

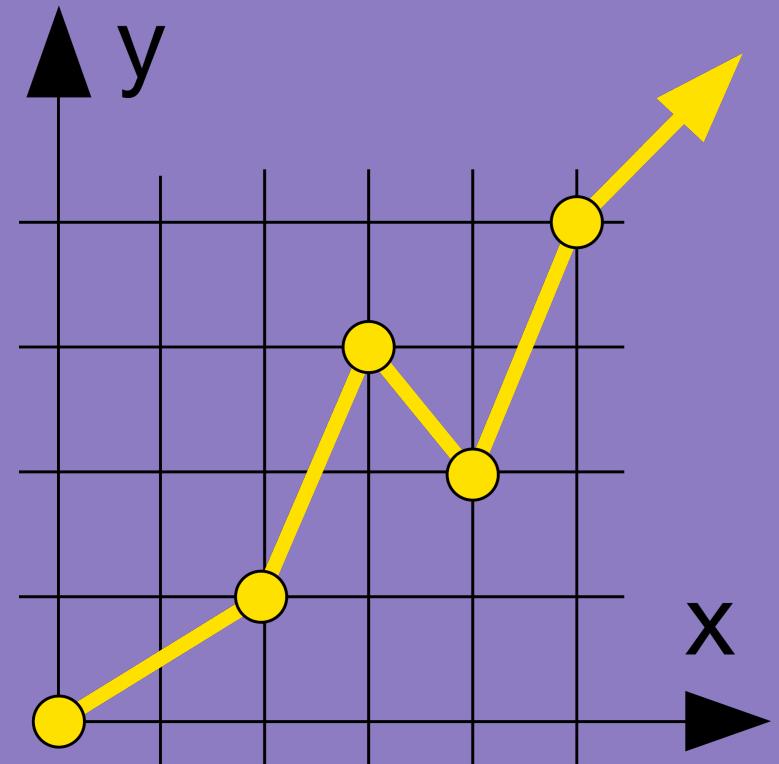


Тема №2

Учёба как

проект

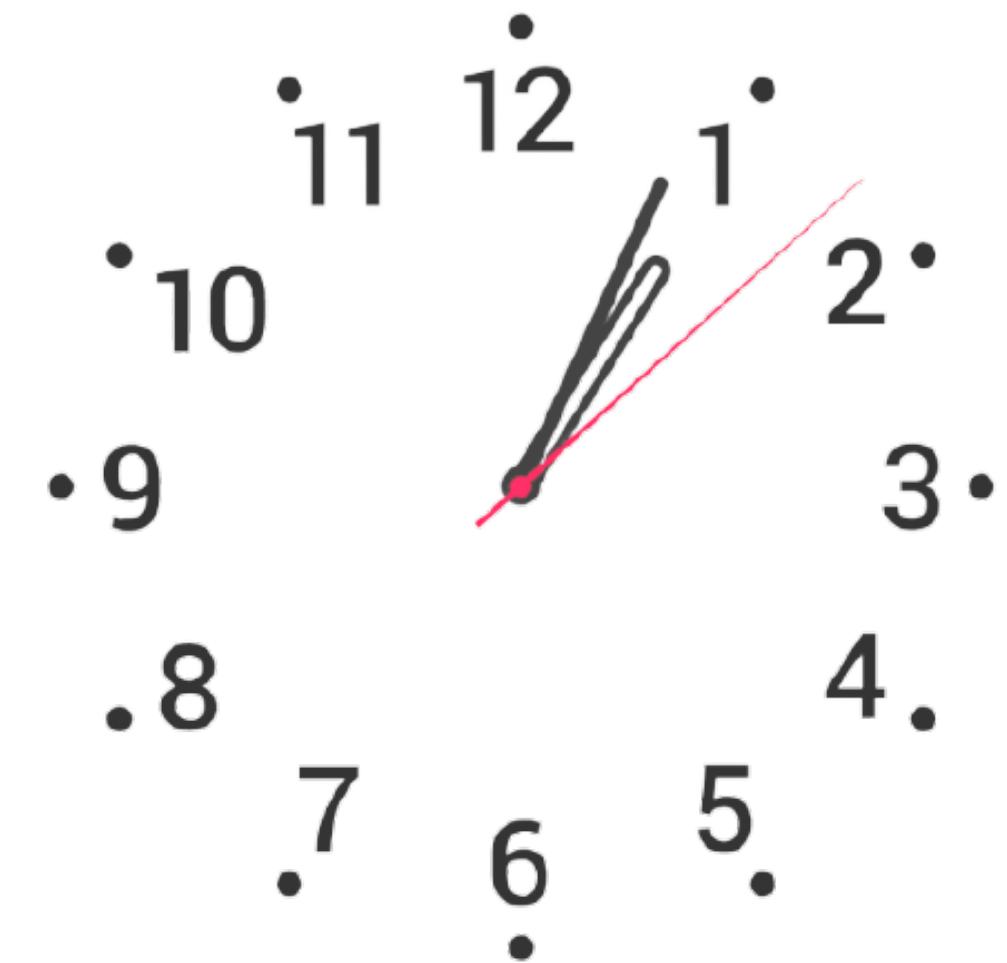
Планирование, задачи
и контроль прогресса



«Стрелка часов». Концентрация внимания

Следите за стрелкой и думайте только о ней

- Когда мысли «улетают», возвращайте фокус внимания на стрелку
- Это нормально, что мысли «разлетаются». Их возврат к стрелке и тренирует внимание

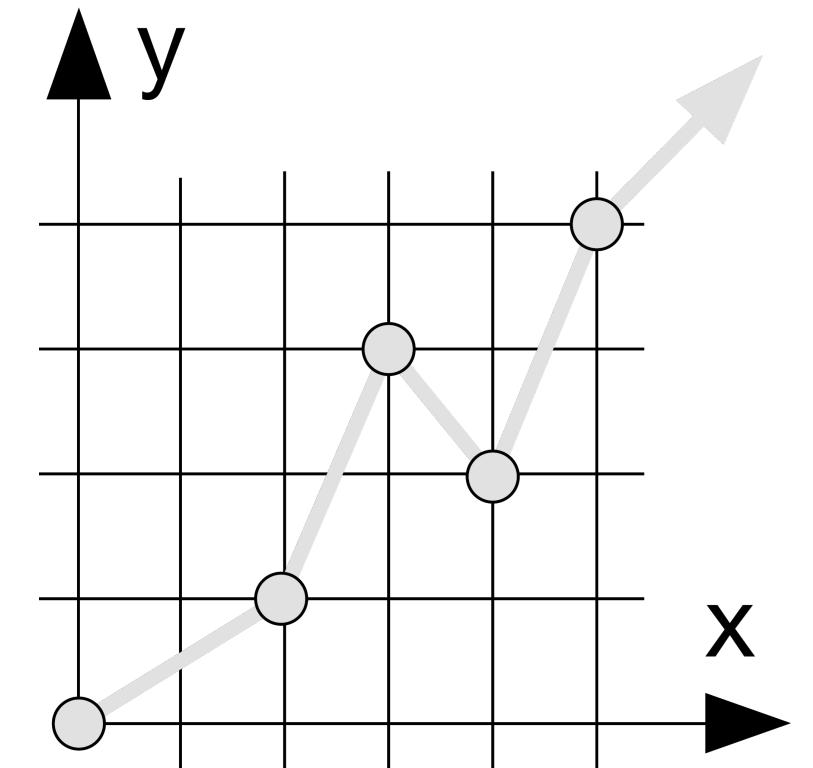


2 минуты



План по теме №2: Учеба как проект

- Зачем нам перерывы
- Почему учеба – это проект
- Какие ресурсы нужны для обучения
- Как помогает Облако знаний



