

Как учиться онлайн

Простые советы

Учимся учиться в онлайн-школе
с максимальной пользой
для себя

Спикер



Диана Шапиро

Методист Нетологии

О чем мы поговорим



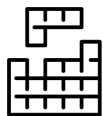
1. Перед началом обучения
2. Работа мозга во время обучения
3. Ставим цели перед обучением
4. Простые действия для легкой учебы

Важно знать перед началом обучения



Онлайн — это больше ответственности

Здесь студент берет больше ответственности за свое обучение, чем в школе или университете



Не дает моментальный эффект

Профессия или специальность — это много часов труда, теории и практики



Не только просмотр видео

Чем активнее будет ваше участие в процессе, тем больше вы освоите

Как работает мозг во время обучения

Как работает мозг во время обучения



1 Не любит учиться

С возрастом мозг меньше запоминает

2 Запоминает в связке со старым

Быстрее запоминает, когда есть знакомая информация

3 Любит то, что знает

Если мозг видит знакомую информацию, он доволен

4 Забывает 70% в течение суток

Не только слушать или смотреть, но и повторять

5 Нуждается в мотивации

Чтобы действовать, нужна цель. Даже мозгу

Мнемотехники. Пример



1584

Мнемотехники. Пример

1584

5 +



[Источник](#) картинки

1712

CRM

**Зачем ставить цель
на свое обучение?**



МОТИВАЦИЯ
контакт с собой
оценка обучения



Как ставить учебные цели



Цели по SMART



От большого к малому



Спросить профессионала

Как ставить учебные цели



Цели по SMART



От большого к малому



Спросить профессионала

SMART

- конкретный (specific)
- измеримый (measurable)
- достижимый (attainable)
- значимый (relevant)
- с конкретным сроком (time-bounded)

« За 2 месяца научиться настраивать таргетированную рекламу и запустить успешную рекламную кампанию, которая приведет новых клиентов.... »

« За 2 месяца научиться настраивать
таргетированную рекламу и запустить успешную
рекламную кампанию, которая приведет новых
клиентов.... »

« За 2 месяца научиться **настраивать**
таргетированную рекламу и запустить **успешную**
рекламную кампанию, которая приведет **НОВЫХ**
клиентов.... »

Как ставить учебные цели



Цели по SMART



От большого к малому



Спросить профессионала

Как ставить учебные цели



Цели по SMART

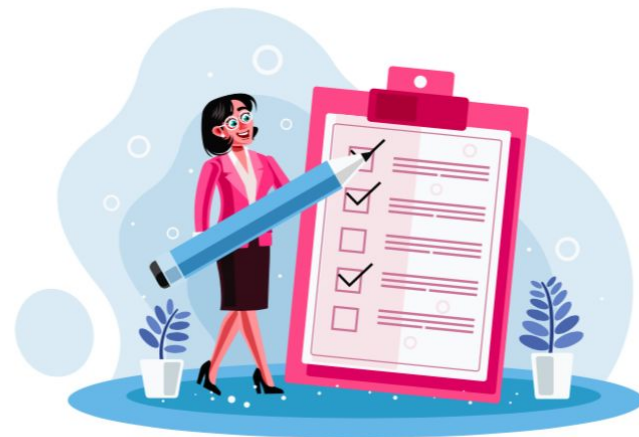


От большого к малому



Спросить профессионала

Простые действия для легкой учебы



Простые действия для легкой учебы



- Следуйте четкому расписанию

Заранее занесите в календарь учебное расписание и выполнение домашнего задания

- Учитесь каждый день

Выделите хотя бы 10 минут каждый день на учебу и учебный материал

- Повторяйте своими словами

Чтобы запомнить, повторите материал своими словами

- Пишите конспект

Выделите важное и пишите от руки

- Выделяйте цветом

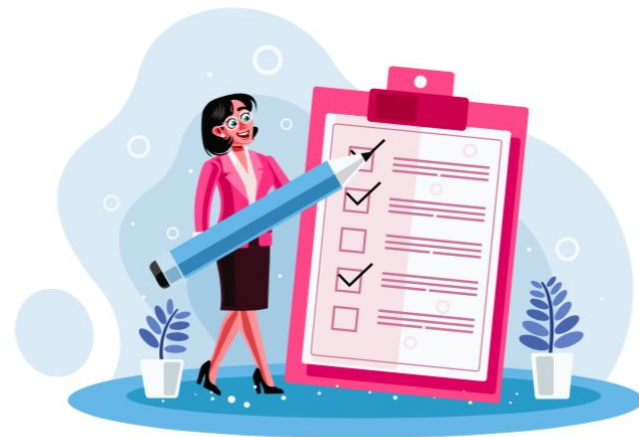
Придумайте цветные обозначения и маркируйте записи

