

Poziom 1.4. Jak wypracowane, stałe procedury mogą usprawnić naszą pracę? - ćwiczenia

Zgodnie ze wskazówkami ze strony, najlepiej będzie, jeśli wydrukujesz ten plik z ćwiczeniami. Następnie po zapoznaniu się z artykułem na stronie MasterStudent.PL i przemyśleniu go, przeczytaj poniższe pytania i wypisz po 3-5 odpowiedzi odnoszących się do Twojego życia. Pochyłą czcionką są podane przykładowe odpowiedzi. Kartkę z ćwiczeniami zachowaj w segregatorze. Przejrzyj ją po dniu, tygodniu, miesiącu. Kiedy przejrzysz ją po tygodniu i miesiącu, wypisz sobie najważniejsze dla Ciebie odpowiedzi i wnioski.

Pytanie 1.4.1. Na czym polega rytuał?

szereg powtarzanych czynności podczas wykonywania danych zajęć, nauki, pracy; czynności powtarzane świadomie i z czasem niemal automatycznie, dzięki temu nie trzeba wkładać w daną czynność tyle wysiłku i „z automatu” możemy przestawić się na przykład na „tryb odrabiania lekcji”, „tryb powtarzania”, „tryb wykonywania swojej pracy”

1	
2	
3	
4	
5	

Pytanie 1.4.2. Gdzie mogę wprowadzać wypracowane przyzwyczajenia i algorytmy postępowania?

do mojego procesu uczenia się, powtarzania do egzaminu, matury; w mojej pracy, aby zoptymalizować czas potrzebny na jej wykonanie i maksymalizować jej rezultaty

1	
2	
3	
4	
5	

Pytanie 1.4.3. Jaki rytuał mogę wprowadzić przed przystąpieniem do nauki?

algorytm przygotowania się do odrabiania lekcji, przedstawiony w artykule: przewietrzenie pokoju, przygotowanie niezbędnych rzeczy i umieszczenie ich pod ręką...

1	
2	
3	
4	
5	

Pytanie 1.4.4. Zastanów się, jakie algorytmy możesz wprowadzić do swoich innych zajęć?

1	
2	
3	
4	
5	

Podsumowanie i wnioski po 7 i 30 dniach (do punktów 1.4.1 – 1.4.4)

1	
2	
3	
4	