

# Newsletter COGNOSIS

FEDERAȚIA ASOCIAȚILOR STUDENȚILOR LA PSIHLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI DIN ROMÂNIA

NUMARUL 3

IUNIE 2009

## CUPRINS PSIHLOGIC

Sesiunea înseamnă: 1

Nu-i stres!  
Stresul și  
sănătatea

Tehnici de învățare  
eficientă 2

Școala de Vară 3  
COGNOSIS

## Sesiunea înseamnă: Nu-i stres!

Sesiunea de student înseamnă: Nu-i stres!

Vă mirați când auziți asta? De ce? A! Pentru că sunt multe examene pentru care trebuie să învățăm, pentru că avem mult prea multe proiecte pe care trebuie să le predăm la tine ca să ne ajute să trecem amărătele de examen... Într-adevăr este foarte mult de muncă.

Dar vă spun sincer că asta nu înseamnă automat că trebuie să ne stresăm. Înseamnă că trebuie să ne concentrăm atenția și resursele pe care le avem către un scop simplu de îndeplinit: vrem să ne luăm toate examenele! Cu un management bun al timpului, cu o învățare activă în permanență, sesiunea nu va avea altceva decât o frumoasă lună de vară.

În acest număr vă vom prezenta câteva "tips&tricks" pentru a putea face față cu minim de efort și mai ales fără stres! De asemenea vă facem propuneri de cum puteți să vă petreceți vacanța de vară cât mai activ, atât fizic cât și psihic.

Sesiune ușoară!

Fără stres!

Cu mult spor!

## Stresul și sănătatea

Stresul și sănătatea se traduce în mod practic prin evitarea stresului. S-a dovedit că stresul atrage după sine îmbolnăviri, iar lipsa aduce sănătate.

Pentru obținerea sănătății mai este nevoie de câteva simple practice zilnice. Astfel se recomandă 3 mese pe zi, fără tutun sau alcool, mișcare fizică și socializare, căci omul este o ființă socială.

Ca după sesiunea asta să ieșim cu toții învingători ar fi de preferat să respectăm pe cât posibil aceste mici instrucțiuni pentru o viață sănătoasă și spor la învățat.

Vara să ne întâmpine cu energie și voie bună!

Învățarea  
eficientă începe  
cu luarea  
notițelor.

Ceea ce mulți  
dintre noi uităm  
în astfel de  
perioade critice,  
este felul în care  
ne simțim

## Tehnici de învățare eficientă

Sesiunea înseamnă acea perioadă de sfârșit de semestru în care toți studenții își canalizează atenția spre proiecte, lectură și învățat. Fiind studenți la Psihologie și Științe ale Educației avem în arsenal o serie de tehnici de învățare eficientă. Prin acest număr dorim să împărtășim aceste tehnici miraculoase de învățat.

Așadar, ce este învățarea eficientă? Ea se constituie din 3 mari dimensiuni: este activă, orientată spre un scop stabilit și duce la rezultate exacte. Astfel o învățare eficientă pornește de la o idee care este continuată prin acțiune, iar acțiunea de a învăța duce la o schimbare. Se spune că sunt eficiente și ai învățat ceva la acele cursuri după care, când ieși din sală s-a produs o schimbare în gândirea ta, ai aflat ceva nou și vrei să știi mai multe.

Învățarea eficientă începe cu luarea notițelor. Cel mai ușor de folosit este sistemul Corneli, ceea ce presupune împărțirea paginii în 3 părți: una pentru notițe, una pentru idei și cuvinte necunoscute care vor fi cercetate în viitor și una pentru un scurt rezumat al paginii. (vezi imaginea alăturată) Creativitatea ne ajută enorm în dezvoltarea propriului stil de asimilare a informației. Ne oferă dorința intelectuală pentru cunoaștere, libertatea de alegere a formei de expresie în învățare, originalitate în interpretarea cunoștințelor, stil de învățare propriu, producerea de noi idei și noi conexiuni între cunoștințe. Iar pentru a nu face uz de creativitate, în învățare avem nevoie și de o gândire critică. Acea abilitate care ne motivează să vrem să știm mai mult, să punem la îndoială tot ce ni se spune și să facem cercetare pe cont propriu.

