

DISCIPULUS

GAZETA STUDENCKA COLLEGIUM HUMANUM

W tym numerze:

ZŁOTY MEDAL IO

Podczas Igrzysk Europejskich European nasza studentka Martyna Kierczyńska zdobyła złoty medal w dyscyplinie Muaythai.

PLEBISCYT EDUKACYJNY

Poznaliśmy zwycięzców Plebiscytu na Najlepszego Wykładowcę i Pracownika Administracyjnego 2022/23.

POROZUMIENIE ZE STUDENCKIM STARTEREM

URSS CH w Rzeszowie podpisała nowe porozumienie ze Studenckim Starterem, na rok akademicki 2023/24

BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI O TYM, JAK PIĘKNIE SIĘ RÓŻNIMY

Piękno różnorodności jest niezwykle ważne i stanowi fundament naszego społeczeństwa.

Spis treści

7 LIST OD REDAKCJI

Magazyn „Discipulus” to magazyn prowadzony przez studentów należących do koła redakcyjnego. Reaktywowany został w maju 2021 roku.

8 LIST OD SAMORZĄDU

Nowy rok akademicki 2023/24 stawia przed nami nowe wyzwania, które wymagają nowych rozwiązań, a także większej współpracy ze studentami.

10 MARTYNA KIERCZYŃSKA ZŁOTĄ MEDALISTKĄ IGRZYSK EUROPEJSKICH

Podczas Igrzysk Europejskich European Games Kraków-Małopolska 2023 nasza studentka Martyna Kierczyńska zdobyła złoty medal w dyscyplinie Muaythai.

11 MAŁGORZATA KOTARSKA- LEMAŃSKA - W KONWENCIE COLLEGIUM HUMANUM

Do Konwentu Rady Konsultacyjnej Biznesu Collegium Humanum powołana została Pani Małgorzata Kotarska-Lemańska – Dyrektor Zarządzająca Fundacji Centrum Rozwoju Medycyny.



**12 WSPÓŁPRACA Z
MAZOWIECKIM
SPECJALISTYCZNYM
CENTRUM ZDROWIA**

21 czerwca w miało miejsce podpisanie umowy o współpracę pomiędzy Collegium Humanum a Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia.

**13 PRAWO W COLLEGIUM
HUMANUM NA 8 MIEJSCU W
POLSCE. RANKING DZIENNIKA
GAZETA PRAWNA**

26 czerwca br. po raz 17. Dziennik Gazeta Prawna wyłonił zwycięzców Rankingu Wydziałów Prawa. Wśród laureatów na wysokim 8. miejscu znalazło się Collegium Humanum.

**14 STUDENCKA KONFERENCJA
NAUKOWA „AKTUALNE
WYZWANIA PRAWA KARNEGO”**

23 czerwca br. odbyła się II Edycja Studenckiej Konferencji Naukowej Prawnej pt. „Aktualne wyzwania prawa karnego”.

**15 ZWYCIĘZCY PLEBISCYTU NA
NAJLEPSZEGO WYKŁADOWCĘ I
PRACOWNIKA
ADMINISTRACYJNEGO 2022/23**

13 lipca w siedzibie Collegium Humanum w Warszawie odbyło się wręczenie nagród w Plebiscycie na Najlepszego Wykładowcę i Pracownika Administracyjnego Collegium Humanum w roku akademickim 2022/23.





17 WSPÓŁPRACUJEMY Z POLSKIM ZWIĄZKIEM PIŁKI SIATKOWEJ

2 sierpnia br. w siedzibie głównej Polskiego Związku Piłki Siatkowej (PZPS) w Warszawie JM prof. dr. hab. Paweł Czarnecki, podpisał umowę o współpracy z Jackiem Sęką i Andrzejem Lemką – członkami zarządu reprezentującymi PZPS.

18 COLLEGIUM HUMANUM SPONSOREM GŁÓWNYM CARPATHIA FESTIVAL 2023 W RZESZOWIE

W lipcu br. odbyła się XIX Edycja Międzynarodowego Festiwalu Piosenki Carpathia Festival 2023 w Rzeszowie. Sponsorem głównym oraz fundatorem nagród głównych było Collegium Humanum, oraz JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki.

19 LIPCOWE I SIERPNIOWE DNI OTWARTE UCZELNI

Okres wakacji to czas, kiedy absolwenci szkół średnich decydują się na wybór Uczelni Wyższych, w których będą kontynuowali dalszą edukację.

20 SPOTKANIE Z JM REKTOREM W FILII W RZESZOWIE

28 czerwca br. JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu odwiedził filię Collegium Humanum w Rzeszowie by spotkać się z tamtejszą kadrą akademicką, studentami, Samorządem oraz pracownikami administracyjnymi.

21 NAGRANIA WYWIADÓW DLA SKN RADIOHUMANUM

W lipcu Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum wraz z SKN RadioHumanum przeprowadziła wywiad z dr Henrykiem Pietrzakiem

22 ANKIETA DOTYCZĄCA POTRZEB OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

URSS CH w Rzeszowie wraz z Pełnomocnikiem ds. Osób z Niepełnosprawnością przygotowali anonimową ankietę dotyczącą potrzeb osób z niepełnosprawnościami

23 POROZUMIENIE ZE STUDENCKIM STARTEREM

W dniu 07.08.2023 roku doszło do podpisania nowego porozumienia pomiędzy Uczelnianą Radą Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie a Studenckim Starterem.

24 WSPÓŁPRACA Z COSTA COFFEE

W sierpniu br. Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie podjęła współpracę z Costa Coffee, która obejmuje rozprowadzanie voucherów specjalnie przygotowanych przez firmę na okres nowego roku akademickiego.





25 **BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI O TYM, JAK PIĘKNIE SIĘ RÓŻNIMY**

Różnice między ludźmi w zakresie wyglądu, przekonań, kultury, doświadczeń i umiejętności sprawiają, że świat staje się bardziej interesujący i pełen możliwości.

29 **ODPOCZYNEK TO NIE TYLKO SEN. JAKIEJ REGENERACJI DZIŚ POTRZEBUJESZ?**

Odpoczywanie wydaje się proste i zupełnie naturalne. Tak jak po dniu przychodzi noc, tak powinien być czas działania i czas relaksu.

32 **CIEKAWOŚĆ JEST BEZCENNA: CZY MOŻEMY STRACIĆ JĄ Z WIEKIEM?**

Wiele badań łączących cechy ciekawości z pozytywnymi wynikami odpowiednio określiło ją jako "cnotliwą". Jest ona nie tylko powiązana z osobistą uczciwością.

37 **ADHD I METAPOZNANIE**

Metapoznanie pozwala łączyć kropki, widzieć szerszy obraz, samoocenę i monitorowanie, co ostatecznie pomaga w osiągnięciu wyników i wykonywaniu zadań.

41 **CO Z TĄ ODWAGĄ? JEST NAM POTRZEBNA W ŻYCIU CODZIENNYM?**

Odwaga jest jedną z najcenniejszych cech, które możemy rozwijać w życiu codziennym. Odwaga, jaką przedstawia Brown, obejmuje również zdolność do bycia autentycznym.

44 NEURODYDAKTYKA I PRZYJAZNE UCZENIE SIĘ

Neurodydaktyka i przyjazne uczenie się są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie wspierające się podejścia w dziedzinie edukacji.

48 ŻYJEMY W EPOCE CZARNYCH ŁABĘDZI. JAK SOBIE RADZIĆ I NIE ZWARIOWAĆ TYCH CZASACH?

Czarny Łabędź to jakieś zjawisko, które wydaje się mało prawdopodobne, niemal niemożliwe. Wydarza się nagle i niespodziewanie. A kiedy się pojawi, ma ogromny wpływ na naszą rzeczywistość.

52 ŚMIECH TO ZDROWIE

Śmiech ma pozytywny wpływ na cały nasz organizm, zarówno na ciało, jak i na umysł. Wspomaga pracę różnych organów i poprawia odporność, a jednocześnie wpływa na podniesienie nastroju i rozładowanie stresu

54 DOŁĄCZ DO NASZEGO KOŁA REDAKCYJNEGO

Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie.





List od redakcji

Magazyn „Discipulus” to gazeta prowadzona przez studentów należących do koła redakcyjnego. Reaktywowany został dla społeczności Collegium Humanum w maju 2021 roku. Artykuły do magazynu pisać może każdy student naszej uczelni, który tylko ma chęć zaangażowania się w ta działalność.

Redaktorem Naczelnym magazynu jest Sebastian Krauz (Rzeszów) a Technicznymi są Tomasz Sitek oraz Magda Antoniak (Warszawa). W skład Zarządu Magazynu wchodzi również: Julia Kozicka, Izabela Kubica oraz Mateusz Szomko.

Publikowanie, dokumentowanie, wyrażanie się jest naszą misją. Chcemy, żeby ten magazyn był żywy i każdy ze studentów CHSGM dołożył swoją cegiełkę w procesie jego wydawania. Tak naprawdę czy to będzie kwartalnik, półrocznik czy miesięcznik zależy tylko od studentów.

Wierzimy jako redakcja, że nadamy mu razem wielkie znaczenie, a każdy z nas dzięki niemu będzie miał swój udział w postaci artykułów. Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia.

Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię. My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi.

Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.

Redaktorzy Sebastian Krauz, Magda Antoniak oraz Tomasz Sitek



List od Samorządu

Kochani Studenci,
Droga Kadro Akademicka,

Parafrazując popularne powiedzonko: Wakacje, wakacje i po wakacjach! Fakt, my studenci na uczelnię wracamy dopiero za miesiąc, jednak już teraz wielu z nas, zaczyna powoli przygotowywać się do nowego roku akademickiego 2023/24.

Okres ostatnich dwóch, a nawet trzech miesięcy dla sporej części z nas oznaczał okres odpoczynku, oraz stał pod znakiem wyjazdów i spotkań z rodziną i przyjaciółmi.