- Составляйте чек-листы и инструкции

Повторив за лектором, пропишите последовательность действий

- Сделайте по образцу

Возьмите готовое решение и разберите его детально, пока не будет понятно, как это работает



Простые действия для легкой учебы



- Следуйте четкому расписанию
- Учитесь каждый день
- Составляйте чек-листы и инструкции

Простые действия для легкой учебы



- Пишите конспект
- Выделяйте цветом
- Сделайте по образцу

Техники тайм-менеджмента



Техники тайм-менеджмента



- Помодоро

Учеба делится на отрезки-помидорки: 25 минут занятий и 5 минутная практика

- 3 рычага

Сделайте сначала минимум, потом 100%, потом свой максимум

- Съесть лягушку

Если учеба вам тяжело дается, попробуйте начать с нее день

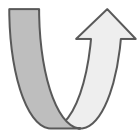
Помodoro



25 минут

5 минут

20 минут



3-4 повтора



Техники тайм-менеджмента



MIN 100% MAX



Полезные инструменты



1 Календарь

Google.Календарь
TimeTree

2 Заметки

Evernote
Google Keep

3 Mind map

Xmind
MindMup

4 Таймер

Pomodoro
Focus booster

5 Блокировщик сайтов

Block site

Как смотреть вебинары



Как смотреть вебинары



- Сформулируйте и запишите цель на занятие

Поможет простой вопрос: что я хочу сегодня узнать? Чем эта тема может быть мне полезна?

- Ведите конспект

Вы будете задействовать разные зоны мозга, что способствует лучшему запоминанию

- Задавайте вопросы

Чтобы запомнить, отвлечься, переключить внимание

- Делайте практику

На самом занятии и после него, повышает процент запоминания

- Рефлексируйте

Соотнесите полученные знания с целями, которые ставили на занятие



Как смотреть вебинары



- Сформулируйте и запишите цель на занятие
- Ведите конспект
- Задавайте вопросы

Как смотреть вебинары



- Делайте практику
- Рефлексируйте

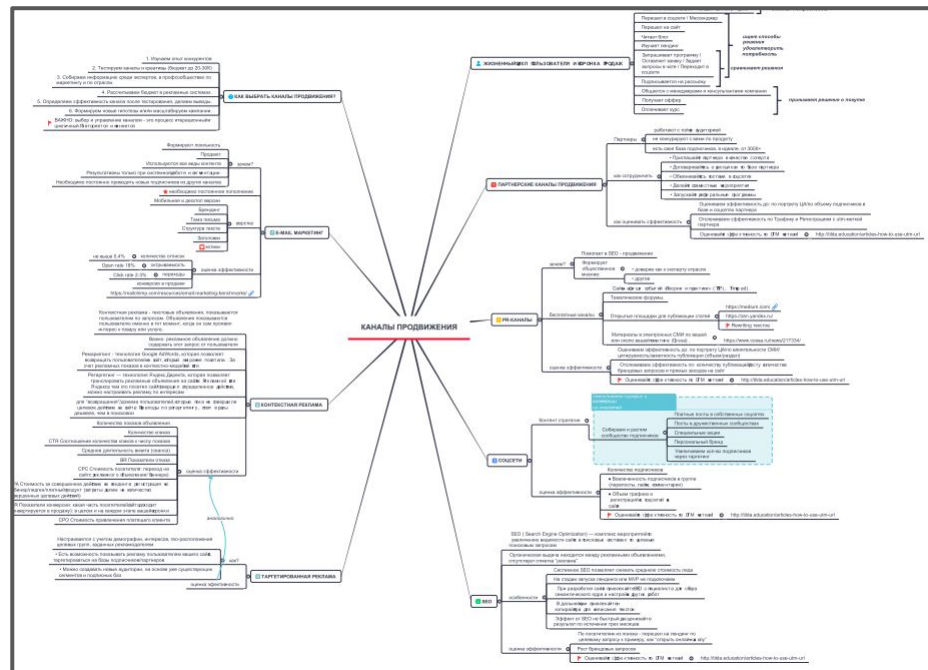
Метод конспектирования Корнелла



тема	дата
конспект	
резюме	

← вопросы
определения
рекомендованные книги

Mind map. Ментальная карта



Сначала: главная тема
От главной темы — подтемы
От них подробные расшифровки или ассоциации

