| 6. Samokształcenie indywidualne i zespołowe . . . . .                                   | 33 |
| III. KORZYSTANIE Z CZYTELNI I BIBLIOTEKI . . . . .                                      | 35 |
| 1. Rola oraz zadania czyteln i biblioteki . . . . .                                     | 35 |
| 2. Urządzenie czyteln i biblioteki . . . . .                                            | 36 |
| 3. Jak korzystać z czyteln i . . . . .                                                  | 38 |
| 4. Jak korzystać z biblioteki . . . . .                                                 | 40 |
| 5. Jak gromadzić własny księgozbiór . . . . .                                           | 42 |
| IV. KORZYSTANIE ZE SŁOWA DRUKOWANEGO . . . . .                                          | 45 |
| 1. Tekst drukowany i jego rodzaje . . . . .                                             | 45 |
| 2. Przygotowanie do czytania . . . . .                                                  | 48 |
| 3. Czytanie i rozumienie tekstu . . . . .                                               | 51 |
| 4. Stopnie rozumienia tekstu . . . . .                                                  | 61 |
| 5. Rodzaje czytania . . . . .                                                           | 66 |
| 6. Jak korzystać z podręcznika . . . . .                                                | 68 |
| 7. Korzystanie z książek naukowych i popularnonaukowych . . . . .                       | 77 |
| 8. Czytanie utworów literatury pięknej . . . . .                                        | 79 |
| 9. Korzystanie z gazet i czasopism . . . . .                                            | 96 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| V. KORZYSTANIE ZE SŁOWA MÓWIONEGO . . . . .                       | 102 |
| 1. Formy słowa mówionego . . . . .                                | 102 |
| 2. Korzystanie z wykładów . . . . .                               | 104 |
| 3. Co to jest dyskusja i jak z niej korzystać . . . . .           | 110 |
| 4. Korzystanie z rozmowy . . . . .                                | 118 |
| VI. ZASADY I METODY NOTOWANIA . . . . .                           | 122 |
| 1. Dlaczego i co należy notować . . . . .                         | 122 |
| 2. Rodzaje notatek . . . . .                                      | 123 |
| 3. Przykłady notatek . . . . .                                    | 124 |
| 4. Prowadzenie zeszytu przedmiotowego . . . . .                   | 129 |
| VII. KORZYSTANIE Z ILUSTRACJI, MAP, SCHEMATÓW, TABEL . . . . .    | 132 |
| 1. Rola tego rodzaju informacji . . . . .                         | 132 |
| 2. Korzystanie z ilustracji . . . . .                             | 133 |
| 3. Korzystanie z map . . . . .                                    | 135 |
| 4. Korzystanie z tabel . . . . .                                  | 138 |
| 5. Jak korzystać ze schematów i wykresów . . . . .                | 140 |
| VIII. KORZYSTANIE Z WYSTAW I MUZEÓW . . . . .                     | 143 |
| 1. Muzea, ich rodzaje i rola w kulturze społeczeństwa . . . . .   | 143 |
| 2. Jak korzystać z muzeów . . . . .                               | 145 |
| 3. Korzystanie z wystaw . . . . .                                 | 149 |
| 4. Korzystanie z muzeów literackich . . . . .                     | 152 |
| IX. SAMOKSZTAŁCENIE PRZEZ TURYSTYKĘ I KRAJOZNAWSTWO . . . . .     | 160 |
| 1. Turystyka a krajoznawstwo . . . . .                            | 160 |
| 2. Rodzaje wycieczek . . . . .                                    | 163 |
| 3. Korzyści z wycieczek kulturalno-oświatowych . . . . .          | 166 |
| 4. Jak organizować wycieczki i jak z nich korzystać . . . . .     | 167 |
| 5. Turystyka zagraniczne . . . . .                                | 173 |
| X. FILM W PRACY SAMOKSZTAŁCENIOWEJ . . . . .                      | 175 |
| 1. Film, jego rodzaje i gatunki . . . . .                         | 175 |
| 2. Język filmu . . . . .                                          | 180 |
| 3. Analizowanie i rozumienie filmu . . . . .                      | 195 |
| 4. Korzystanie z filmu w pracy samokształceniowej . . . . .       | 201 |
| XI. KORZYSTANIE Z TELEWIZJI . . . . .                             | 209 |
| 1. Właściwości telewizji . . . . .                                | 209 |
| 2. Jak korzystać z telewizji w pracy samokształceniowej . . . . . | 214 |
| XII. KORZYSTANIE Z RADIA . . . . .                                | 220 |
| 1. Właściwości radia . . . . .                                    | 220 |
| 2. Korzystanie z radia w pracy samokształceniowej . . . . .       | 222 |
| XIII. TEATR W SAMOKSZTAŁCENIU . . . . .                           | 226 |
| 1. Podstawowe wiadomości o sztuce teatralnej . . . . .            | 226 |

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| 2. Teatr jako źródło wiedzy . . . . .                              | 231        |
| 3. Rozwój upodobań teatralnych . . . . .                           | 236        |
| <b>XIV. SAMOKSZTAŁCENIE I SZTUKA . . . . .</b>                     | <b>239</b> |
| 1. Właściwości sztuki . . . . .                                    | 239        |
| 2. Język sztuk plastycznych . . . . .                              | 243        |
| 3. Rola malarstwa w samokształceniu . . . . .                      | 246        |
| 4. Rozwijanie wrażliwości plastycznej . . . . .                    | 252        |
| <b>XV. FORMY I METODY WYRAŻANIA NABYTEJ WIEDZY . . . . .</b>       | <b>259</b> |
| 1. Formy wyrażania wiedzy . . . . .                                | 259        |
| 2. Jak odpowiadać ustnie . . . . .                                 | 260        |
| 3. Zasady i metody pisemnego wyrażania wiedzy . . . . .            | 261        |
| 4. Przygotowywanie się do egzaminów . . . . .                      | 264        |
| 5. Samokontrola w procesie uczenia się i samokształcenia . . . . . | 266        |
| <b>ZAKOŃCZENIE . . . . .</b>                                       | <b>271</b> |