Mamy nadzieję, że w tym gorącym okresie, każdy z Was zdążył odpocząć oraz nabrać sił, które będą potrzebne nam wszystkim przez najbliższe kilka miesięcy, które to ponownie spędzimy na intensywnej edukacji i zdobywaniu wiedzy.

Nowy rok akademicki 2023/24 stawia przed nami nowe wyzwania, które wymagają nowych rozwiązań, a także większej współpracy ze studentami. Pod wieloma względami, będzie to rok wyjątkowy także dla nas, jako Samorządu.

Jak co roku, w okresie wakacyjnym podjęliśmy wiele inicjatyw oraz akcji, oraz zaplanowaliśmy działania na najbliższe dziesięć miesięcy, które będą zwieńczeniem naszej wieloletniej działalności w strukturach Samorządu.

Mogę Was zapewnić, że Samorząd jak zawsze pozostaje od Waszej dyspozycji i możecie się do nas kierować z wszelkimi sprawami.

Przewodniczący Ogólnopolskiego
Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu
Studenckiego Collegium Humanum:
Sebastian Krauz



Wiadomości z życia Uczelni

AUTOR: SEBASTIAN KRAUZ

Wiadomości z życia Uczelni, to segment w którym prezentujemy najważniejsze informacje, które w ostatnim okresie miały miejsce na naszej Uczelni.



Martyna Kierczyńska złota medalistką Igrzysk Europejskich

27 czerwca br. podczas Igrzysk Europejskich European Games Kraków-Małopolska 2023 nasza studentka Psychologii oraz członkini AZS-u w Collegium Humanum w Poznaniu Martyna Kierczyńska zdobyła złoty medal w dyscyplinie Muaythai do 54 kg w kategorii kobiet.

Nasza złota medalistka tak wypowiada się o swojej drodze po złoto:

- *Ćwierćfinał wygrywam jednogłośnie na punkty z Czeszką. W półfinale czeka na mnie mocna zawodniczka z Gruzji – po ciężkich trzech rundach wygrywam i awansuje do finału. W finałowej walce zmierzyłam się z utytułowaną Belgijką – walka od pierwszej do ostatniej sekundy po to, by wygrać jednogłośnie decyzją sędziów. Po trzech mocnych pojedynkach to ja staję na pierwszym miejscu podium i słyszę Mazurek Dąbrowskiego. Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy dołożyli swoją cegiełkę do tego ogromnego sukcesu. Ogromne podziękowania dla Uczelni Collegium Humanum, na której mam przyjemność studiować za pomoc w dofinansowaniu mojego startu w tak prestiżowej imprezie – powiedziała.*



Konwent – Rada Konsultacyjna Biznesu Collegium Humanum to najważniejszy organ doradczy Rektora podkreślający związek Collegium Humanum z otoczeniem społeczno-gospodarczym, w którego skład wchodzi wybitni przedstawiciele biznesu, ochrony zdrowia, nauki i kultury z Polski i zagranicy.

Małgorzata Kotarska-Lemańska – w Konwencie Collegium Humanum

17 czerwca br. podczas Gali Graduacji Absolwentów Collegium Humanum w Teatrze Polskim w Warszawie JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu powołał do Konwentu – Rady Konsultacyjnej Biznesu Collegium Humanum Panią Małgorzatę Kotarską-Lemańską – Dyrektor Zarządzającą Fundacji Centrum Rozwoju Medycyny.



Współpraca z Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie

21 czerwca br. w Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza w Pruszkowie miało miejsce uroczyste podpisanie umowy o współpracę pomiędzy Collegium Humanum reprezentowanym przez JM prof. dr. hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsula Honorowego Republiki Uzbekistanu a Panem Wojciechem Legawcem Dyrektorem MSCZ.

Dzięki podpisanej umowie:

- MSCZ obejmuje patronatem merytorycznym studia na kierunku Psychologia
- wspólnie będziemy realizować prace badawczo-rozwojowe
- mamy możliwość organizacji wspólnych szkoleń, kursów, debat czy konferencji naukowych
- studenci Collegium Humanum będą mogli odbywać w szpitalu praktyki studenckie

Dyrektor MSCZ Wojciech Legawiec przyjął JM Rektora w historycznej siedzibie administracji szpitala stanowiącej część zespołu szpitalno-parkowego z końca XIX wieku. Podpisanie umowy miało miejsce w bibliotece, której fachowy księgozbiór stanowi ciekawą ilustrację przedwojennego stanu wiedzy medycznej. Następnie JM Rektor został zaproszony do obejrzenia ekspozycji historycznych zdjęć, a także zabytkowych utensyliów szpitalnych. Spotkanie zakończyła prezentacja planów inwestycyjnych MSCZ.



Ranking Dziennika Gazety Prawnej wyróżnia Uczelnie, które potrafią najlepiej odpowiedzieć na dynamicznie zmieniające się warunki oraz potrzeby studentów i otoczenia społeczno-gospodarczego, a także skutecznie przekazują przyszłym prawnikom wiedzę i umiejętności praktyczne.

W XVII Rankingu Wydziałów Prawa, maksymalnie można było uzyskać 117 pkt.

Sukces w Rankingu zawdzięczamy przede wszystkim wspaniałym wykładowcom Instytutu Prawa oraz Wam drodzy studenci.

PRAWO w Collegium Humanum na 8 miejscu w Polsce. Ranking Dziennika Gazeta Prawna 2023

26 czerwca br. po raz 17. Dziennik Gazeta Prawna wyłonił zwycięzców Rankingu Wydziałów Prawa. Wśród laureatów na wysokim 8. miejscu znalazło się Collegium Humanum w kategorii uczelni niepublicznych w całej Polsce.



Studencka Konferencja Naukowa „Aktualne wyzwania prawa karnego”

W dniu 23 czerwca br. odbyła się Konferencja pt. „Aktualne wyzwania prawa karnego”. Podczas konferencji eksperci z zakresu prawa karnego, nasi wykładowcy oraz studenci poruszyli kwestie związane z aktualnymi zmianami w przepisach karnych, mowa nienawiści w Internecie, problem pedofilii i metody jej zwalczania, a także przestępstwa podatkowe czy ochrona wizerunku i jego kradzież.

W czasie konferencji wręczona została również nagroda za zajęcie I miejsca w konkursie na najlepszą głosę Centrum Analiz Prawnych Collegium Humanum dla naszej studentki Marii Klimkiewicz.

Konferencja organizowana została przez Instytut Prawa Collegium Humanum. Patronat nad konferencją objął JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu oraz Stowarzyszenie Taktyków Kryminalistyki.

Nad medialną oprawą wydarzenia pieczę sprawowali nas patroni medialni: Humanum TV i PolandGo.

Dla każdego uczestnika czekał pakiet upominkowy oraz certyfikat potwierdzający udział.



Zwycięzcy Plebiscytu na Najlepszego Wykładowcę i Pracownika Administracyjnego

13 lipca br. w siedzibie Collegium Humanum w Warszawie odbyło się wręczenie nagród w Plebiscycie na Najlepszego Wykładowcę i Pracownika Administracyjnego Collegium Humanum w roku akademickim 2022/23. Zwycięzcy tegorocznej edycji odebrali nagrody z rąk JM prof. dr. hab. Pawła Czarneckiego, MBA, dr h.c. Konsula Honorowego Republiki Uzbekistanu.

Jest to już II edycja plebiscytu. Nowością w tym roku jest kategoria na najlepszego pracownika administracyjnego. W głosowaniu udział wzięli studenci ze wszystkich filii Collegium Humanum w Polsce.

Oto lista zwycięzców:

Warszawa:

- mgr Oskar Bawor – Kierownik Biura Rekrutacji w Warszawie.
- prof. dr Piotr Kosiak, MBA, DBA, LL.M. – wykładowca na kierunku zarządzanie
- dr hab. Adrianna Grabizna – wykładowca na kierunku psychologia
- mec. Michał Olszewski – wykładowca na kierunku prawo
- mec. Michał Olszewski – wykładowca na kierunku administracja
- mgr Anna Litwin – wykładowca na kierunku finanse i rachunkowość
- mgr Wioleta Korzeniowska – wykładowca na kierunku pedagogika

Filia w Rzeszowie:

- mgr Łukasz Świder – pracownik administracyjny
- mgr Irena Powroźnik – wykładowca na kierunku psychologia
- mgr Katarzyna Osóbka-Opoń, MBA – wykładowca na kierunku zarządzania
- dr Katarzyna Król – wykładowca na kierunku pedagogika

Filia we Wrocławiu:

- mgr Magdalena Włoch – kierownik
- prof. ucz. dr hab. Aldona Dereń – wykładowca na kierunku zarządzania
- dr Magdalena Żołud – wykładowca na kierunku psychologia

Filia w Poznaniu:

- mgr Milena Jasiurkowska – Dyrektor Fili w Poznaniu
- dr Dorota Ryszkiewicz – wykładowca na kierunku psychologia
- dr Joanna Roszak – wykładowca na kierunku zarządzanie

Filia w Lublinie:

- mgr Małgorzata Orłowska – pracownik administracyjny
- dr Aleksandra Lato – wykładowca na kierunku psychologia

Filia w Szczecinie:

- mgr Sylwia Katarzyna Domagalska – Dyrektor Fili w Szczecinie
- mgr Szymon Ziemiński – wykładowca na kierunku psychologia

Serdecznie gratulujemy wszystkim zwycięzcom.





Dzięki podpisanej umowie Środowisko Polskiej Siatkówki będzie mogło korzystać z oferty edukacyjnej naszej Uczelni i kształcić się na studiach I i II stopnia, jednolitych magisterskich oraz podyplomowo.

Polski Związek Piłki Siatkowej zajmuje się rozwojem, a także propagowaniem siatkówki w Polsce, organizuje rozgrywki ligowe (poza męską PlusLigą i TAURON 1. Ligą oraz TAURON Ligą kobiet) oraz pucharowe w kraju, będąc jednocześnie odpowiedzialnym za funkcjonowanie wszystkich reprezentacji.