Мозг физически меняется в процессе учебы

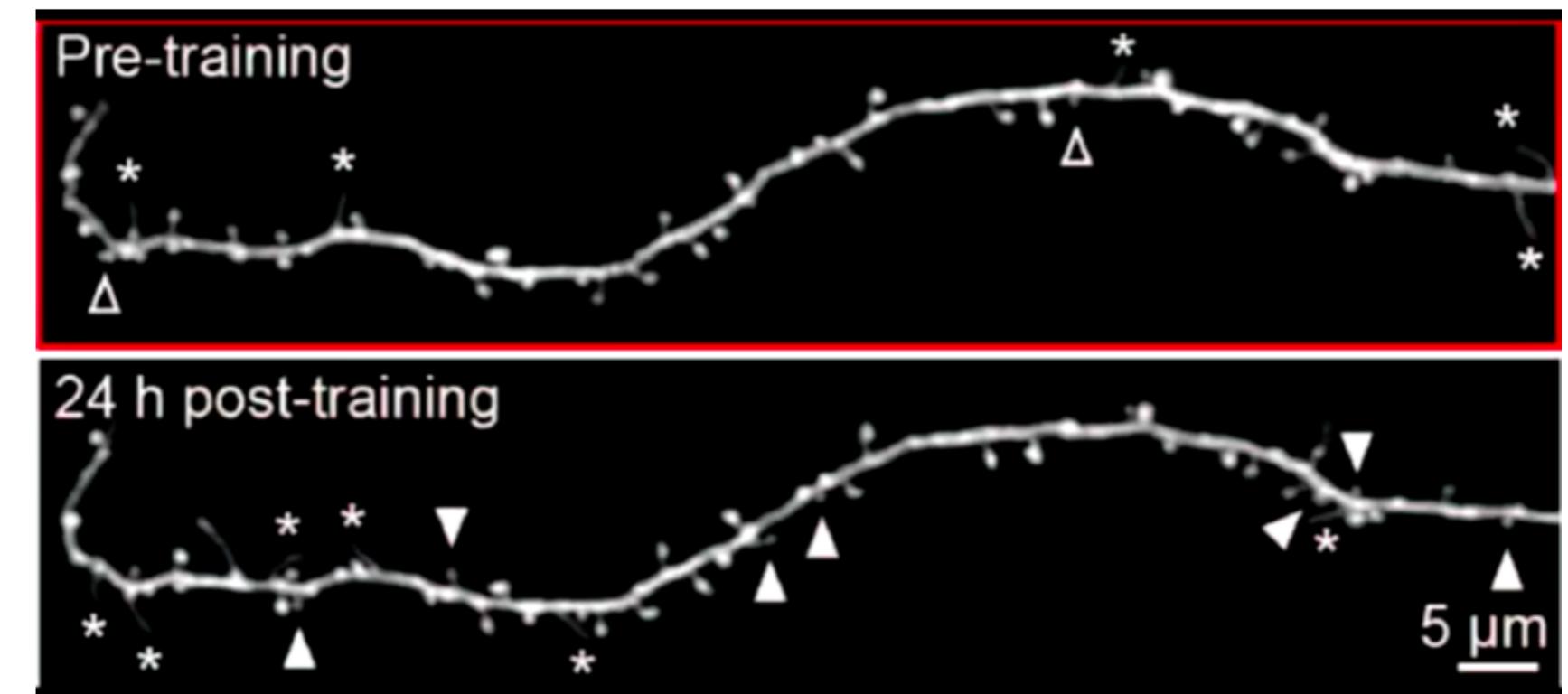
Возникновение новых нейронных связей— это научное подтверждение изменения себя учебой на физиологическом уровне. Для создания новых синапсов мозгу нужен отдых



После занятий и сна рождаются новые синапсы

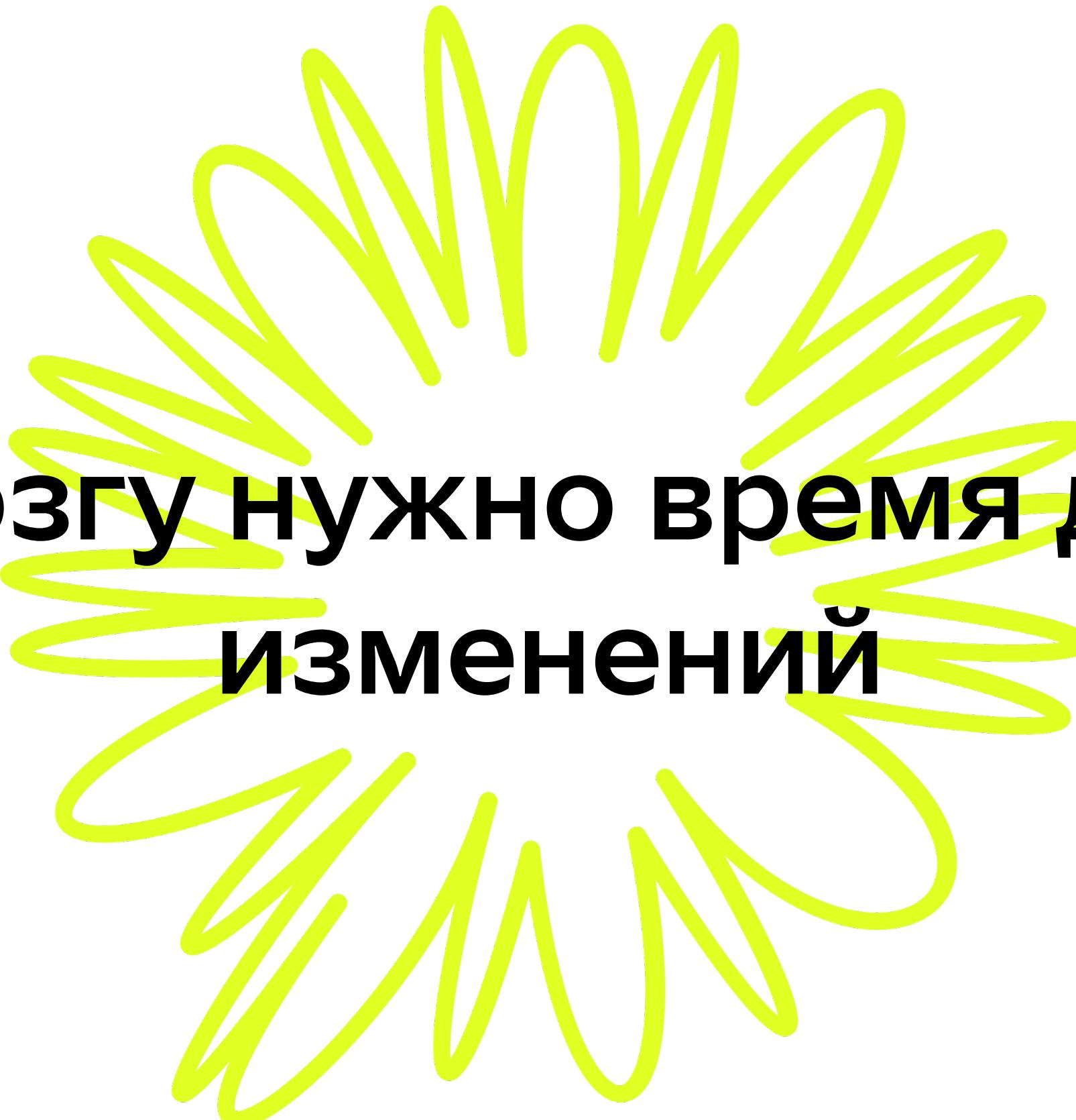
Сверху дендрит до урока и сна. Снизу — после. Дендрит — ответвление нейрона, через которое он взаимодействует с другими нейронами через синапсы

- На фото — живой нейрон. Это революционная технология
- Белыми стрелками указаны новые синапсы, родившиеся после занятия и непродолжительного сна



Синапсы меньше микрона в диаметре. Для сравнения человеческий волос составляет примерно 20 микрон. Изображения из материалов Барбары Оакли, PhD, Университет Калифорнии.





