



# Как учиться лучше

**Рекомендую посетить:**

Мой Фэйсбук: <https://www.facebook.com/zygmantovich>

Мой Вконтакт: <https://vk.com/pavelzygmantovich>

Мой Ютуб: <https://www.youtube.com/user/pavelzyg>

# Как работать с курсом

**Первый раз - просто слушайте.**

**Второй раз - просто слушайте (услышите много нового).**

**Третий раз - слушайте и немножко продумывайте, как вы сможете применить информацию отсюда.**

**Четвёртый раз - уже начинайте применять информацию.**

# Предупреждение

**Этот аудиокурс подходит лишь для тех, кто действительно хочет учиться лучше.  
И готов работать на совесть.**

# Про эффективность в обучении

- ✓ Главное, что нужно знать об обучении - эффективность зависит не от времени занятий, а от вас. Чем качественнее вы занимаетесь, тем выше эффективность. Кто-то может потратить час и ничего не выучить, кто-то всё выучит за пятнадцать минут. Вопрос в подходе.
- ✓ Многие из того, что я расскажу, может показаться непродуктивным. Однако на самом деле все эти подходы ускоряют обучение и, в конечном итоге, экономят время (при условии, конечно, что вы действительно хотите научиться, а не просто получить отметку).

# Слагаемые эффективного обучения

- ✓ **Личная заинтересованность** (наличие смысла).
- ✓ **Организация материала на своих основаниях** (переработка материала под себя, пропуск через себя, активная проработка).

# Личная заинтересованность

- ✓ Если вы понимаете, зачем вам обучение, какой в нём смысл - вам легко учиться, ведь вы заинтересованы.
- ✓ Если такого понимания нет, есть два пути - не учиться или создать себе такое понимание.

# Как создать личную заинтересованность (на примере курса)

- ✓ Первое, что вам нужно сделать - это ответить на вопрос: «Зачем мне этот курс?»
- ✓ Ответ давайте лучше письменно или устно. Ответы «в голове» не принимаются. Формулировку нужно вывести наружу - устно, а ещё лучше письменно.

# Как создать личную заинтересованность на учёбу

- ✓ Ответьте на вопрос «Зачем мне учиться тому, чему я собираюсь или учусь?».
- ✓ Какие плюсы я получу? Чем мне поможет обучение? Деньги? Связи? Удовлетворение? Свобода?
- ✓ Что для вас самое желаемое в жизни? Как учёба может помочь в достижении этого?

## Пример №1

Я учусь на врача, потому что мне нравится чувствовать себя полезным, а врач - это очень полезная профессия. Люди будут уважать меня.

## Пример №2

Я учусь водить автомобиль потому, что это свобода. Я смогу ездить туда, куда захочу. В моей жизни будет больше путешествий.

## Пример №3

Я учусь готовить потому, что хочу быть здоровее. Если я буду готовить самостоятельно, я буду точно знать, из чего состоит блюдо.



# Как поддерживать личную заинтересованность на учёбу

- ✓ **Сделайте себе напоминание о важности учёбы и регулярно (скажем, раз в два дня) сверяйтесь с ним. Напоминайте себе, зачем вам нужна учёба. Почему вы хотите вот этому научиться.**

# До обучения: Время

Обычно на занятиях говорят что и когда будут учить (дают учебный план). Внимательно прочитайте его; эти 5-10 страниц будут чем-то вроде карты в ходе обучения.

Затем внесите дни экзамена и сроки для основных заданий в ваш календарь (полезно добавить также разных внеклассных мероприятий, например, спортивных). Настройте в календаре напоминания, это поможет вам контролировать ваши задачи.

Приучите себя анализировать предстоящую неделю (и месяц).

Визуализация расписания поможет увидеть всё, что вам нужно сделать, и предупредит вас, когда нужно начать обучение заранее (например, если одновременно назначено несколько заданий).

Если такая организация времени дается вам с трудом, изучите какую-либо систему управления временем (см. последний слайд).

# До обучения: Место

Если вы серьезно относитесь к обучению, устраните отвлекающие факторы. Соцсети, электронная почта, мессенджеры - всё это отвлекает и это нужно отключить. Люди, которые мелькают перед глазами, - тоже лишнее.

Исследования показали, что многократное переключение внимания между задачами делает обучение менее эффективным.

Отвлекающие факторы, такие как прослушивание музыки или включение телевизора в фоновом режиме, могут усложнить освоение материала, даже если вам кажется, что это вас не беспокоит.

Приучитесь учиться в тихом месте, без социальных сетей.

# В процессе обучения: Подготовка

Если задали что-либо прочитать или узнать - прочитайте или узнайте. Не спешите. Скорость убивает понимание.

Но не увлекайтесь перечитыванием. Простое перечитывание не только бесполезно, но и вредно - вы не можете доверять своим убеждениям о том, что работает, а что нет (слишком уж легко мы обманываемся - поэтому нужны исследования).