Współpracujemy z Polskim Związkiem Piłki Siatkowej

2 sierpnia br. w siedzibie głównej Polskiego Związku Piłki Siatkowej (PZPS) w Warszawie JM prof. dr. hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c. – Rektor Collegium Humanum, Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu podpisał umowę o współpracy z Jackiem Sęką i Andrzejem Lemką – członkami zarządu reprezentującymi PZPS.



Collegium Humanum sponsorem głównym Carpathia Festival 2023 w Rzeszowie

22 i 23 lipca br. odbyła się XIX Edycja Międzynarodowego Festiwalu Piosenki Carpathia Festival 2023 w Rzeszowie. Sponsorem głównym oraz fundatorem nagród głównych było Collegium Humanum, oraz JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu objął festiwal patronatem honorowym.

Podczas tegorocznej edycji laureaci Grand Prix, I, II i III miejsca odebrali z rąk JM Rektora nagrody w postaci voucherów o wartości 30, 20, 10 i 9 tysięcy złotych. Dodatkowo dla laureatów pierwszych 3 miejsc JM Rektor ufundował czeki o wartości 25 tysięcy złotych na poczet studiów w Collegium Humanum.

Serdecznie gratulujemy zwycięzcom:

- Grand Prix – Mario Junes (Litwa)
- I miejsce – Ola Kędra
- II miejsce – Anna Malcina-Karpiel
- III miejsce – Sargis Davtyan (Armenia)

Collegium Humanum wspiera młode talenty w rozwijaniu swoich pasji oraz docenia artystów. W Collegium Humanum podczas uroczystości akademickich występowali z koncertem: Doda, Grzegorz Hyży, Krzysztof Cugowski, Izabela Trojanowska, Wiktor Kowalski, Jacek Wójcicki, Sławek Uniatowski oraz zespół Tre voci. oraz nagrody Złote Medale Collegium Humanum otrzymali: Irena Santor, Doda, Izabela Trojanowska. Tytuł honorowego profesora Collegium Humanum otrzymał Krzysztof Cugowski. Collegium Humanum jest także sponsorem wydania I płyty Wiktora Kowalskiego.



Wiadomości z życia Samorządu

AUTOR: SEBASTIAN KRAUZ

Wiadomości z życia Samorządu, to zupełnie nowy segment w którym prezentujemy Wam wybrane działania podjęte przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego Collegium Humanum.



Dni Otwarte Uczelni

Okres wakacji to czas, kiedy absolwenci szkół średnich decydują się na wybór Uczelni Wyższych, w których będą kontynuowali dalszą edukację. W związku z tym, na naszej Uczelni cyklicznie odbywały się Dni Otwarte, dla potencjalnych kandydatów na studentów. Odbyły się one w dniach 26.07 oraz 22.08.

W trakcie eventu zainteresowani mogli:

- porozmawiać z członkami Samorządu Studenckiego,
- porozmawiać z psychologami-praktykami, o praktycznych aspektach zawodu,
- poznać nowe kierunki studiów,

Każdy uczestnik otrzymał również pakiet upominkowy z naszymi gadżetami oraz bonem edukacyjnym na studia w Collegium Humanum.

Na wszelkie pytania, które mieli nasi przyszli studenci, z chęcią odpowiedzieli pracownicy Biura Obsługi Studenta, przedstawiciele Samorządu Studenckiego oraz kół naukowych.



Spotkanie z JM Rektorem w filii w Rzeszowie

28 czerwca br. JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu odwiedził filię Collegium Humanum w Rzeszowie by spotkać się z tamtejszą kadrą akademicką, studentami, Samorządem oraz pracownikami administracyjnymi i podziękować za pracę i zaangażowanie w mijającym roku akademickim.

Podczas spotkania JM Rektor podziękował wszystkim za pracę i zaangażowanie w mijającym roku akademickim 2022/23 oraz zarysował plany rozwoju na nadchodzący rok akademicki. JM Rektor poinformował o nowo otwartych kierunkach w rzeszowskiej filii tj.:

- Media
- Kryminologia
- Prawo – nowość w Collegium Humanum w Rzeszowie
- Administracja – nowość w Collegium Humanum w Rzeszowie
- Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna (nauczycielska) – nowość w Collegium Humanum w Rzeszowie



Tematyka pierwszego odcinka poruszała między innymi następujące kwestie:

- czym jest psychopatologia,
- jakie jest zakres jej diagnostyki,
- na co trzeba zwracać uwagę w pracy psychologa.

Wywiad dostępny pod linkiem -> <https://youtu.be/B-aiGeu743o>

Bardzo dziękujemy wszystkim, którzy zaangażowali się w przygotowanie pierwszego odcinka oraz pomagali nam w jego tworzeniu. Kolejne wywiady pojawią się w niedalekiej przyszłości.

Nagrania wywiadów dla SKN RadioHumanum

W lipcu Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum wraz z SKN RadioHumanum przeprowadziła wywiad z dr Henrykiem Pietrzakiem, prof. CH, którego tematyką była psychopatologia. Był to pierwszy odcinek cyklu wywiadów prowadzonych przez SKN oraz URSS CH.



Wyniki badania pozwoliły na zaplanowanie rozwiązań służących zapewnieniu dostępności architektonicznej, cyfrowej i informacyjno-komunikacyjnej uczelni. W wyniku badania powstał raport diagnostyczny wraz z rekomendacjami do dalszych zmian.

Ankieta dotycząca potrzeb osób z niepełnosprawnościami

W związku z zakończonym Rokiem Akademickim 2022/23 Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie wraz z Pełnomocnikiem ds. Osób z Niepełnosprawnością przygotowali anonimową ankietę dotyczącą potrzeb osób z niepełnosprawnościami, uczęszczających na studia/pracujących na Collegium Humanum.



Nowo podpisane porozumienie obowiązuje w roku akademickim 2023/24 i dotyczy dystrybucji Studenckiego Starteru wśród studentów.

„Studencki Starter” to podręczna książeczka formatu A6, w której znajdziecie kupony rabatowe, informacje i reklamy skierowane do Was. Po raz pierwsze ukazał się w 2007 r. początkowo w nakładzie 10 tys. egzemplarzy tylko w Toruniu i Bydgoszczy. W tej chwili obejmuje swoim zasięgiem 20 największych polskich miast, do tej pory wydał prawie 5 milionów różnego rodzaju książeczek. Najważniejszymi projektami agencji są Studencki Starter i Starter Maturzysty, czyli książeczki rabatowe, które dwa razy w roku wręcza studentom i maturzystom. Każda książeczka to pakiet gratisów i rabatów do wykorzystania u naszych partnerów

Porozumienie ze Studenckim Starterem

W dniu 07.08.2023 roku doszło do podpisania nowego porozumienia pomiędzy Uczelnianą Radą Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie a Studenckim Starterem. URSS CH reprezentował Przewodniczący Ogólnopolskiego Prezydium Sebastian Krauz, a Studencki Starter Pani Justyna Sokołowska.



Współpraca z Costa Coffee

W sierpniu br. Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie podjęła współpracę z Costa Coffee, która obejmuje rozprowadzanie voucherów specjalnie przygotowanych przez firmę na okres nowego roku akademickiego.

Na voucherze znajduje się kod rabatowy na dowolną kawę klasyczną w rozmiarze 9,90zł. Vouchery ważne od 1.09 do 31.10, także każdy student zdąży skorzystać przed porannymi zajęciami.

Dodatkowo w aplikacji Costa Coffee Club nadal obowiązuje STAŁY RABAT na kawy i herbaty klasyczne. Wystarczy zaznaczyć, że jest się studentem w polu Zniżka studencka. Rabat możliwy do realizacji w kawiarniach po okazaniu kuponu w aplikacji i legitymacji studenckiej.

Szczegóły promocji dostępne tutaj -> <https://www.costacoffee.pl/coffee-club/student>

Vouchery rozdawane są w biurze Samorządu (al. gen. Leopolda Okulickiego 10, I piętro, pokój numer 19 - po prawej stronie korytarza w kierunku biblioteki) do wyczerpania zapasów.





Budowanie świadomości o tym, jak pięknie się różnimy

AUTOR: AGNIESZKA PIETRAS

Piękno różnorodności jest niezwykle ważne i stanowi fundament naszego społeczeństwa. Różnice między ludźmi w zakresie wyglądu, przekonań, kultury, doświadczeń i umiejętności sprawiają, że świat staje się bardziej interesujący i pełen możliwości. To właśnie różnorodność przyczynia się do rozwoju społeczeństwa i pozwala na wymianę różnych perspektyw, pomysłów i innowacji.



Budowanie świadomości o tym, jak pięknie się różnimy

Piękno różnorodności jest niezwykle ważne i stanowi fundament naszego społeczeństwa. Różnice między ludźmi w zakresie wyglądu, przekonań, kultury, doświadczeń i umiejętności sprawiają, że świat staje się bardziej interesujący i pełen możliwości. To właśnie różnorodność przyczynia się do rozwoju społeczeństwa i pozwala na wymianę różnych perspektyw, pomysłów i innowacji.

Kiedy ludzie o różnych umiejętnościach i talentach współpracują, mogą stworzyć niesamowite rzeczy i rozwiązywać trudne problemy. Różnice mogą prowadzić do lepszego zrozumienia innych ludzi i kultur, co sprzyja wzajemnej tolerancji, szacunkowi i współpracy. Warto pamiętać, że piękno różnorodności nie polega tylko na zauważaniu różnic, ale również na docenianiu i akceptowaniu ich. Różnice nie powinny prowadzić do wykluczania lub dyskryminacji, ale powinny być traktowane jako wartość dodaną i powód do celebracji.