**Мозгу нужно время для
изменений**



Перерыв переключает режимы мозга, пополняет энергию и внимание

Переход в «рассеянный» режим работы из режима «в фокусе»
подключает большее число зон мозга к работе

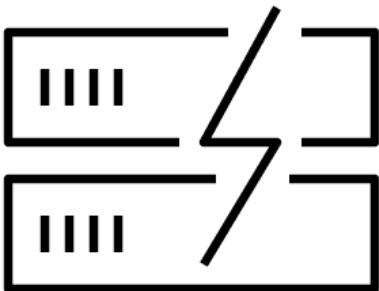


Что происходит во время перерыва

1

Переключение

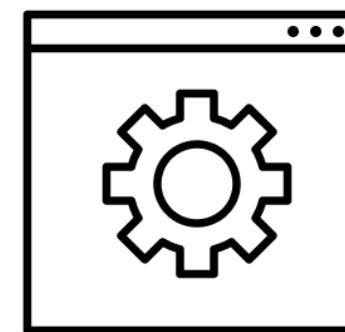
Мозг переходит из режима «в фокусе» в «рассеянный», который мощнее и позволяет находить новые решения.



2

Перезарядка

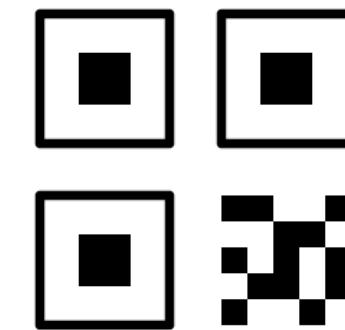
Отключение внимания позволяет этому конечному ресурсу восстановиться. Энергия тоже восполняется.



3

Консолидация информации

Мозг собирает информацию в блоки и перемещает ее между разными сетями памяти.



Перерывы и сон дают
время для создания
новых нейронных связей
и перезарядки

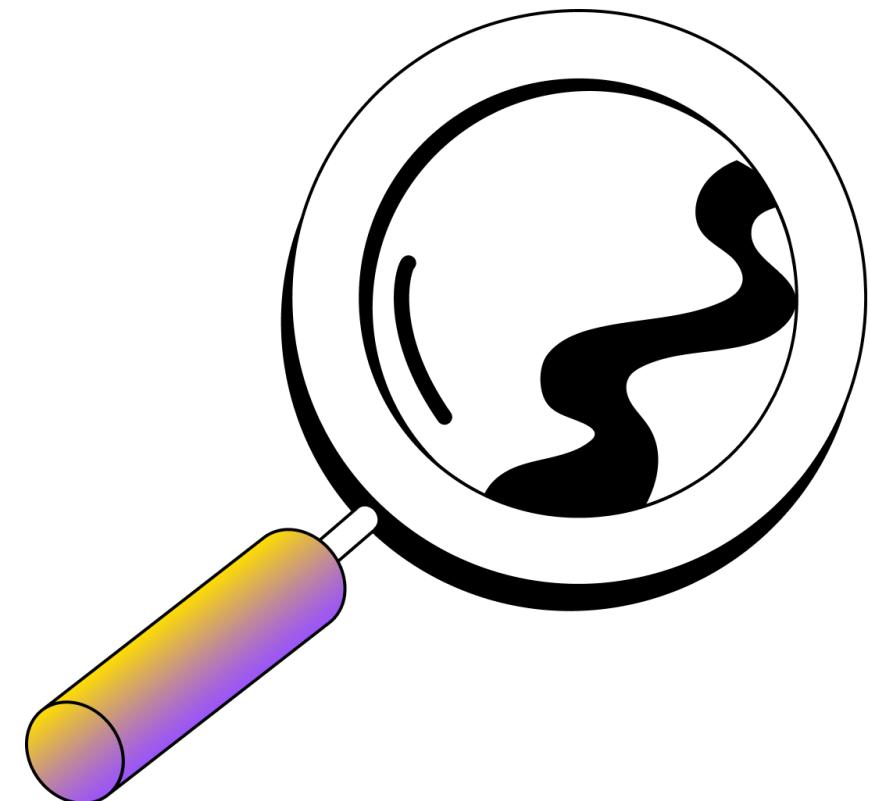


Вопрос для запоминания.

Напишите цифру неверного утверждения

**Чего не происходит
во время перерыва?**

1. Консолидация блоков информации
2. Переключение режимов работы мозга
3. Регенерация клеток мозга
4. Перезарядка внимания и ментальной энергии

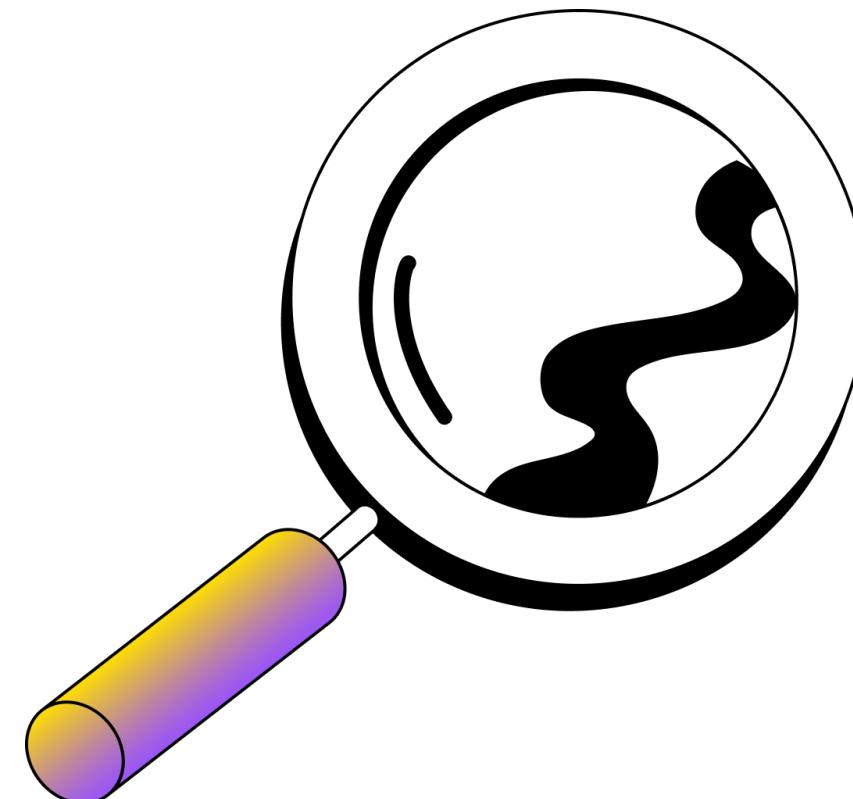


Вопрос для запоминания.

Напишите цифру неверного утверждения

Чего не происходит
во время перерыва?