От перечитывания может создаться впечатление, что теперь вы это хорошо знаете, ведь оно кажется знакомым. Однако это не обязательно означает, что вы можете вспомнить эту информацию, когда понадобится.

Короче говоря, перечитывание может привести к чрезмерной уверенности в своих знаниях.

# В процессе обучения: Перед чтением задайте себе вопросы по теме

Такой подход может показаться странным, но исследования показывают, что так запоминается больше. Постановка вопросов активизирует любые знания, связанные с темой, и упрощает связь новой информации с уже известной. Плюс когда мозг задался вопросом, он автоматически ищет ответ на него, следовательно, хорошо впитывает и хорошо удерживает информацию. Такие вопросы желательно записывать и, конечно, пробовать отвечать на них после прочтения.

## **Пример №1 «Инфекционные заболевания»**

Что такое инфекция? Чем она опасна? Как передаётся? Чем инфекции отличаются от других заболеваний? Чем лечат инфекции?

## **Пример №2 «Пересечение перекрёстка»**

Что главное в пересечении перекрёстка? Какие основные ошибки совершают водители в таких случаях? На что нужно обращать внимание в таких случаях?

## **Пример №3 «Здоровое питание»**

Почему определённое питание называют здоровым? Так ли это на самом деле? В чём принципиальная разница здорового питания и вредного?

Кроме того, можно задаваться такими вопросами «Почему это правда?» Или «Что здесь будет для меня новым?»

# В процессе обучения: Связывайте то, что узнали, с тем, что уже знаете

Ответьте себе на вопрос: «Как новые знания соотносятся со знаниями старыми?».

Проговорите (а лучше запишите эту связь).

## **Пример №1 «Инфекционные заболевания»**

Инфекционные заболевания - отличаются от травм и аутоиммунных заболеваний наличием бактерий, передающих инфекцию.

## **Пример №2 «Пересечение перекрёстка»**

Пересечение перекрёстка зависит от «главности» дороги, по которой едет мой автомобиль.

## **Пример №3 «Здоровое питание»**

Приготовление здоровой еды основано на местных продуктах.

# В процессе обучения: Прочтите-изложите-повторите

Некоторые предпочитают писать конспект во время чтения. Однако есть более эффективный путь:

- 1.Прочтите главу.
- 2.Изложите прочитанное (лучше письменно).
- 3.Просмотрите главу и отметьте, что вы упустили (и добавьте это в своё изложение).

Хотя вначале этот подход требует некоторых усилий (по сравнению с выделением текста или просто чтением), в долгосрочной перспективе вы будете быстрее изучать материал и лучше его усваивать.

И, конечно, просматривайте вопросы, которые вы сформулировали до чтения - есть ли на них ответы? Достаточны ли они?

## Пример №1 «Инфекционные заболевания»

Инфекционные заболевания - это...

Разновидности таких заболеваний следующие...

## Пример №2 «Пересечение перекрёстка»

При пересечении перекрёстка важно...

Главной ошибкой водителя в таких манёврах является...

## Пример №3 «Здоровое питание»

Главный параметр вредности пищи - это...

# Дополнительно

## *Посещайте все лекции*

Успешное обучение требует неоднократных размышлений об идее. Читая о чём-либо дома, а затем слыша об этом на занятии спустя некоторое время (и в слегка другом виде, ведь лекции отличаются от учебников), вы увеличиваете вероятность запоминания (это называется эффектом промежуточных).

## *Отключайте телефоны и планшеты*

Они отвлекают на интернет и социальные сети. Держите телефон в кармане или сумке, отключенным от интернета. Исследования показывают, что использование соцсетей в классе снижают средний балл аттестата.

## *Пишите, а не печатайте свои заметки*

Печатать легче, чем писать, но те, кто пишут от руки, запоминают больше. Когда люди печатают, они делают это механично, без глубокой обработки. Когда же люди пишут заметки вручную, они не могут поспеть за лектором, поэтому они тщательнее обрабатывают материал и обдумывают, как переформулировать текст и написать своими словами (та самая активная переработка). Плюс добавляется визуальная память - запоминается не только сам текст, но и уникальное его написание.

## *Получите презентацию до занятий*

Если есть возможность, получите презентацию лекции или наглядные пособия до занятия. Исследования показывают, что студенты осваивают больше материала, если им дают презентацию перед занятием, а не после него; в таких случаях студенты получают больше времени для размышлений над услышанным материалом. Кроме того, это всё позволяет сформулировать вопросы заранее.



# После занятия

Крайне полезно не забывать о лекциях сразу после них, а возвращаться к ним в тот же день. Вот что стоит сделать:

1. Просмотрите свои заметки/конспекты.
2. Допишите информацию, если вы её вспомните.
3. Обозначьте непонятные места (в идеале - в виде вопросов).
4. Попробуйте найти на них ответы в учебнике (если нашли - запишите).
5. Проверьте, получили ли вы ответы на вопросы, которые сформировали перед лекцией.
6. Свяжите эти знания с тем, что вы уже изучили по этому предмету.
7. [идеальный вариант] Перепишите конспект этой лекции с учётом всех предыдущих пунктов.