Różnorodność to także świat neuroróżnorodności odnoszący się do idei, że różnorodność ludzkiego mózgu i sposobu funkcjonowania umysłu jest czymś pięknym i wartościowym. Neuroróżnorodność odnosi się do naturalnej różnorodności w sposób, w jaki ludzkie mózgi są zbudowane, przetwarzają informacje i funkcjonują. Oznacza to, że nie ma jednego sposobu myślenia, czy przetwarzania informacji, ale istnieje szeroki zakres różnych stylów postrzegania, myślenia, uczenia się i komunikowania się.

Piękno neuroróżnorodności leży w jej bogactwie i różnorodności. Wszystkie te różnice w mózgach i umysłach przyczyniają się do bardziej zróżnicowanego spojrzenia na świat, innowacyjności, kreatywności i rozwoju społecznego.

Osoby z różnymi sposobami myślenia i przetwarzania informacji mają unikalne talenty i perspektywy, które mogą przyczynić się do rozwiązania różnorodnych problemów i tworzenia nowych idei. Świat neuroróżnorodności również promuje ideę akceptacji i szacunku dla wszystkich osób, niezależnie od ich sposobu myślenia.

Każda osoba ma coś cennego do wniesienia i wartości, które można odkryć, docenić i wykorzystać w społeczeństwie. Zamiast stawiać nacisk na jednolitość i próbować dopasować wszystkich do jednego wzorca, neuroróżnorodność sugeruje, że powinniśmy cieszyć się różnorodnością i zrozumieć, że istnieje wiele prawidłowych sposobów bycia człowiekiem. W takim świecie, ludzie są otwarci na różne style uczenia się i komunikowania się, szanują indywidualne potrzeby i różnice między ludźmi.

To jest miejsce, gdzie wszyscy ludzie mają równe szanse na rozwój i osiągnięcie swojego pełnego potencjału, niezależnie od tego, jak ich mózgi i umysły funkcjonują.

Warto dążyć do tworzenia takiego pięknego świata, w którym neuroróżnorodność jest doceniana, akceptowana i wykorzystywana do wspólnego dobra społecznego. Różnicowanie się od innych może również pomóc nam odkryć nasze indywidualne talenty, pasje i cele. Kiedy nie próbujemy pasować do powszechnych standardów czy oczekiwań społecznych, możemy rozwinąć się i być wierni samym sobie. Bycie autentycznym i wyrażanie swojej tożsamości może prowadzić do większego poczucia spełnienia i szczęścia.

Nasuwa się więc wniosek, że różnorodność jest czymś pięknym i cennym dla nas jako społeczeństwa i jako jednostki. Czerpiąc z różnorodności, możemy rozwijać się jako ludzie, budować bardziej otwarte i zintegrowane społeczeństwa oraz tworzyć świat, w którym każdy może poczuć się akceptowany i doceniony.

Pracując w szkole jako pedagog często zadaję sobie pytanie jak możemy uczyć dzieci szacunku i akceptacji różnorodności i neuroróżnorodności. Warsztaty dla dzieci to wspaniała inicjatywa, która pomaga promować zrozumienie, akceptację i integrację dzieci o różnych profilach neurologicznych. W części edukacyjnej dzieci mogą dowiedzieć się o różnych typach neuroróżnorodności, takich jak autyzm, ADHD, zespół Aspergera, dysleksja, trudności w uczeniu się itp. Poprzez ciekawe prezentacje multimedialne, filmy, dyskusje i proste gry, dzieci mogą zwiększyć swoją świadomość i zrozumienie różnic w funkcjonowaniu mózgu. Doświadczenie pokazuje, że wiedza potrzebuje towarzysza jakim jest doświadczenie.

To właśnie ono pomaga nam między innymi zmieniać utrwalone nawyki. Obszar doświadczenia może obejmować:

- aktywności sensoryczne takie jak terapia przy użyciu piasku, manipulacja masą plastyczną, zabawy wodne, eksploracja różnych tekstur i dźwięków. Dzięki temu dzieci mogą rozwijać swoje umiejętności poznawcze, motoryczne i sensoryczne,

- sztukę i wyrażania siebie poprzez warsztaty artystyczne, takie jak malowanie, koloryzowanie lub tworzenie kolaży, mogą pomóc dzieciom w wyrażaniu swoich emocji w bezpieczny sposób,
- gry i zabawy społeczne, mogą zawierać interaktywne gry i zabawy, które promują umiejętności społeczne i komunikacyjne które mogą pomóc dzieciom w rozwijaniu umiejętności interakcji z innymi i budowaniu więzi społecznych,
- trening umiejętności, który uczy, jak radzić sobie z trudnościami np. trudności z koncentracją, planowaniem, czytaniem lub pisanem.

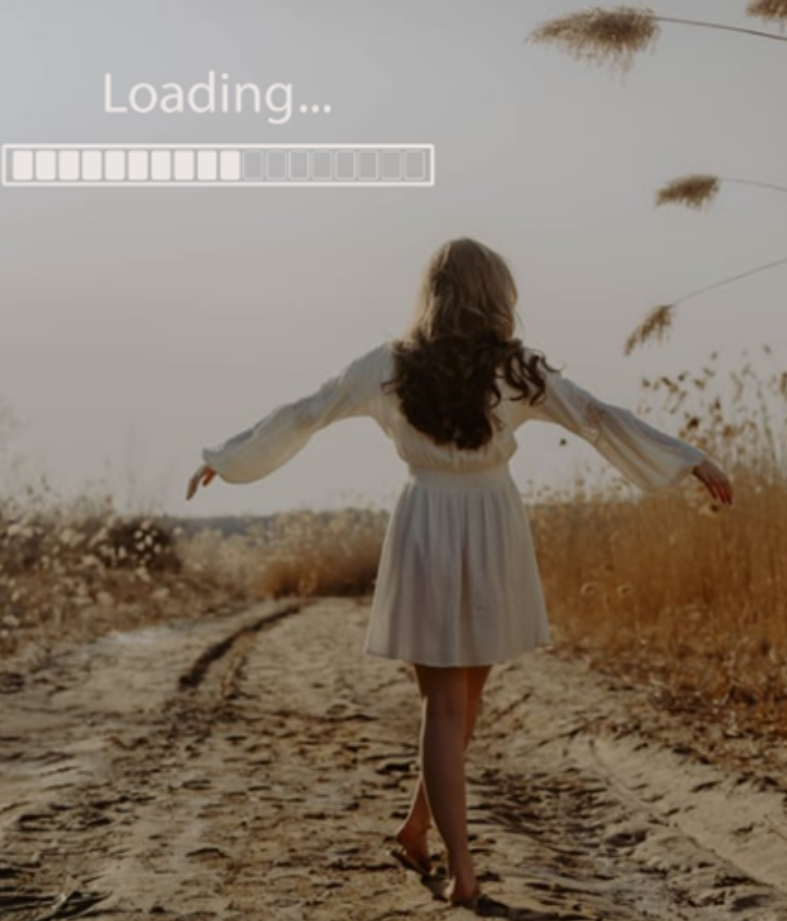
Często pomijanym obszarem jest partnerstwo z rodzicami i opiekunami, którzy także potrzebują wsparcia a co ważne mogą również angażować się w inicjatywy promujące poszerzenie świadomości na temat różnorodności i neuroróżnorodności. Warto uczyć dzieci akceptacji neuroróżnorodności, ponieważ tworzy to społeczeństwo oparte na szacunku, równości i inkluzji. Pomaga to również dzieciom czuć się akceptowanymi i docenionymi, co ma pozytywny wpływ na ich rozwój emocjonalny i społeczny.

A person with long hair, wearing a checkered shirt, is sitting on a dark rock, looking up at a vast, starry night sky. The sky is filled with numerous stars and a bright, glowing nebula or galaxy. The person's shadow is cast on the rock. The overall mood is contemplative and serene.

Odpooczynek to nie tylko sen. Jakiej regeneracji dziś potrzebujesz?

AUTOR: JOANNA SIEMIĄTKOWSKA

Odpooczywanie wydaje się proste i zupełnie naturalne. Tak jak po dniu przychodzi noc, tak powinien być czas działania i czas relaksu. Bywa jednak, że gdy nadchodzi dzień wolny, weekend czy dłuższy urlop, trudno jest zwolnić i zmienić nawykową aktywność tak, by w pełni się zregenerować. Spędzając wolny czas bez refleksji, czego w tym momencie nam najbardziej potrzeba, można stracić cenny czas na odpooczynek i popaść we frustrację.



Odpoczynek to nie tylko sen. Jakiej regeneracji dziś potrzebujesz?

Odpoczywanie wydaje się proste i zupełnie naturalne. Tak jak po dniu przychodzi noc, tak powinien być czas działania i czas relaksu. Bywa jednak, że gdy nadchodzi dzień wolny, weekend czy dłuższy urlop, trudno jest zwolnić i zmienić nawykową aktywność tak, by w pełni się zregenerować. Spędzając wolny czas bez refleksji, czego w tym momencie nam najbardziej potrzeba, można stracić cenny czas na odpoczynek i popaść we frustrację.

To ryzyko jeszcze większego zmęczenia ciała, umysłu i duszy, poczucia wypalenia i rozdrażnienia.

Odpoczywania można jednak się nauczyć. Spojrzeć szeroko na swoje życie i różne aspekty aktywności, ponieważ odpoczynek to nie tylko sen. Można spać 9 godzin każdej nocy i budzić się bez energii.

Dr Sandra Dalton-Smith zachęca do eksploracji siedmiu obszarów, które mogą potrzebować regeneracji. Warto spojrzeć szeroko na możliwości odpoczynku i wybrać te, które w danym momencie są najbardziej potrzebne. Może jeden główny, może kilka jednocześnie – w zależności od potrzeb i możliwości.