1. Консолидация блоков информации
2. Переключение режимов работы мозга
3. **Регенерация клеток мозга**
4. Перезарядка ментальной энергии и внимания



Учёба — это проект развития самого ценного... вас самих

В ней присутствуют все признаки проекта: цели, потребность в ресурсах, результаты и ограниченное время на реализацию

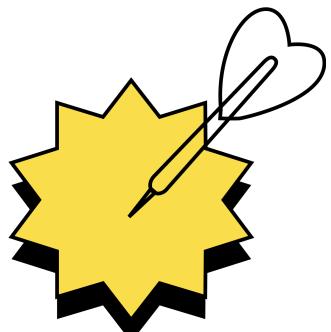


Какие факторы делают учёбу проектом?

1

Цели и потребность в ресурсах

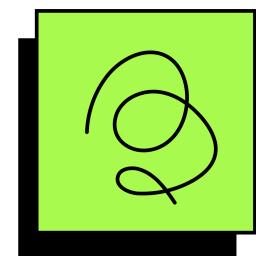
Вы должны четко осознавать, зачем тратите ресурсы и сколько их нужно для достижения целей.



2

Ограниченност во времени

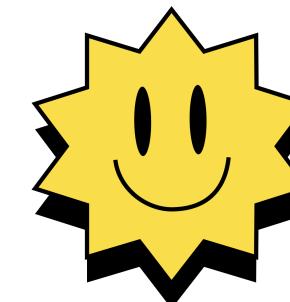
Как и проект, каждый учебный курс имеет начало и окончание, вехи и этапы.



3

Результаты

Это то ради, чего вы учитесь. Как и любой проект, учёба оценивается после получения, измерения и оценки результатов.



**«Ваша учеба» — это проект по
развитию самого ценного —
вас самих**

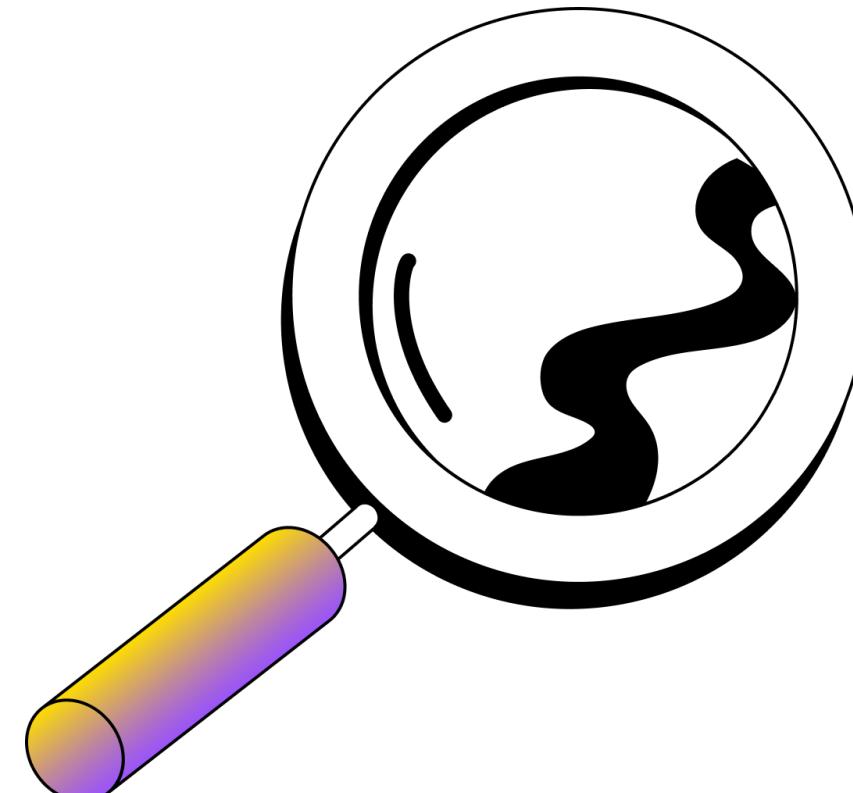


Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ любыми словами

Что пропущено среди
факторов делающих
учебу проектом?

- Ограничность во времени
- Цели
- Результаты

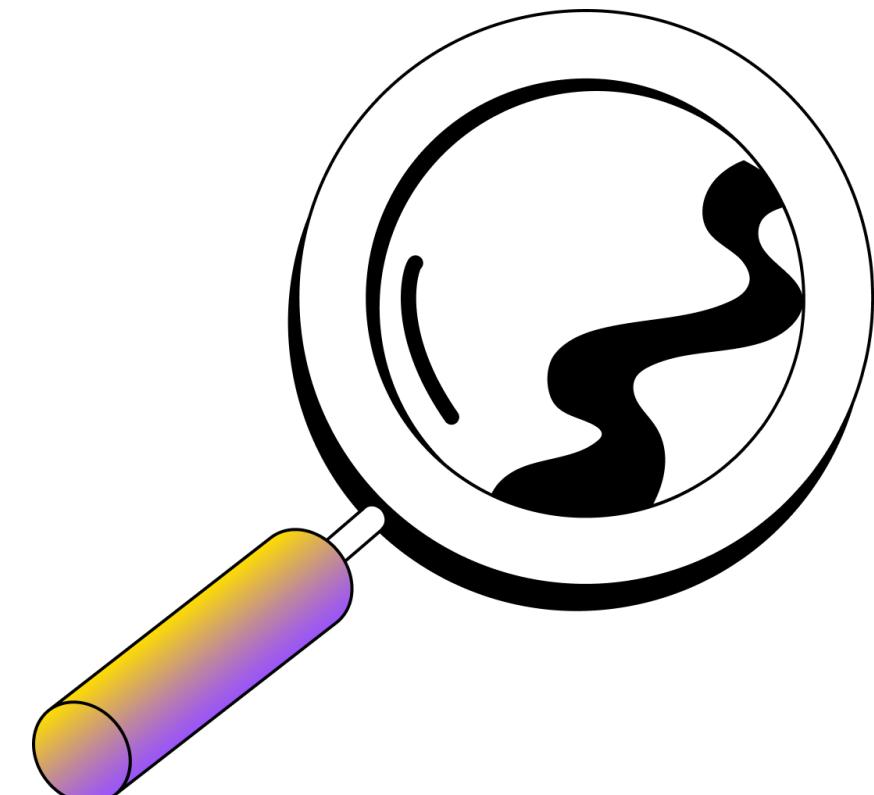


Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ любыми словами

Что пропущено среди
факторов делающих
учебу проектом?

- Ограничность во времени
- Цели и потребность в ресурсах
- Результаты



«План — ничто. Планирование — все»

Дуайт Эйзенхауэр [Dwight D. Eisenhower], Генерал армии,
руководитель высадки союзных войск в Нормандии в 1944 г.
34-й Президент США

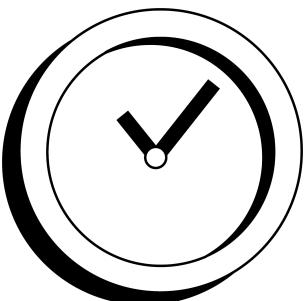


Какие ресурсы важны для учёбы?

1

Время

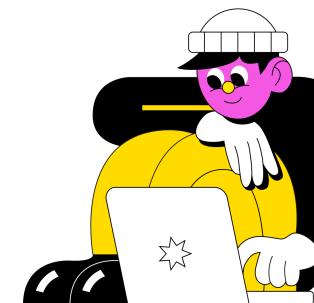
Учиться нельзя «на бегу». Отводите достаточно времени на планирование, уроки, повторения, и помните, что время — невосполнимый ресурс.



2

Внимание

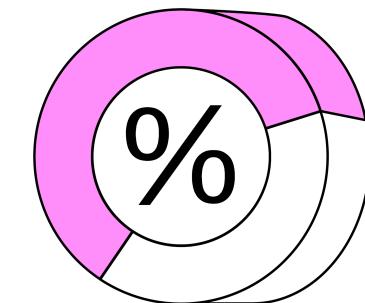
Оно расходуется и заканчивается. Перерывы, специальные упражнения, медитации помогают им управлять и пополнять запас.