Конечно, это требует времени, но без седьмого пункта вам достаточно десяти минут для каждой лекции. Кроме того, здесь снова срабатывает эффект промежутков - потратив десять минут на пересмотр лекции сейчас, вы сэкономите себе уйму времени при подготовке к экзамену.

# Подготовка к экзаменам

Исследования показывают, что зубрежка в ночь перед экзаменом и перечитывание - не самые эффективные способы обучения.

Подготовка к экзамену с использованием стратегий, изложенных в аудиотренинге, несомненно, сложнее и иногда может занять больше времени, чем просто перечитывание ваших заметок и выделение текста в учебнике. Однако, вы более детально освоите материал и лучше его запомните.

Вот что работает:

## ***Изучайте каждый предмет понемногу каждый день***

Один из самых мощных принципов эффективного обучения - эффект промежутков, то есть повторение с интервалами, при которой работа с одним и тем же материалом повторяется несколько раз, а не длится один сеанс. Это улучшает запоминание и, в конечном итоге, экономит время и нервы. Поэтому изучайте материал каждый день. Даже десяти минут в день будет достаточно и это будет куда лучше зубрёжки в последнюю ночь.

# Подготовка к экзаменам

## ***Поверяйте себя, отвечая на вопросы по теме***

Исследования показали, что если вы правильно ответили на вопрос, скорее всего, вы запомнили ответ и сможете прибегнуть к нему в будущем. Когда вы отвечаете на вопросы при подготовке, вы как бы приучаете свой мозг находить эти ответы. Вот что можно сделать:

1. Начните с ответов на вопросы, которые вы написали, читая текст или просматривая свои заметки с занятий. Обязательно проверьте свои ответы и исправьте все ошибки.
2. Делайте карточки с вопросами. Во многих учебниках есть список ключевых терминов; перепишите эти термины на карточки в виде вопросов и отвечайте на них. Схема такая - используйте большую стопку карточек, вытягивайте по одной и отвечайте на вопрос на ней. Потом переворачивайте и проверяйте себя. Если ответ правильный - отложите карточку. Если неправильный - верните в колоду. Важно проделать такую работу с каждой стопкой три-четыре раза. .

Когда вы запоминаете эти термины, вы можете не просто определять термин, но и уточнять, что вы знаете о нем. Не просто давайте определение, но и расскажите на примерах, расскажите об способах действия, измерения, истории, важности и тп. Это ещё лучше закрепляет материал в памяти.

Наконец, может быть полезно изучение предмета в группах, потому что в группе легче задавать вопросы и отвечать на них. Это естественнее, чем диалог с собой. Еще одно преимущество работы в группах заключается в том, что обучение кого-то другого — это отличный способ учиться самостоятельно.

# Ещё советы

- ✓ В ночь перед экзаменом хорошо выспитесь.
- ✓ Обязательно напоминайте себе, зачем вы учитесь. Освежайте свою личную заинтересованность.

# Общие советы

- ✓ Обязательно спите достаточно. Недосып ухудшает запоминание и снижает концентрацию. Хороший сон наоборот - улучшает память.
- ✓ Старайтесь заниматься физкультурой (хотя бы в рамках обязательных занятий в ВУЗе). Физкультура улучшает память и прочие когнитивные навыки.
- ✓ Ходите. Даже 50-минутная прогулка возвращает возможность сосредоточиться на сложной задаче и повышает творческий потенциал.
- ✓ Время от времени обдумывайте ваши подходы к обучению. Насколько они продуктивны, надо ли что-либо изменить, какие затруднения вы встречаете. Этот самоанализ в автоматическом режиме направит ваши усилия на более эффективное использование своих ресурсов.
- ✓ Очень полезно сначала услышать, потом представить в голове, как вы это делаете (когнитивная репетиция), потом сделать.

# Как учиться лучше

## Знать:

1. Для хорошей учёбы нужна личная заинтересованность и переработка материала на своих основаниях.
2. Лучше заниматься каждый день по десять минут, чем раз в неделю по часу.
3. Соцсети и интернет отвлекают.

## Действовать:

1. Задавайте вопросы до чтения.
2. После чтения изложите материал и проверьте, что вы упустили.
3. Связывайте то, что узнали, с тем, что знали до этого.
4. При подготовке к экзаменам отвечайте на вопросы.

# Как действовать дальше

- ✓ Переслушайте запись ещё хотя бы дважды.
- ✓ Потренируйтесь на ней - используйте приёмы из этого курса, чтобы лучше освоить сам этот курс.

## Дополнительные материалы:

- чтобы научиться лучше обходиться со своим временем, [загляните сюда](#)
  - Чтобы научиться доводить начатое до конца, [загляните сюда](#)
  - Чтобы преодолевать страх перед экзаменами, [загляните сюда](#)
-