- Umysłowy – uważny czas spędzony w naturze, medytacja, wizualizacje prowadzone, sesje non sleep deep rest (NSDR). Techniki, które wyciszą nieustanny nurt myśli, spowolnią aktywność umysłu.
- Kreatywny - gotowanie, taniec, zabawa, spotkanie z kulturą, malowanie, szydełkowanie – cokolwiek sprawia przyjemność, daje radość i satysfakcję z tworzenia czegoś nowego.

- Duchowy – modlitwa, spotkania ze wspólnotą religijną, ale to może być również podziw dla potęgi natury, podążanie za celem w życiu, pomaganie innym, angażowanie się w wyższe cele, w czynienie dobra.
- Fizyczny – aktywny lub pasywny wysiłek fizyczny dopasowany do potrzeb, preferencji i kondycji w danym momencie.
- Emocjonalny – zwierzenie się komuś zaufanemu z trudnych sytuacji i wydarzeń w życiu, zdjęcie ciężaru emocjonalnego, spotkanie ze specjalistą zdrowia psychicznego.
- Socjalny – czas spędzony ze „swoim stadem”, z przyjaciółmi, rodziną, bliskimi osobami.
- Sensoryczny – zmniejszenie codziennego przebodźcowanie poprzez ciszę, czas na świeżym powietrzu, stosowanie aromaterapii, technik relaksujących wzrok

Życie i aktywność człowieka ma wiele wymiarów i sfer. Aby zachować równowagę psychofizyczną, warto równie świadomie planować czas na regenerację. Jeśli robimy niekończące się listy zadań, terminów i projektów, może warto jednocześnie robić (i realizować!) listy aktywności, które dadzą głęboki relaks ciała, umysłu i duszy. Dbać o balans różnych płaszczyzn życia, aby regularnie ładować swoją baterię energii i witalności życiowej. Może wyczerpujesz zasoby, których sen i Netflix nie uzupełnią?



Ciekawość jest bezcenna: Czy możemy stracić ją z wiekiem?

AUTOR: MAGDALENA ANTONIAK

Wiele badań łączących cechy ciekawości z pozytywnymi wynikami odpowiednio określiło ją jako "cnotliwą". Jest ona nie tylko powiązana z osobistą uczciwością, ale wydaje się również poprawiać funkcjonowanie poznawcze, pomagając naszemu umysłowi pracować bardziej logicznie i wydajnie.



Ciekawość jest bezcenna: Czy możemy stracić ją z wiekiem?

Różnorodne korzyści płynące z naszej intelektualnej ciekawości wraz z wiekiem zostały już scharakteryzowane przez wielu badaczy. Warto więc przedstawić te zalety. Wiele badań łączących cechy ciekawości z pozytywnymi wynikami odpowiednio określiło ją jako "cnotliwą". Jest ona nie tylko powiązana z osobistą uczciwością, ale wydaje się również poprawiać funkcjonowanie poznawcze, pomagając naszemu umysłowi pracować bardziej logicznie i wydajnie.

Dlatego też wielu autorów twierdzi, że ciekawość czyni nas bardziej inteligentnymi - zwiększając nasze umiejętności krytycznego myślenia i sprawiając, że jesteśmy bardziej skłonni do kwestionowania założeń, podważania przekonań, oceny dowodów, a tym samym podejmowania lepszych, bardziej świadomych decyzji. W rzeczywistości Albert Einstein twierdził, że "ciekawość jest ważniejsza niż inteligencja".

Co więcej, ciekawość wzmacnia naszą wyobraźnię i pobudza kreatywność, skłaniając nas do nieszablonowego myślenia i generowania nowych pomysłów. Dodatkowo może ona na wiele sposobów poprawić nasze samopoczucie, ułatwiając osiągnięcie szczęśliwszego stanu niż moglibyśmy osiągnąć w inny sposób.

Rozszerzając związek zauważony przez badaczy między ciekawością a szczęśliwym życiem, takie dobre samopoczucie jest opisywane w kategoriach zdolności ciekawości do umożliwienia nam codziennego doświadczania satysfakcji, zadowolenia, zdumienia i radości.

Jest również postrzegana jako pośrednio przyczyniająca się do budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości - nie wspominając o poczuciu dumy, osiągnięć, celu i kierunku życia.

Nawet poza tym, dystansując nas od surowych emocji, zwłaszcza naszych lęków wywołujących unikanie, ciekawość czyni nas bardziej elastycznymi i odpornymi, umożliwiając nam w ten sposób bardziej racjonalne radzenie sobie ze stresem i przeciwnościami losu. Ponadto pisarze często mówili o tym, jak ciekawość może poprawić zdrowie psychiczne poprzez zmniejszenie obsesyjnie negatywnych myśli, które prowadzą do lęku i depresji.

Wreszcie, pomaga nam w nawiązywaniu ważnych kontaktów społecznych. Kiedy jesteśmy ciekawi innych, zadajemy więcej pytań i okazujemy więcej troski, co z kolei prowadzi nas do wyjścia poza pogawędkę i nawiązania bardziej satysfakcjonujących, trwałych relacji. Ta "otwarta otwartość" może zapobiec niepokojącemu uczuciu izolacji, samotności i nudy.

Ciekawość może czasami być niekorzystna

Jeśli przesadzimy i będziemy ciekawi zbyt wielu rzeczy (wielu z nich błahych), może to odwrócić naszą uwagę od danej sprawy, co z kolei może prowadzić do popełniania błędów i pogorszenia naszej oceny sytuacji.

Przy dzisiejszym natłoku informacji, zwłaszcza w Internecie, możemy zostać przeładowani faktami i liczbami, które ostatecznie zakłócają naszą produktywność i wydajność.

Możemy narazić się na niebezpieczeństwo, gdy nadmierna ciekawość skłania nas do podejmowania nierozważnego ryzyka (na przykład poprzez eksperymentowanie z narkotykami), a także angażowania się w wiele niebezpiecznych zachowań.

Jeśli bezkrytycznie koncentrujemy się na innych, możemy stać się nietaktowni, wścibscy i obraźliwi, przeszkadzając ludziom poprzez naruszanie ich osobistych granic i prawa do prywatności.

Nie jest więc przypadkiem, że dwa dobrze znane negatywne wyrażenia w naszym leksykonie obejmują "próżną ciekawość" i "chorobliwą ciekawość".

Ciekawość może rozwijać się wraz z wiekiem

Na wstępie należy zaznaczyć, że na ciekawość wpływają cechy osobowości i choć nie są one powszechne, niektóre z nich mogą powodować, że nasza ciekawość i otwartość na doświadczenia z czasem maleje. Nasze osobiste okoliczności i dziedzictwo kulturowe również odgrywają tutaj znaczącą rolę.

Tak czy inaczej, po prostu w procesie życia nauczymy się rzeczy, z których wcześniej nie zdawaliśmy sobie sprawy. I podobnie jak sukces rodzi większy sukces, nasza rosnąca wiedza i doświadczenie sprawiają, że jesteśmy bardziej (a nie mniej) ciekawi. Praktycznie każdy z nas jest obdarzony poczuciem przygody. Pociąga nas więc i motywuje do angażowania się w to, co nowe lub odkrywczе. W ten sposób jesteśmy w stanie stale przyjmować to, czego wcześniej nie byliśmy świadomi.

W rezultacie zaczynamy rozpoznawać to, co może nadal pozostawać poza naszą świadomością, co może zachęcić nas do kontynuowania naszej pogoni za wiedzą i zrozumieniem na coraz głębszym poziomie.

Co więcej, gdy jesteśmy zmuszeni do nieskończonego poszerzania naszej wiedzy, zaczynamy interesować się powiązаныmi kwestiami, które wcześniej nie były brane pod uwagę. A to skłania nas do poszukiwania nowych doświadczeń w celu uzyskania informacji, które teraz przyciągają naszą ciekawość. Nie trzeba dodawać, że to prawie nieustanne przedsięwzięcie służy wzbogaceniu naszego życia i nadaniu mu większego znaczenia.

Jest to coś podobnego do różnicy między ogólnym zainteresowaniem kotami, a faktycznym posiadaniem jednego z nich, co sprawia, że chcemy dowiedzieć się więcej o tym, jak myślą i czują oraz dlaczego zachowują się w sposób, który (z ludzkiego punktu widzenia) początkowo nie ma dla nas większego sensu.

Wreszcie, eksperci od długowieczności coraz częściej doradzają naszej starzejącej się populacji, aby podejmowała nowe hobby i podążała za nowymi zainteresowaniami, takimi jak nauka języka obcego, joga, taniec lub gra na instrumencie muzycznym, aby zrekompensować nieunikniony spadek funkcjonowania mózgu i stymulować lub ożywić nasz intelekt.

Nawet po przejściu na emeryturę "uczenie się przez całe życie" jest coraz częściej zalecane przez naukowców w celu zapobiegania demencji lub jej łagodzenia, ponieważ wraz z wiekiem stajemy się coraz bardziej podatni na tę chorobę.

Podsumowując, badania - choć są nieco kontrowersyjne na ten temat - ogólnie wskazują, że większość z nas nie doświadcza znacznie mniejszej ciekawości wraz z wiekiem. Wręcz przeciwnie. Przez cały okres dorosłości nasza ciekawość pozostaje względnie stabilna, a w niektórych przypadkach nawet przyspiesza.

To prawda, może być ona znacznie bardziej skoncentrowana niż u niemowląt czy małych dzieci, których niemal nieograniczona ciekawość - zmuszająca je do zadawania opiekunom niekończących się (często wyczerpujących) pytań - charakteryzuje się arbitralnością lub przypadkowością nieobecną u dorosłych.

Ale o ile egzystencja starszej osoby nie osiadła w pasywnej, nużącej umysł rutynie, niezmiennie zainteresowanie uczeniem się nowych rzeczy pozostaje dla nas śmiertelników mniej lub bardziej stałe.