Pentru dezvoltarea gândirii critice este nevoie ca mereu să ne punem întrebări, să argumentăm și să elaborăm argumente valide în locul celor puerile.

Ceea ce mulți dintre noi uităm în astfel de perioade critice, este felul în care ne simțim și mai cu seamă felul în care ne simțim când învățăm. Este important să citim cu plăcere, să mergem optimiști la cursuri. O autoanaliză a felului în care învățăm și cum ne simțim când învățăm este deosebit de utilă. Vă invităm să realizați acest lucru și veți descoperi lucruri chiar interesante despre propria persoană. Chiar dacă este indicat să ne simțim bine când învățăm, la fel de indicat în această perioadă este și managementul timpului. Nu uitați de această valoare a lumii contemporane și totul va fi bine.

Prin acest articol am vrut să vă aducem la cunoștință câteva trucuri pentru eficiență în sesiune. Aplicând aceste tehnici simple veți descoperi cum viața de student în sesiune chiar nu implică stres. Dimpotrivă poate fi asociată cu o perioadă de cunoaștere și reflectare.

Nu uitați că cea mai bună metodă de a reține informația este studiul din timpul semestrului. Vorba aceea: de mâine, de semestrul viitor, de anul viitor. Noi zicem: de acum.

### Învățați să învățați !

Reflecții Întrebări Cuvinte cheie Conexiuni	Notițe
Rezumatul notițelor de pe pagină	

# Școala de Vară COGNOSIS

După cum v-am promis edițiile trecute ale Newsletterului Cognosis, venim în întâmpinarea voastră cu informații legate de Școala de Vară Cognosis 2009. Așadar Cognosis, organizează pentru voi și anul acesta un eveniment devenit deja tradiție cu care studenții de la Psihologie și Științe ale Educației s-au obișnuit deja. Edițiile anterioare ale școlii de vară au avut un efect benefic asupra participanților din mai multe puncte de vedere. Au învățat lucruri relevante

despre ce înseamnă cariera de psiholog, au descoperit informații în plus față de cele predate la cursuri, au fost asistați de specialiști în domeniu în procesul lor de cunoaștere. Mai mult, școala de vară a adus participanților buna dispoziție, o modalitate plăcută și utilă de a-și petrece vacanța și prieteni cu care să împărtășească pasiunea pentru psihologie și psihoterapie.

Anul acesta, ca în fiecare an venim cu ceva nou, cu un sprijin pentru dezvoltarea

profesională și personală. De aceea ediția a III-a a Școlii de Vară Cognosis se numește "Primul pas în Dezvoltarea Personală". Ediția a III-a înseamnă 6 zile de workshop-uri intense și interesante. Îți arătăm orașul și în plus ți-am pregătit surprize plăcute. SDV 2009 va avea loc în Cluj Napoca, în perioada 6 – 14 august.

Mai multe detalii poți citi pe site [www.cognosis.ro](http://www.cognosis.ro)

Te așteptăm să faci "Primul pas în Dezvoltarea Personală" !



**Federația Asociațiilor  
Studenților la Psihologie și  
Științele Educației din România**

[www.cognosis.ro](http://www.cognosis.ro)

**Contact:**

[newsletter.cognosis@gmail.com](mailto:newsletter.cognosis@gmail.com)

**COGNOSIS** își propune să faciliteze comunicarea, schimbul de experiență și de cultură între tineri și să se implice în dezvoltarea lor personală și profesională.

**COGNOSIS** reprezintă studenții PSE din România iar pe viitor ne propunem să fim o federație reprezentativă pentru studenții din domeniul socio-uman.

**Scopul** nostru este acela de a susține și promova inițiativa asociațiilor și ale studenților în Psihologie și Științele Educației cât și ale tinerilor din România în general.

**Din COGNOSIS fac parte:**