3

Энергия и ментальная выносливость

Они зависят от состояния вашего мозга и организма в целом. Сон, физкультура и питание влияют на способность учиться.



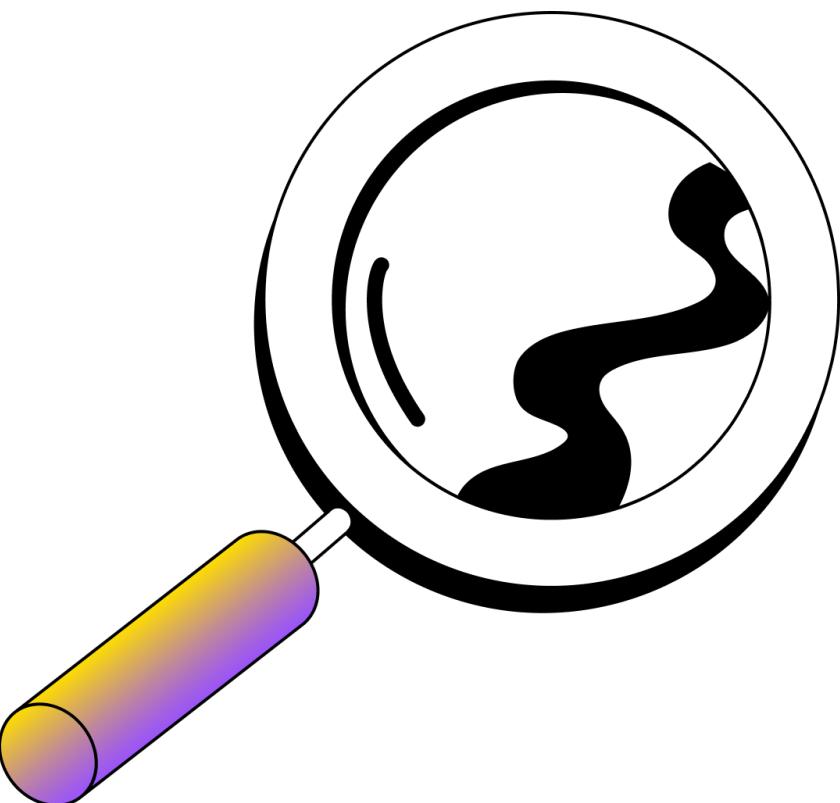
**Грамотное планирование
времени, внимания и энергии
сделают проект «Ваша учёба»
успешным**



Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ

**Какие три ресурса
важны для учёбы?**

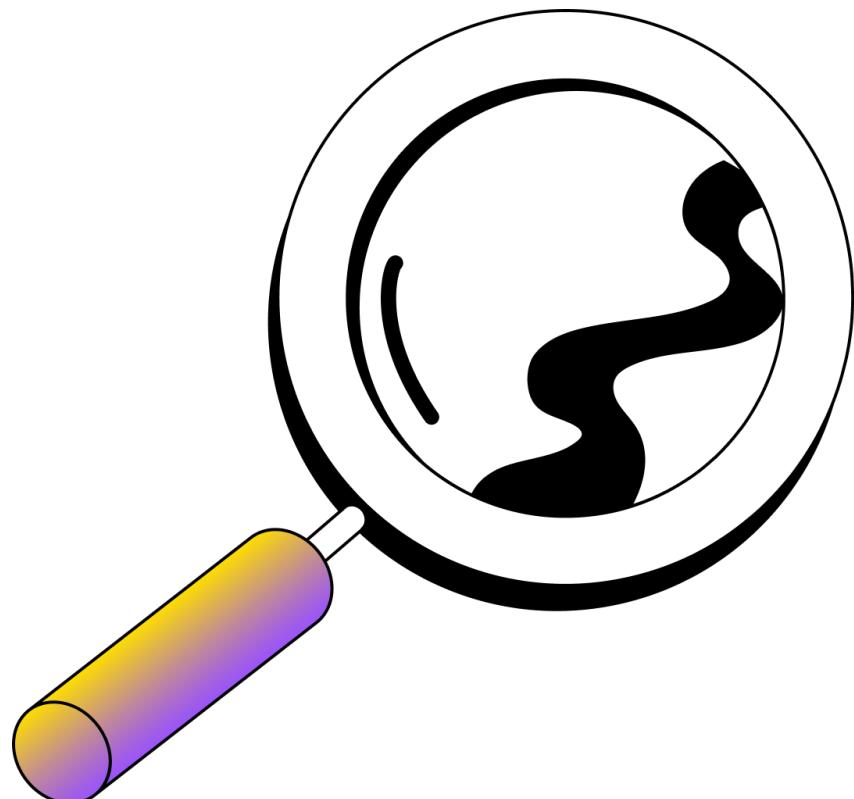


Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ

**Какие три ресурса
важны для учёбы?**

1. Время
2. Внимание
3. Энергия и ментальная выносливость



Облако знаний — помощник в учебе

Данные по учёбе, как и по проекту, надо всегда иметь под рукой.

Они важны для повторений, для одноклассников и учителей —

для команды проекта «Ваша учёба»

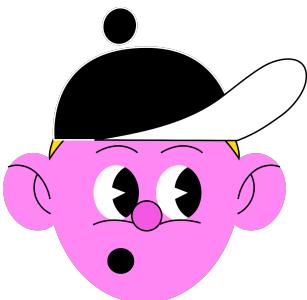


Почему важно собирать информацию в одном месте?

1

Что не записано, часто теряется

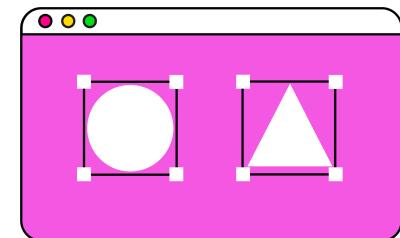
Фиксирование мыслей спасёт десятки ваших идей. Записанные слова гораздо ценнее витающих в голове.



2

Структура помогает искать и повторять

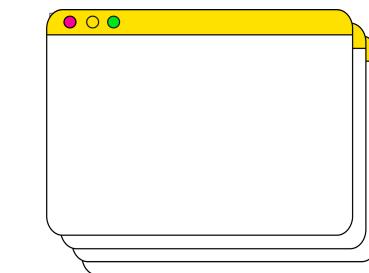
Лёгкий доступ к информации снижает сопротивление обучению. По структуре легко составлять синопсисы.



3

Запись в облако укрепляет новые нейронные связи

Перенос информации из конспекта в облако — это повторное касание для запоминания. Чем чаще касаемся нового, тем крепче нейронный тракт.



Где создавать облако знаний?

1



Notion

Высокая скорость, все инструменты в одно месте, продуманные пути пользователя, светлый интерфейс, от которого не устаёшь. Легко размещать в сети Wiki и делиться информацией.

www.notion.so

2

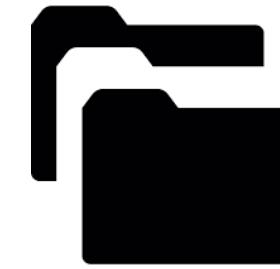


Google Drive

Материалы лежат на Drive. Текстовые файлы редактируем в Google-документах, а таблицы — в Google-таблицах.

Надо пользоваться тремя программами. Больше требований к скорости интернета. Нельзя делиться на корпоративные email.