ADHD i metapoznanie

AUTOR: MAGDALENA ANTONIAK

Metapoznanie to świadomość i rozumienie własnych procesów myślowych w celu poprawy uczenia się i wydajności. Mówiąc prościej, jest to sposób na zarządzanie swoim myśleniem i jest ostatnią funkcją wykonawczą, która się rozwija, zwykle w późnych latach dwudziestych u dorosłych z ADHD.

Metapoznanie pozwala łączyć kropki, widzieć szerszy obraz, samoocenę i monitorowanie, co ostatecznie pomaga w osiągnięciu wyników i wykonywaniu zadań.



ADHD i metapoznanie

Metapoznanie to świadomość i rozumienie własnych procesów myślowych w celu poprawy uczenia się i wydajności. Mówiąc prościej, jest to sposób na zarządzanie swoim myśleniem i jest ostatnią funkcją wykonawczą, która się rozwija, zwykle w późnych latach dwudziestych u dorosłych z ADHD. Metapoznanie pozwala łączyć kropki, widzieć szerszy obraz, samoocenę i monitorowanie, co ostatecznie pomaga w osiąganiu wyników i wykonywaniu zadań.

Ta samoświadomość pomaga poprawić zarządzanie czasem, planowanie, koncentrację i inne umiejętności, które stanowią wyzwanie dla dzieci i dorosłych z ADHD. Praktyka i czas pozwolą ci opanować umiejętności potrzebne do stosowania metapoznania i poprawy rozwiązywania problemów.

Metapoznanie jest procesem związanym z samoświadomością i jest uważane za kluczową umiejętność funkcji wykonawczych (EF), ponieważ reguluje zachowanie i jest powiązane z kontrolą emocjonalną. Jest to ostatnia umiejętność EF, która w pełni rozwija się w późnych latach dwudziestych u osób z ADHD. W rzeczywistości naukowcy z University College of London odkryli, że osoby z lepszym metapoznaniem miały więcej istoty szarej w przedniej prawej korze przedczołowej, obszarze mózgu, który okazał się mniejszy u osób z ADHD. Tak więc osoby z ADHD często wymagają nieco więcej czasu i wysiłku, aby wzmocnić swoje umiejętności metapoznawcze.

Zdolność do samoregulacji i oceny pozwala lepiej osiągać określone cele, dowiedzieć się, co działało dobrze (a co nie), a następnie zastosować tę naukę do przyszłych zadań. Proces ten stanowi istotę nastawienia na rozwój.

Wraz z samoregulacją, myślenie metapoznawcze pomaga wybrać, monitorować i oceniać sposób, w jaki podchodzisz do zadania, mierzyć postępy i jak blisko jesteś osiągnięcia (lub nieosiągnięcia) ostatecznego celu. Pomaga przenieść naukę i informacje do różnych kontekstów i zadań, będąc bardziej świadomym mocnych stron i wyzwań. Na przykład, jeśli piszesz raport do szkoły lub pracy, metapoznanie zwiększa twoją świadomość postępów, możliwych zakłóceń i potrzeby większej wydajności, dzięki czemu możesz dokonywać różnych wyborów.

Jeśli po autorefleksji zauważysz, że w kawiarni było zbyt głośno, aby skoncentrować się na pisaniu, możesz przenieść się do cichszego miejsca, aby zakończyć pracę bardziej produktywnie. Gdy nadejdzie czas kolejnego projektu pisarskiego, będziesz już wiedział, że lepsze wyniki osiągniesz w cichym otoczeniu. Pominiesz kawiarnię i udasz się prosto do sypialni lub pobliskiej biblioteki.

Podczas pracy nad poprawą metapoznania, celem jest obserwacja swoich umiejętności i wzmocnienie strategii realizacji różnych zadań i projektów. Następnie można opracować, znaleźć i przydzielić zasoby w celu optymalizacji wydajności. Im więcej masz doświadczenia w zarządzaniu swoim myśleniem, tym łatwiej ci to przychodzi. Oceniając cele i wyniki, jesteś lepiej przygotowany do zmiany wysiłków i strategii. Niezależnie od tego, czy siedzisz na spotkaniu w pracy, grasz w koszykówkę, czy przygotowujesz nowy przepis, skorzystaj z tych strategii, aby ocenić swoje postępy na drodze i co, jeśli w ogóle, należy kontynuować lub zmienić:

1. **Przed:** Spójrz przed siebie na to, co jest przed tobą. Zapytaj: Jaki jest cel tego zadania? Czy mam to, czego potrzebuję do pracy nad tym zadaniem?
2. **W trakcie:** Zauważaj swoje postępy. Pytaj: Jak działa mój plan? Czy robię postępy? Czy muszę wprowadzić jakieś poprawki? Gdzie potrzebuję pomocy? Kogo poproszę o pomoc? Co już wiem na ten temat, co może mi pomóc? Gdzie mogę znaleźć potrzebne informacje?
3. **Po:** Zastanów się nad procesem i osiągnięciami. Zapytaj: Co zrobiłem dobrze? Co mogłem zrobić inaczej?


Oprócz wykonywania zadań, myślenie metapoznawcze może być stosowane w interakcjach społecznych. Możesz stworzyć cenną pętlę informacji zwrotnej, ćwicząc zadawanie sobie otwartych pytań, które sprzyjają autorefleksji w grupach lub w interakcjach jeden na jeden. Nie chcesz jednak być okrutny i bić samego siebie. Istnieje duża różnica między samooceną, aby nauczyć się czegoś z sytuacji, a zejściem do króliczej nory samokrytyki i wstydu. Kluczem jest zadawanie neutralnych pytań, takich jak te:

- "Jak sobie radzę?"
- "Co pokazują mi ich twarze lub ciała, aby pomóc mi to zrozumieć?"
- "Co pomogło mi wcześniej, a co mogę zastosować w tej sytuacji?"
- "Jaki jest wpływ moich słów lub zachowań na innych?"

Wreszcie, kiedy ludzie zauważają doznania swojego ciała, są nie tylko samoświadomi, ale także spowalniają cykl reaktywności, który jest częścią życia z ADHD. Czy zaczniesz odczuwać napięcie w klatce piersiowej lub żołądku, które wskazuje na obecność lęku lub złości? Czy nadszedł czas, aby zmienić bieg i wykonać kilka ćwiczeń oddechowych, napić się wody lub odpocząć, aby spowolnić swoją reaktywność?

Myślenie metapoznawcze jest potężnym narzędziem, które pozwala dostrzec problemy bez poddawania się mentalności porażki i rezygnacji. Jest to sposób na skupienie się na ciągłym uczeniu się, poprawie skuteczności w rozwiązywaniu problemów oraz identyfikowaniu narzędzi i zasobów potrzebnych do wsparcia. Jeśli uda ci się uniknąć negatywnego nastawienia i nie będziesz się poniżać, zmienisz swoją samoocenę z dobrej/złej na działającą/niedziałającą. Ta zmiana wzmacnia nastawienie na rozwój i wzmacnia odporność, o ile możesz oprzeć się zejściu na ścieżkę osobistej krytyki.

To nie jest samokontrola; to jest samoocena. Jest to również sposób na potwierdzenie, jak dobrze sobie radzisz. Zamiast pytać "Dlaczego nie mogę tego zrobić inaczej?", zapytaj "Jak mogę to zrobić inaczej i jakiego wsparcia potrzebuję, aby to osiągnąć?". Na tym właśnie polega nastawienie na rozwój: Próbujesz czegoś, widzisz, jak to idzie, uczysz się z doświadczenia, przegrupowujesz się i próbujesz ponownie. Jest to produkt neutralnego, skutecznego metapoznania i samoakceptacji.



Co z tą odwagą? Jest nam potrzebna w życiu codziennym?

AUTOR: AGNIESZKA PIETRAS

Odwaga jest jedną z najcenniejszych cech, które możemy rozwijać w życiu codziennym. Dr Brene Brown, amerykańska badaczka i autorka bestsellerowych książek, naucza, że odwaga ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia pełni wewnętrznej autentyczności i wzajemności w relacjach z innymi. W jej pracach, książkach odnajdujemy głębokie refleksje i wskazówki dotyczące tego, jak możemy zacząć żyć pełniejszym i bardziej autentycznym życiem poprzez odwagę.



Co z tą odwagą? Jest nam potrzebna w życiu codziennym?

Odwaga jest jedną z najcenniejszych cech, które możemy rozwijać w życiu codziennym. Dr Brene Brown, amerykańska badaczka i autorka bestsellerowych książek, naucza, że odwaga ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia pełni wewnętrznej autentyczności i wzajemności w relacjach z innymi. W jej pracach, książkach odnajdujemy głębokie refleksje i wskazówki dotyczące tego, jak możemy zacząć żyć pełniejszym i bardziej autentycznym życiem poprzez odwagę.

Jedną z kluczowych przesłanek dr Brene Brown jest to, że odwaga nie oznacza braku lęku, ale zdolności do działania, mimo że czujemy lęk. To wręcz podejmowanie ryzyka, by iść w kierunku naszych marzeń i wartości, nawet jeśli nie ma się pewności co do wyniku. Bez odwagi łatwo poddajemy się w obliczu trudności, a to ogranicza nasz rozwój i szanse na spełnienie. Ponadto istotne jest zrozumienie, że odwaga wymaga również empatii i zrozumienia dla siebie. To umiejętność akceptacji swoich niedoskonałości, błędów i wad, bez narzucania sobie nadmiernego krytycyzmu. Tylko wtedy, gdy szanujemy i akceptujemy samych siebie, możemy odważnie stawić czoła wyzwaniom.

Odwaga, jaką przedstawia Brown, obejmuje również zdolność do bycia autentycznym. To bycie sobą bez udawania, że jesteśmy kimś innym, bez wstydu za nasze prawdziwe uczucia i potrzeby. Bycie autentycznym pozwala nam na głębsze połączenia z innymi ludźmi i buduje prawdziwą, znaczącą więź. Autentyczność to także życie w zgodzie z sobą samym. To akceptowanie własnej wrażliwości i skłonność do podejmowania ryzyka w imię rozwoju osobistego.

