

# Jak efektywnie się uczyć?



## 12 zasad skutecznej edukacji czyli Jak uczyć, żeby nauczyć

Przemysław Bąbel, Marzena Wiśniak

Poradnik został napisany z myślą o wszystkich nauczycielach i edukatorach, którzy chcą uczyć w taki sposób, aby ich uczniowie rzeczywiście się nauczyli. Książka to praktyczny przewodnik pełen przykładów, wskazówek i technik do zastosowania w codziennej pracy w szkołach i innych placówkach edukacyjnych.



## Jak uczyć się szybciej i skuteczniej

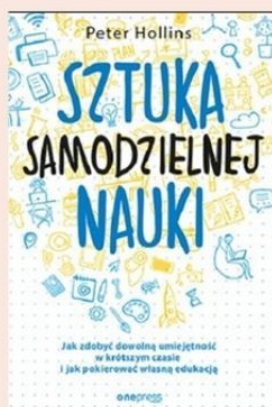
Natalia Minge, Krzysztof Minge

Dzięki książce dowiesz się, w jaki sposób lepiej koncentrować się na zadaniu i dzięki temu oszczędzić czas, poznasz metody szybkiego czytania ze zrozumieniem. Odkryjesz 16 skutecznych technik uczenia się, przydatnych w życiu codziennym m.in. metodę haków, rymowanki liczbowe i wiele innych.

## Sztuka samodzielnej nauki

Peter Hollins

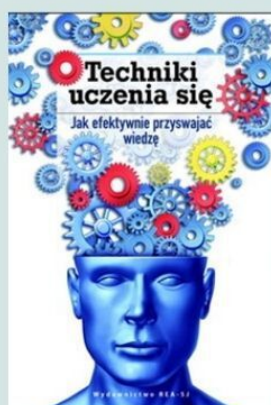
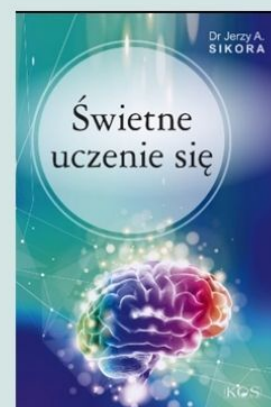
Praktycznym przewodnikiem dla każdego, kto chce z powodzeniem uczyć samodzielnie. Zawiera metody skutecznej automotywacji, koncentracji i uwagi, techniki tworzenia realistycznych planów i harmonogramów związanych z uczeniem się nowych rzeczy i z pracą.



## Świetne uczenie się

Jerzy Sikora

Książka opisuje procesy zachodzące podczas przyswajania wiedzy oraz prezentuje 10 fundamentalnych zasad pomagających uczyć się łatwo i skutecznie.



## Techniki uczenia się. Jak efektywnie przyswajać wiedzę

Bettina Geuenich [i in.]

Książka jest poradnikiem, który ma pomóc w efektywnym uczeniu się i zdawaniu wszelkich egzaminów. Znajdują się w niej porady dotyczące motywacji, procesu uczenia się, metod zapamiętywania oraz praktyczne sposoby uczenia się.



## Uważne uczenie się

Graig Hased, Richard Chambers

W poradniku znajdują się sposoby na zredukowanie stresu i efektywniejsze uczenie się poprzez stosowanie uważności, głębokiego uczenia się i osiągnięcia stanu flow. Zawiera dwanaście ćwiczeń regulujących uwagę, charakterystycznych dla praktyki mindfulness.