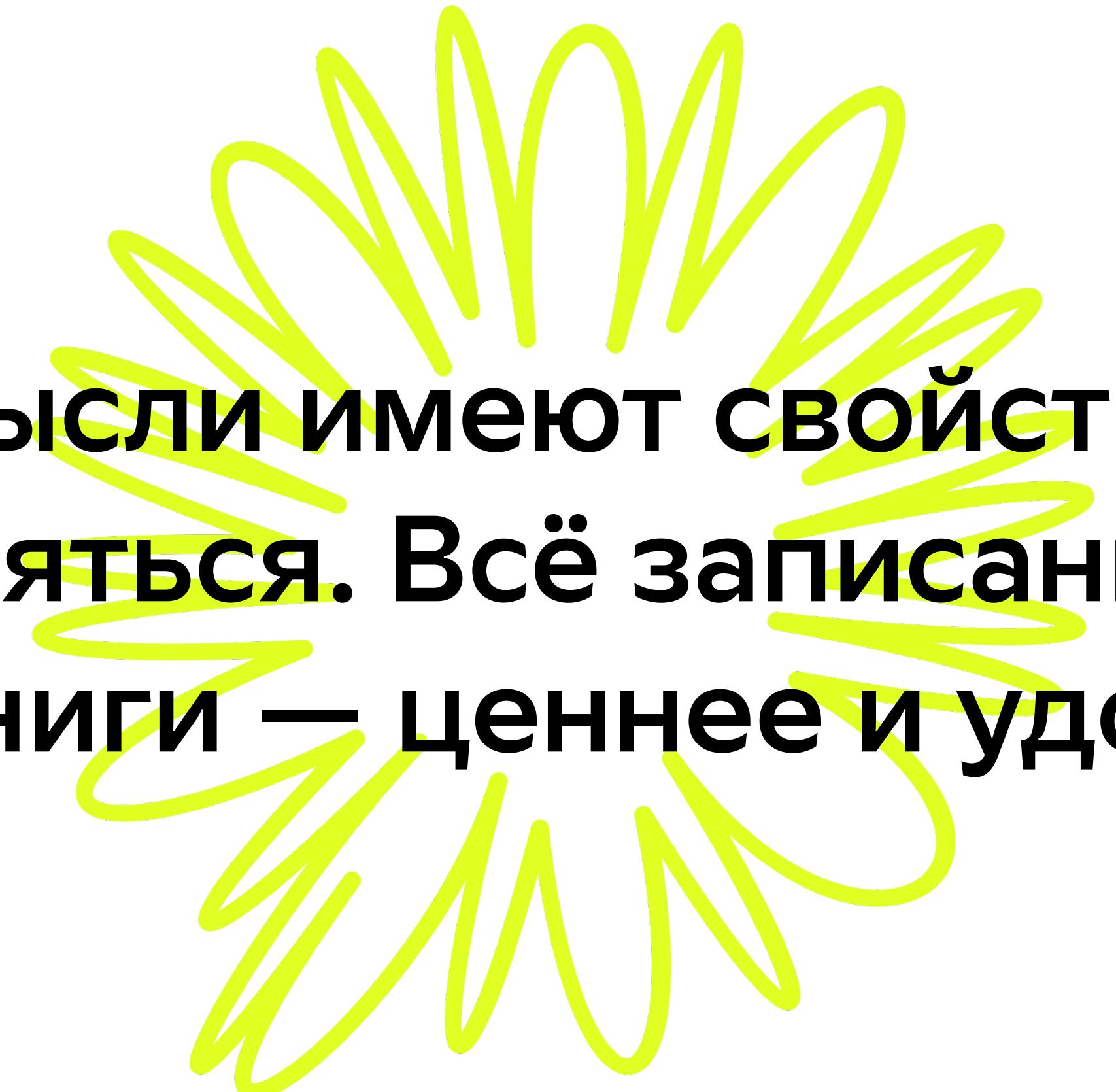
3



Папки на ПК

Возможно, но сложно работать удалённо и в группе. Нет резервного копирования. Это самый неудобный способ хранения информации.





**Мысли имеют свойство
испаряться. Всё записанное –
как книги – ценнее и удобнее**

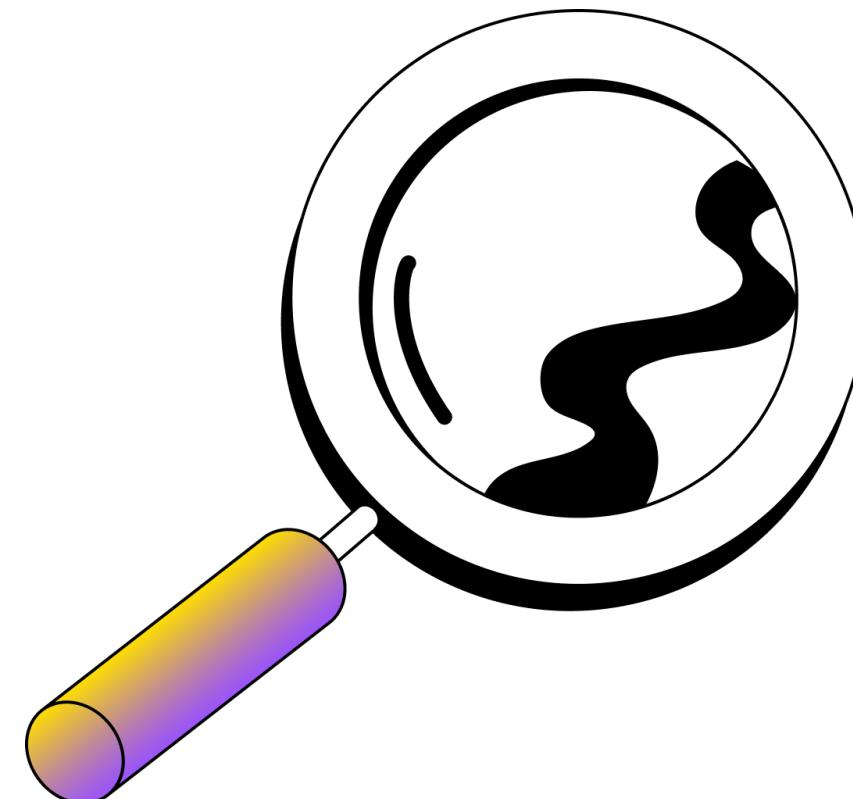


Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ любыми словами

**В отношении чего
верно утверждение?**

«Лёгкий доступ к информации снижает
сопротивление обучению.»



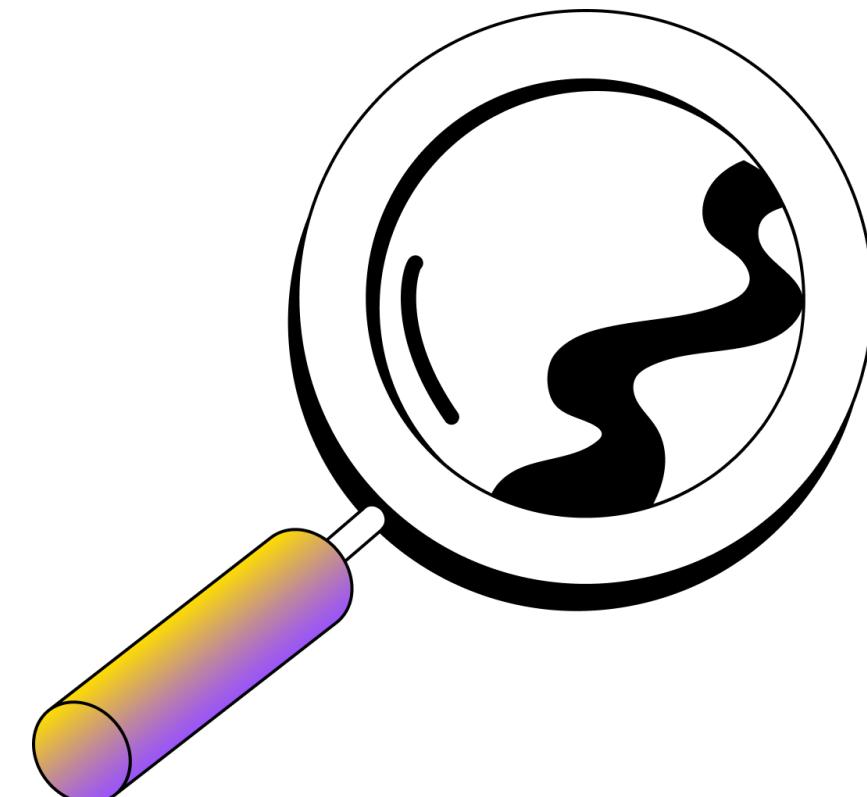
Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ любыми словами