Bycie odważnym oznacza wychodzenie poza strefę komfortu, aby osiągać to, co istotne dla nas, nawet jeśli oznacza to konieczność stawienia czoła lękom i niepewnościom. Co ważne to właśnie odwaga jest również kluczowa w nawiązywaniu relacji i budowaniu silniejszych więzi społecznych. Często obawiamy się odrzucenia czy krytyki, co może nas powstrzymać od nawiązywania nowych znajomości lub otwierania się na innych. Bycie odważnym w relacjach międzyludzkich oznacza wykazanie się autentycznością i zaakceptowaniem swojej wrażliwości. To prowadzi do bardziej wartościowych, głębszych relacji z innymi ludźmi.

ludźmi.

Odwaga ma również kluczowe znaczenie w podejmowaniu decyzji życiowych. Często stoimy przed ważnymi wyborami, które wydają się niezwykle trudne do podjęcia. Bycie odważnym w podejmowaniu decyzji oznacza akceptację niepewności i możliwości popełnienia błędów. Dzięki temu rozwijamy się jako jednostki i uczymy się na własnych doświadczeniach. Odwaga nie oznacza braku lęku. Wręcz przeciwnie, to akceptacja obaw i zdolność do działania pomimo nich. Ważne jest zrozumienie, że wszyscy doświadczamy strachu i wątpliwości.

To naturalne i ludzkie. Kluczem jest podejmowanie działań pomimo tych negatywnych emocji. Ponadto tylko poprzez jasne wyrażenie swoich granic, możemy dbać o swój dobrostan i zachować zdrowe relacje z innymi. Warto podkreślić, że odwaga nie jest jednorazowym wyborem, ale procesem ciągłego rozwijania się i doskonalenia. Wymaga praktyki, samorefleksji i otwartości na naukę z własnych doświadczeń.

Podsumowując, odwaga według dr Brene Brown to kluczowa umiejętność, życia codziennego, która pozwala nam na odkrywanie i rozwijanie naszego prawdziwego ja, budowanie głębszych relacji z innymi ludźmi i podejmowanie ryzyka, by osiągnąć to, co naprawdę nas napędza. Wartościowe lekcje zawarte w jej pracach mogą przyczynić się do bardziej satysfakcjonującego, autentycznego i spełnionego życia codziennego dla nas wszystkich.

Neurodydaktyka i przyjazne uczenie się

AUTOR: AGNIESZKA PIETRAS

Neurodydaktyka i przyjazne uczenie się są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie wspierające się podejścia w dziedzinie edukacji. Przyjazne uczenie się odnosi się do stworzenia pozytywnego, inspirującego i sprzyjającego środowiska edukacyjnego, które uwzględnia indywidualne potrzeby uczniów i ich naturalny sposób przetwarzania informacji przez mózg. Neurodydaktyka dostarcza naukowych podstaw dla projektowania tych środowisk i strategii nauczania.



Neurodydaktyka i przyjazne uczenie się

Neurodydaktyka i przyjazne uczenie się są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie wspierające się podejścia w dziedzinie edukacji. Przyjazne uczenie się odnosi się do stworzenia pozytywnego, inspirującego i sprzyjającego środowiska edukacyjnego, które uwzględnia indywidualne potrzeby uczniów i ich naturalny sposób przetwarzania informacji przez mózg. Neurodydaktyka dostarcza naukowych podstaw dla projektowania tych środowisk i strategii nauczania.

Ponadto łączy ona w sobie wiedzę z neurobiologii i nauk kognitywnych z zasadami nauczania i dydaktyki. Jej głównym celem jest lepsze zrozumienie procesów uczenia się i pamięci w kontekście działania mózgu, aby skuteczniej dostosowywać metody nauczania i doskonalenia umiejętności edukacyjnych.

Założenia neurodydaktyki opierają się na tym, że procesy uczenia się są w pełni zgodne z naturą ludzkiego mózgu, a zrozumienie mechanizmów działania mózgu może pomóc w opracowaniu skuteczniejszych strategii nauczania, które lepiej pasują do sposobu, w jaki mózg przetwarza informacje. Główne założenia przyjaznego uczenia się związane z neurodydaktyką to:

- **Uwzględnienie indywidualnych różnic** – ludzie mają różne style uczenia się i indywidualne predyspozycje. Niektórzy uczą się lepiej wizualnie, inni zaś bardziej preferują słuchanie lub działanie praktyczne. Dlatego ważne jest, aby nauczyciele/trenerzy starali się różnicować metody nauczania, aby uwzględnić te różnice i pomóc każdemu w efektywnym przyswajaniu wiedzy.

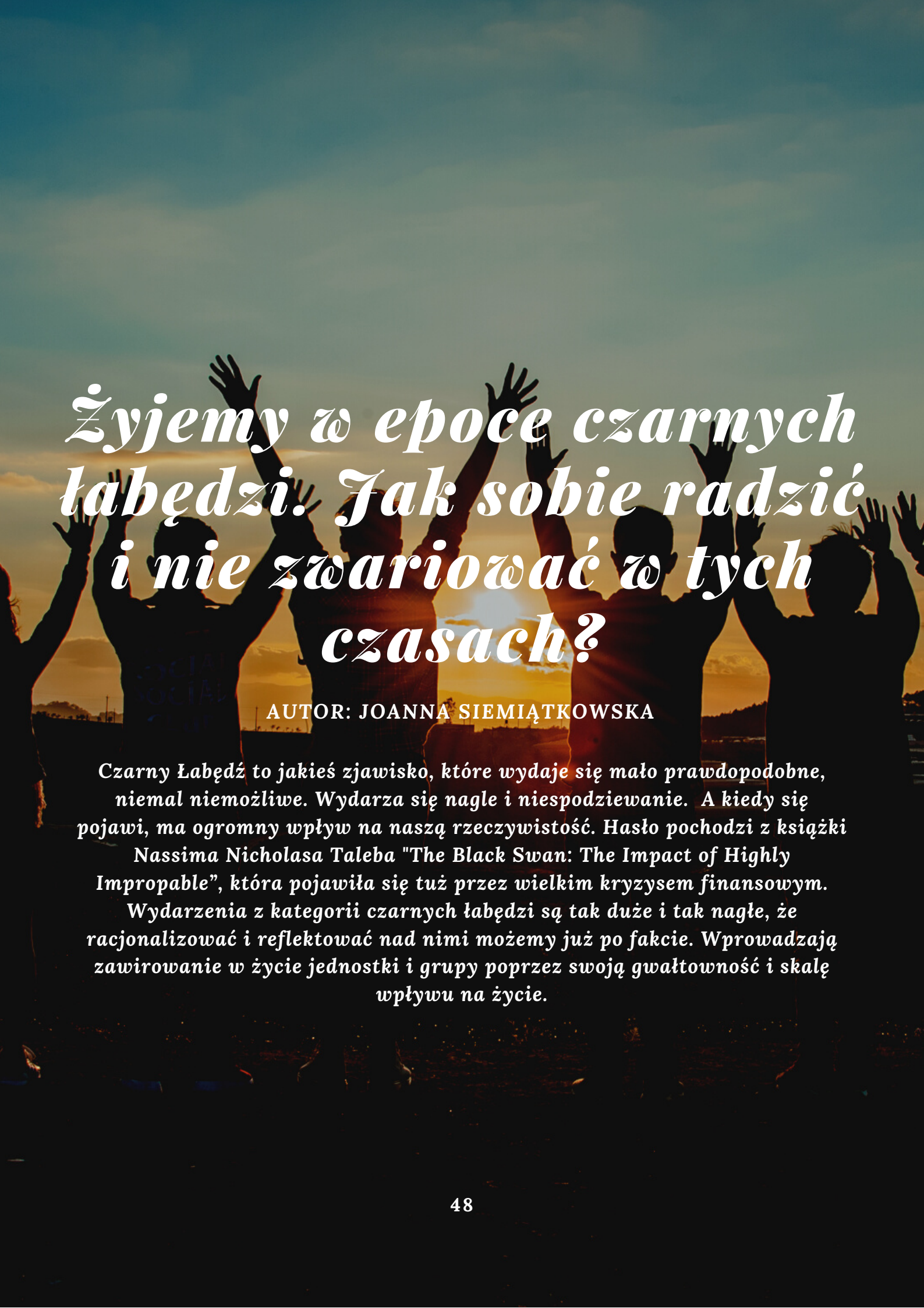
- **Związek emocji z uczeniem się** - emocje mają istotny wpływ na proces uczenia się. Pozytywna atmosfera, pozytywne emocje, takie jak zainteresowanie i ciekawość, mogą zwiększyć skuteczność uczenia się. Natomiast stres i niepokój mogą utrudniać przyswajanie nowej wiedzy. Neurodydaktyka analizuje, jak wpływają emocje na proces uczenia się i stara się tworzyć środowiska edukacyjne, które sprzyjają pozytywnym stanom emocjonalnym.
- **Aktywne zaangażowanie** - neurodydaktyka podkreśla znaczenie aktywnego zaangażowania w procesie uczenia się. Aktywne podejście, takie jak dyskusje, praktyczne zastosowanie wiedzy i rozwiązywanie problemów, może pomóc w lepszym zakodowaniu informacji i przyspieszeniu procesu uczenia się. Aktywne zaangażowanie sprzyja lepszemu przyswajaniu wiedzy i zrozumieniu materiału.
- **Znaczenie powiązań i kontekstu** - przyjazne uczenie się skupia się na ułatwianiu tworzenia powiązań między nową wiedzą, a już posiadaniem informacji. Wykorzystuje się istniejące schematy poznawcze, aby ułatwić zapamiętywanie i zrozumienie.
- **Rozwijanie krytycznego myślenia** - ten sposób uczenia się zachęca do rozwoju umiejętności krytycznego myślenia i samodzielnego rozwiązywania problemów. Wzmacnia się umiejętność analizy, refleksji i wyciągania wniosków.
- **Neuroplastyczność** - mózg jest zdolny do plastyczności, czyli modyfikacji swoich struktur i połączeń w odpowiedzi na doświadczenia i naukę. Neurodydaktyka analizuje, jak wykorzystać tę zdolność mózgu do zwiększenia efektywności uczenia się.