[Ссылка](#) на полный размер

Отвечать себе на вопросы:

- Что нового я узнал?
- Что мне непонятно?
- Можно ли это уже взять в работу?
- Что я структурировал?

Метод Светофора — старт, стоп, подготовка.

- Что я начну делать?
- Что я перестану делать?
- Что я продолжу делать?



Как гуглить правильно



Как гуглить правильно

1. Что делать, если не знаешь, что искать
2. Используйте дополнительные функции поисковиков
3. Правильно формулируйте запрос
4. Проверяйте источники



[Источник](#) картинки

Как задавать вопросы



координаторам и преподавателям

- Попробуйте найти ответ сами

Вопросы по организации работы — на вводном занятии, по домашней работе — в вебинаре, по видеозаписи — по контактам

- Метод 20 минут

Если вы самостоятельно не нашли ответ на свой вопрос, задавайте его

- Правильная формулировка

Вопрос по структуре и по форме является вопросом

- Вся информация в вопросе

Опишите все подробности проблемы, все делати

Общение в группе

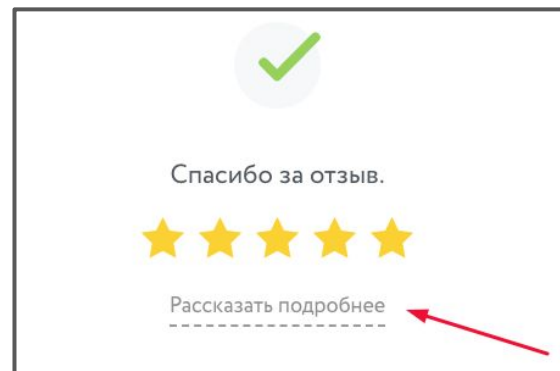


**Расскажите
о себе**

**Узнайте об опыте
коллег**

**Не бойтесь
обращаться за
помощью**

Как улучшить качество обучения



Как улучшить качество обучения



обратная связь координаторам и преподавателям

1. Ставьте урокам оценки
2. Пишите фидбек по курсу и по занятиям
3. Заполняйте анкеты обратной связи

Занятие пройдено! Вам понравилось?

Нажмите звездочку, чтобы оценить

Спасибо за отзыв.

Рассказать подробнее

Домашнее задание



1. Сформулируйте цель на свое обучение
2. Подберите нужные инструменты для учебы
3. Рефлексия: что вы сегодня узнали, соотнесите с целями на занятие
4. Оставьте обратную связь по занятию

1. Курс Learning how to learn (на [английском](#), на [русском](#))
2. Татьяна Черниговская: «Как научить мозг учиться?» ([лекция](#))
3. 5 методов запоминания ([статья](#))
4. Lifelong education: что изменилось на рынке труда ([лекция](#))
5. Суперстудент. Как учиться быстро ([книга](#))
6. 6 отговорок, которые мешают учиться ([статья](#))
7. Как тренировать память ([статья](#))
8. Как заставить мозг учиться ([статья](#))
9. 5 способов поставить цель ([статья](#))
10. Методы эффективного запоминания ([статья](#))
11. Просто космос. Agile-подход к жизни ([книга](#))
12. Подробнее о методе «Помодоро» ([видео](#))
13. Система формирования навыка «3 рычага» ([статья](#))
14. 5 техник конспектирования ([статья](#))
15. «Мозг материален». Ася Казанцева ([книга](#))
16. Конус Дейла. Как запоминать информацию ([статья](#))
17. Список приложений для заметок ([статья](#))
18. Подробнее о mind map ([статья](#))
19. Инструменты для чтения без интернета ([статья](#))

Спасибо за внимание!

Диана Шапиро,

Методист Нетологии