**В отношении чего
верно утверждение?**

«Лёгкий доступ к информации снижает
сопротивление обучению.»

Правильный ответ: **структура.**

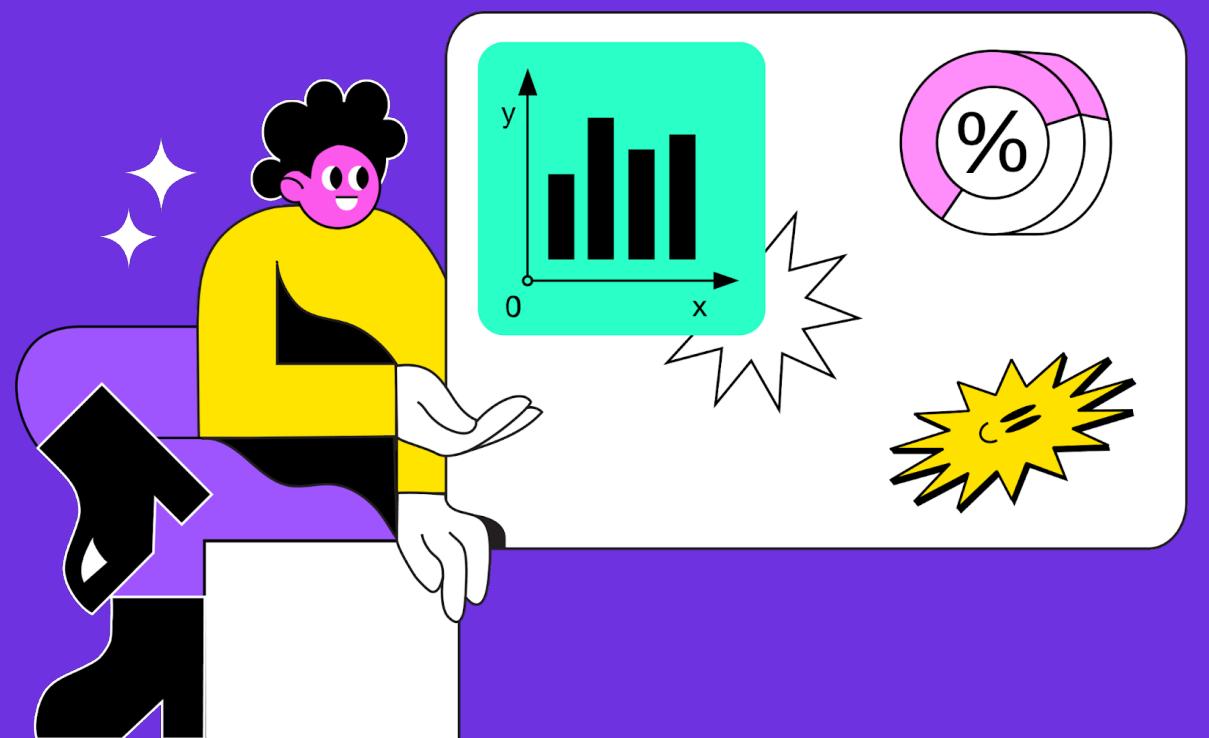




Умение учиться. Программа «Разработчик»

Мини-практикум Облако знаний

Регистрация в Notion

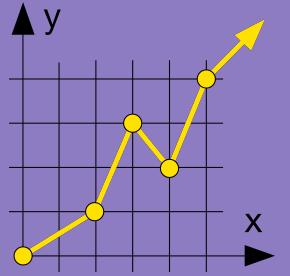


Создаем профиль в Notion для Облака знаний

1. Войдите на notion.so
2. Создайте профиль по email,
через Gmail или Apple ID
3. Сохраните логин и пароль в книге
контактов с именем «My Notion»

3 минуты

The screenshot shows a Mac OS X desktop environment. A window titled 'Notion - The all-in-one workspace' is open in a browser. The URL 'notion.so' is highlighted with a red oval. The Notion logo is in the top left of the page. Below it are navigation links: Product, Solutions, Resources, Download, and Pricing. To the right of these are two cartoon illustrations of people working at desks with laptops. The main headline reads 'All-in-one workspace' and 'One tool for your whole team. Work better together.' There is a search bar with placeholder text 'Enter your email...' and a large button below it with the text 'For teams & individuals — we've got you covered.' At the bottom of the page are two more links: 'Team wiki' and 'Projects & tasks'.



Итоги по теме №2: Учеба как проект

Знания

- Перерывы нужны для перезарядки энергии и внимания
- На учебу требуются время, внимание и энергия – это ограниченные ресурсы

Умения

- Создавать Облако знаний в Notion, Google Drive или в папках на ПК

Установки

- Мозгу нужно время для изменений
- Облако знаний экономит время, повышает ценность информации и помогает запоминать