Wykorzystanie potencjału mózgu w procesie uczenia się jest kluczowe dla efektywnego zdobywania wiedzy, rozwijania umiejętności i osiągnięcia sukcesów edukacyjnych. Grafika przedstawia kilka sposobów, jak można wykorzystać mózg w procesie uczenia się.

Przyjazne uczenie się oparte na założeniach neurodydaktyki pozwala na bardziej efektywne i efektywne nauczanie, ponieważ opiera się na zrozumieniu sposobu funkcjonowania mózgu i jego zdolności do uczenia się. Poprzez odpowiednie dostosowanie środowiska edukacyjnego

i metod nauczania, można zwiększyć zaangażowanie uczniów, poprawić wyniki nauczania i zwiększyć satysfakcję z procesu nauki.



The background of the page features silhouettes of several people with their arms raised in a gesture of celebration or triumph. They are set against a bright, hazy sky at sunset or sunrise, with the sun low on the horizon. The overall mood is one of hope and resilience.

Żyjemy w epoce czarnych łabędzi. Jak sobie radzić i nie zwariować w tych czasach?

AUTOR: JOANNA SIEMIĄTKOWSKA

Czarny Łabędź to jakieś zjawisko, które wydaje się mało prawdopodobne, niemal niemożliwe. Wydarza się nagle i niespodziewanie. A kiedy się pojawi, ma ogromny wpływ na naszą rzeczywistość. Hasło pochodzi z książki

Nassima Nicholasa Taleba "The Black Swan: The Impact of Highly Improbable", która pojawiła się tuż przed wielkim kryzysem finansowym.

Wydarzenia z kategorii czarnych łabędzi są tak duże i tak nagłe, że racjonalizować i reflektować nad nimi możemy już po fakcie. Wprowadzają zawirowanie w życie jednostki i grupy poprzez swoją gwałtowność i skalę wpływu na życie.



Żyjemy w epoce czarnych łabędzi. Jak sobie radzić i nie zwariować w tych czasach?

Czarny Łabędź to jakieś zjawisko, które wydaje się mało prawdopodobne, niemal niemożliwe. Wydarza się nagle i niespodziewanie. A kiedy się pojawi, ma ogromny wpływ na naszą rzeczywistość. Hasło pochodzi z książki Nassima Nicholas Taleba "The Black Swan: The Impact of Highly Improbable", która pojawiła się tuż przez wielkim kryzysem finansowym.

Wydarzenia z kategorii czarnych łabędzi są tak duże i tak nagłe, że racjonalizować i reflektować nad nimi możemy już po fakcie. Wprowadzają zawirowanie w życie jednostki i grupy poprzez swoją gwałtowność i skalę wpływu na życie.

Patrząc na linię czasu ostatnich kilku lat oraz wydarzenia, które wstrząsnęły światem i naszym krajem, można stwierdzić, że czarnych łabędzi mamy aż nadto. Pandemia i globalny strach o życie i zdrowie, wojna uderzająca w podstawowe poczucie bezpieczeństwa, niepewność ekonomiczno – gospodarcza. Budziliśmy się w nowej, niebezpiecznej i nieznajomej sytuacji już nie raz, a różne prognozy mówią, że takie sytuacje mogą w najbliższym czasie się powtórzyć. Na te sytuacje nakładają się indywidualne wyzwania i kryzysy, z którymi każdy się zmagają. Ślub lub rozwód, zmiana pracy lub choroba, przeprowadzka lub dylematy egzystencjonalne. Zbierając wszystkie mniejsze i większe obciążenia dla układu nerwowego, dla ciała i ducha, kumuluje się ogromny bagaż emocji i wyzwań do uniesienia.

Pozostaje zadać fundamentalne pytanie:

JAK ŻYĆ?

Nie mamy żadnego wpływu na wstrząsające wiadomości, które mogą do nas przyjść każdego dnia. Każdy z nas ma jednak duży wpływ na to, w jakim stanie (psychicznym, fizycznym, duchowym) te wydarzenia nas zastaną. Drobne decyzje zwiększające harmonię ciała i umysłu, jak również duże wybory prowadzące czasem wyboistą drogą ku dobrostanowi – każdy ma swój obszar sprawczości.

Metod pracy własnej na zwiększaniem odporności psychicznej i rezyliencji mamy wiele. Można sięgnąć po książki takie jak (i wiele, wiele innych):

- „Siła Rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu” Glenna R. Schiraldiego
- „Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie” Rick Hanson
- „Odetnij napięcie. Jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym” Rebekkah LaDyne
- „Terapeutyczna moc nerwu błędnego” Stanley’a Rosenberga

Prawdopodobnie nie zrozumiemy zawłości funkcjonowania tego świata, ale możemy zrozumieć siebie, aby aktywnie wykorzystywać zdobytą wiedzę do samoregulacji, zwiększania dobrostanu i rezyliencji, które z pewnością przydadzą nam się w najbliższym czasie. Korzystając z dobrodziejstwa dostępnej wiedzy oraz pomocy specjalistów, możemy uczyć się:

- jak poprzez oddech regulować swój stan psychiczny oraz fizyczny, zmieniać tempo bicia serca, funkcje trawienia i wiele innych;
- jak wzmacniać układ odpornościowy poprzez dietę oraz stan umysłu;
- jak wdrażać małe codzienne rutyny, które jak kula śniegowa będą działać na naszą korzyść w wielkiej skali;
- jak nie zasiedzieć się na śmierć. „Human is a walking machine”. Na krześle, fotelu i kanapie nie odnajdziemy zdrowia fizycznego i psychicznego i ruch jest po prostu niezbędny;
- jak korzystać z medycyny natury. Człowiek ewoluował w naturze. Układ nerwowy potrzebuje słońca, dźwięków natury, świeżego powietrza, zieleni roślin i błękitu nieba.

Każdy z nas stanie w obliczu kryzysu. To, w jakim stanie z niego wyjdziemy, zależy również od tego, w jakim stanie nas zastanie. Do walki warto przygotować się w czasie pokoju. Zbierać zasoby, uzupełniać skrzyneczkę z narzędziami samopomocowymi, regulować ciało i umysł, aby w obliczu wyzwań mieć przygotowany pakiet metod i pomysłów na poradzenie sobie z nimi.



Śmiech to zdrowie

AUTOR: REDAKCJA

Śmiech ma pozytywny wpływ na cały nasz organizm, zarówno na ciało, jak i na umysł. Wspomaga pracę różnych organów i poprawia odporność, a jednocześnie wpływa na podniesienie nastroju i rozładowanie stresu

HELLO PAVLOV



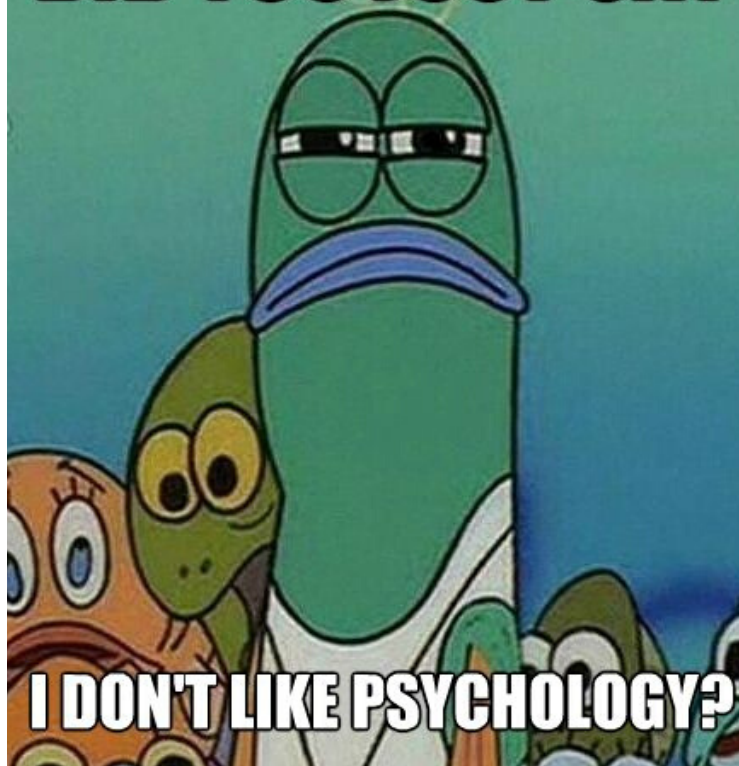
REMEMBER ME ?

NO, I DON'T KNOW WHAT YOU'RE THINKING



**I'M STUDYING PSYCHOLOGY
NOT TELEPATHY!**

DID YOU JUST SAY



I DON'T LIKE PSYCHOLOGY?

I twój mem może się tutaj znaleźć?!

Masz pomysł na fajnego mema? Chcesz żeby znalazł się on w kolejnym wydaniu? Napisz do nas!

Najlepsze z nich opublikujemy w kolejnym numerze oraz prześlemy małe upominki!

E-mail redakcji:

discipulusmagazyn@humanum.pl



DOŁĄCZ DO NASZEGO KOŁA REDAKCYJNEGO!

Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia.

Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię. My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi. Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.



Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego

Collegium Humanum



Chcesz pomóc przy tworzeniu tego Magazynu? Masz dużo pomysłów na artykuły? Chcesz poszerzać swoje horyzonty i predyspozycje? Chcesz zaangażować się w tworzenie kolejnych numerów Magazynu? Śmiało, pisz do nas!

E-mail redakcji:

discipulusmagazyn@humanum.pl