Mind Break. Перерыв и перезагрузка



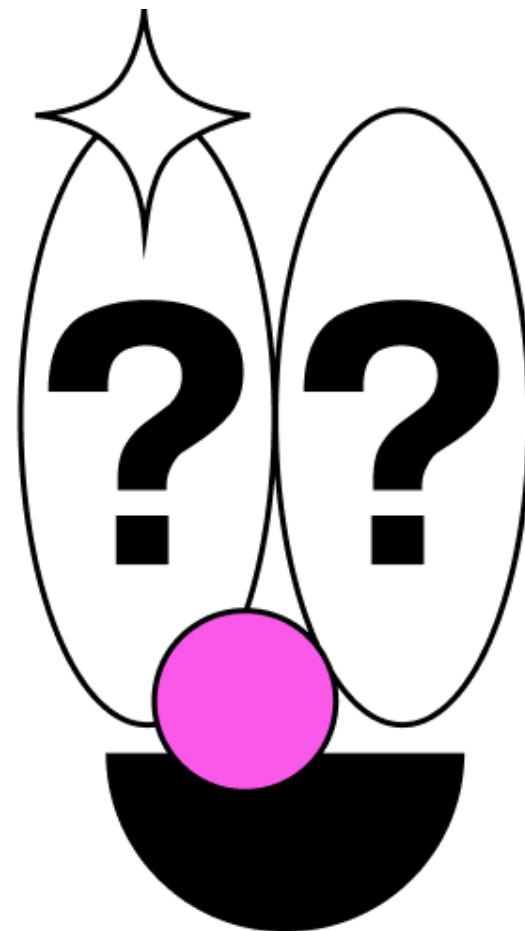
1. Нейроворкаут
2. Вопросы

Пишите вопросы в ленту комментариев



Вопрос №1 по теме 2

**Имеет ли значение
продолжительность
перерыва?**

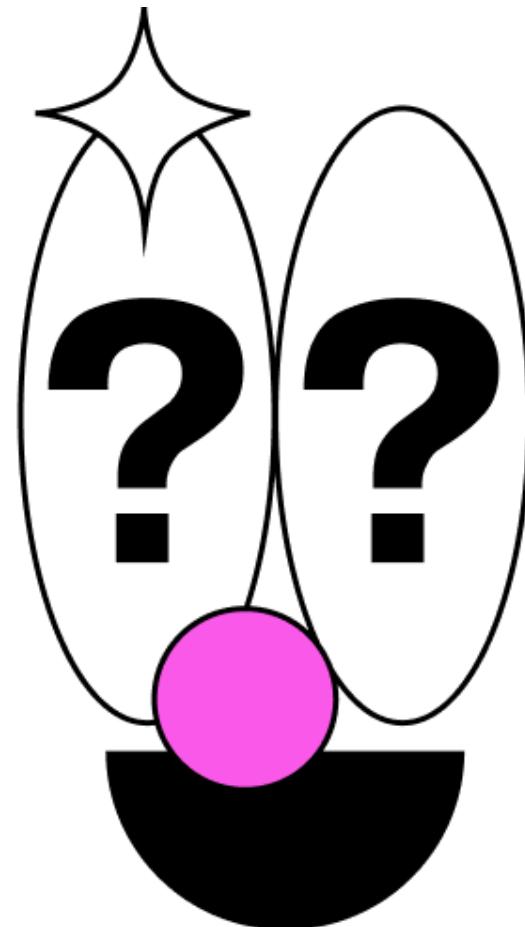


Ответ на вопрос №1 по теме 2

Имеет ли значение продолжительность перерыва?

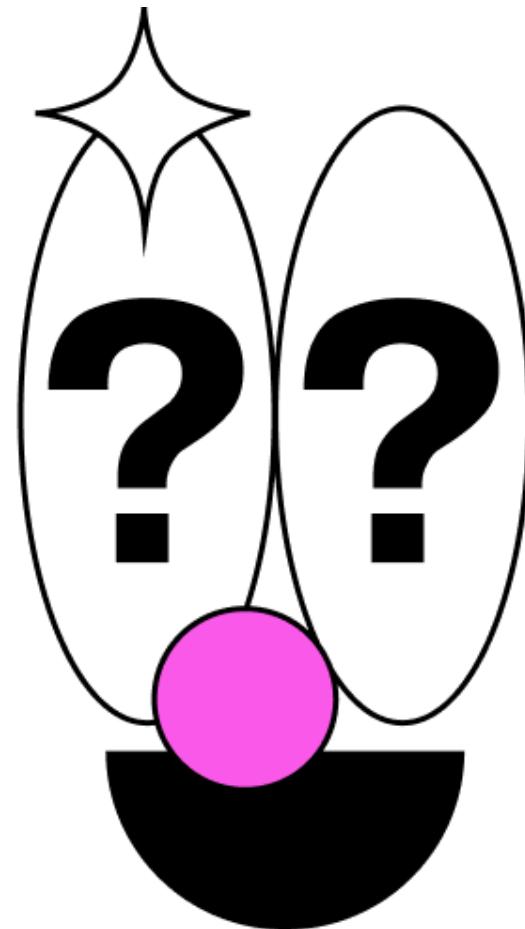
Четкой границы нет. Для каждого это индивидуально.

По практике 5 -10 мин достаточно, но важно, чтобы именно вы успели переключиться и пополнить ресурсы. Для этого следует отключаться на 100%: не думать о делах, а заниматься тем, что расслабляет и заряжает.



Вопрос №2 по теме 2

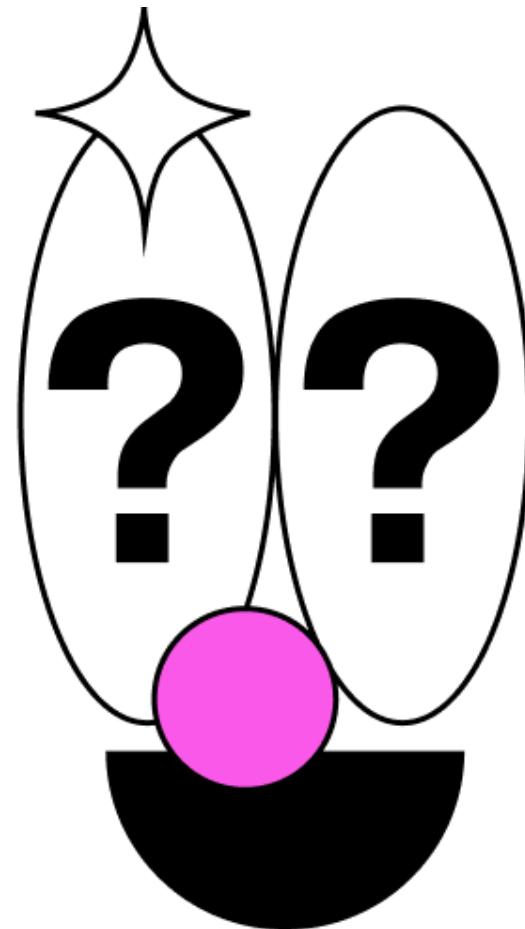
**Почему планирование не
входит в список факторов
определяющих проект ?**



Ответ на вопрос №2 по теме 2

Почему планирование не входит в список факторов определяющих проект ?

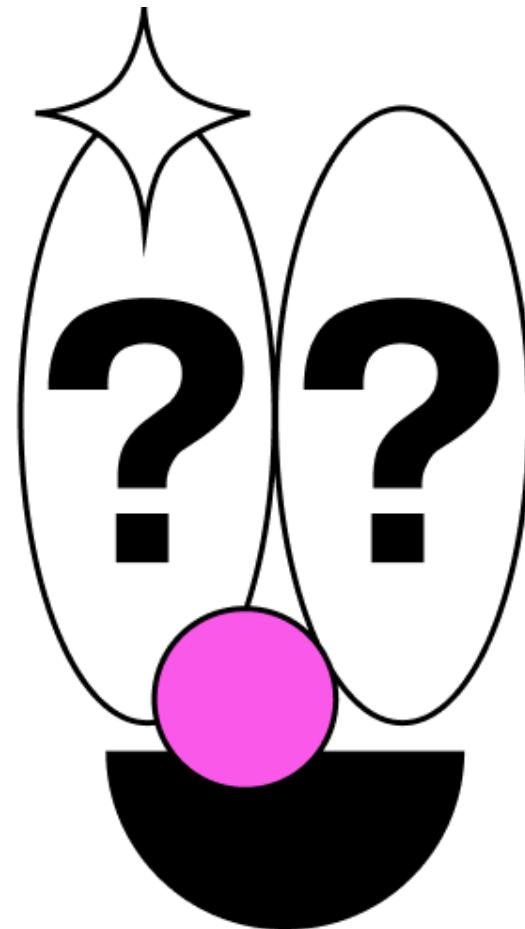
Потому, что человек планирует практически все в жизни, в том числе отдых и «сладкое-ничего-неделание». Не вся деятельность является проектами.



Вопрос №3 по теме 2

**Не понятно про план
и планирование...**

В чем разница?



Ответ на вопрос №3 по теме 2

**Не понятно про план
и планирование...**

В чем разница?

План устаревает в момент завершения его составления, потому что обстоятельства и субъекты мира меняются постоянно. Но собранная в одном месте, проанализированная и систематизированная, относящаяся к делу информация позволяет быстро адаптироваться к изменениям и принимать решения.

