30.01./01.02.24

Основи здоров'я

Клас: 9-А,Б

Вч.: Харенко Ю.А.

Підготовка до Державної підсумкової атестації. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів



Способи ефективного навчання

Учням доводиться багато слухати на уроках. Незалежно від вашого особистого типу сприйняття інформації, розвивайте навички активного слухання. Процес слухання складається з трьох етапів:



Ефективне читання

 Оволодівши навичками активного слухання, ви успішно застосовуватимете в житті набуті знання.

▶ Потрібно навчитися читати ефективно. Чим відрізняється читання від ефективного читання? Можна прочитати багато сторінок, а на другий день усе забути. А можна прочитати менше, але проаналізувати текст і запам'ятати важливі думки та ідеї.

Наприклад, щоб ефективно прочитати параграф у підручнику, потрібно:

Спочатку переглянути параграф. Ознайомитися з його структурою, розглянути ілюстрації. Прочитати висновки



Прочитати запитання в кінці параграфа. З'ясувати, що ви вже знаєте, на які запитання можете відповісти



Щоб краще запам'ятати навчальний матеріал, можете уголос поставити собі запитання і дати відповіді на них. Найважливіше можете коротко записати



Читати уважно, не поспішаючи. Уповільнювати темп на складному або незрозумілому для вас матеріалі. Звертати увагу на виділене іншим шрифтом. Вивчаючи текст параграфа, шукати відповіді на запитання



Переглядати записи і повторювати прочитане, доки не засвоїте



Перед уроком переглянути записи та текст параграфа

Метод «Записи: фіксування і створення (ЗФС)» поєднує 2 процеси

- ▶ 1. Фіксування запис ключових моментів оповідання, параграфа, книжки.
- ▶ 2. Створення запис ваших думок і вражень, що виникають під час сприйняття матеріалу.
- Особливість цього методу в тому, що він дає можливість записувати власні думки і висновки одночасно з ключовими фрагментами матеріалу, який ви слухаєте або читаєте.

Етапи складання таких записів:

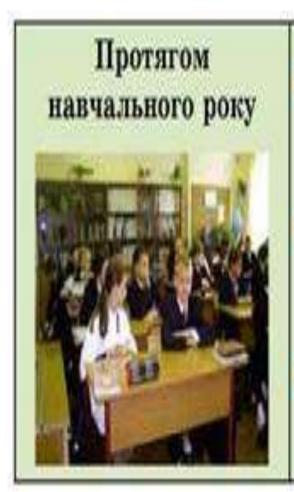
- Розділити аркуш паперу вертикальною лінією, відступивши приблизно на третину від правого краю аркуша.
- ▶ 1. Ліва колонка для фіксування того, що слухаєте чи читаєте: ключових моментів, термінів, понять, формул, тез, малюнків.
- ▶ 2. Права колонка для створення власних записів: думок, відчуттів, вражень, взаємозв'язків, символів, усього, що спаде на думку, хоч би яким дивним, на перший погляд, воно здавалося. Такі дрібниці чи навіть нісенітниці зазвичай досить емоційні. Отож можуть бути чудовим ключемасоціацією, коли треба щось пригадати. Такі записи можна доповнювати власного графікою, малюнками, позначками-символами тощо. Варто розробити власну систему таких позначок, щоб одні й ті самі поняття в різних текстах чи поясненнях, емоції, образи, враження, які виникають у вас, позначати однаково.
- Спробуйте створити такий незвичний конспект і ви переконаєтеся, що запам'ятали більше, а сприйняття інформації стало цікавішим і активнішим.

Планування часу

- ▶ Ефективність навчання значною мірою залежить від планування часу. Зокрема, планувати, скільки часу потрібно для виконання домашніх завдань, допомоги вдома, а скільки — на рухливі ігри у дворі чи на заняття фізичною культурою.
- ▶ Зауважте, що різні заняття найкраще чергувати. Починати завжди слід із найважчої справи. Адже саме на неї витрачається найбільше фізичних сил та емоцій. Починаючи з найважчої справи, можете підвищити ефективність занять.
- Важливо не відволікатися. Вимкніть комп'ютер і телевізор, коли виконуєте домашні завдання. Попросіть близьких, щоб вас не турбували. Поступово ви звикнете до певної послідовності дій і встигатимете все. А якщо чергуватимете навчання і відпочинок, не втомлюватиметеся.
- ► Наприкінці дня потрібно підбивати підсумки роботи. З'ясовувати, чому не виконали заплановане.
- ▶ Ваш час у ваших руках. Навчившись планувати час, ви завжди ефективно навчатиметеся.

Як готуватися до іспитів і Державної підсумкової атестації ефективно

▶Усі набуті знання, способи ефективного навчання, навички планування часу стануть у пригоді під час підготовки до іспитів і Державної підсумкової атестації (ДПА).

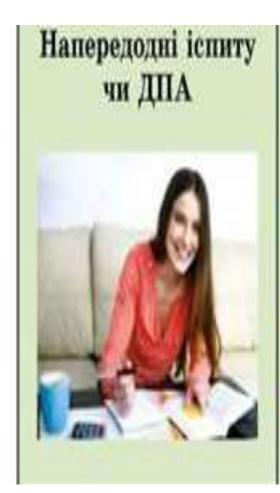


- Учитися систематично, розвивати пам'ять і увагу
- Додержуватися розпорядку дня і раціонального харчування
- Розвивати навички, які допомогають активно навчатися

За кілька тижнів до іспитів чи ДПА



- Скласти план підготовки
- Розподілити навантаження рівномірно
- Повторити теоретичний матеріал підручника, звернути особливу увагу на матеріал, який вважаєте складним для себе
- Виконувати тренувальні вправи, практичні роботи, розв'язувати приклади та ситуаційні завдання
- Робити записи для повторення основного матеріалу, складати й доповнювати карти пам'яті
- Користуватися не лише підручником, добирати інформацію з інших джерел
- Не марнувати час за комп'ютерними іграми чи перед телевізором
- Чергувати навчання і відпочинок, щоб відновити працездатність



- Повторити найважливіший матеріал увечері перед сном або вранці
- Не засиджуватися допізна
- 💠 Гарно відпочити, виспатися
- Налаштуватися на позитивний результат



- Узяти із собою цукерку чи шоколадку
- Не повторювати матеріал до останньої хвили-
- Не спілкуватися з тими, хто нервує
- Бути впевненими у власних силах

Не забувати, що іспити, це не тільки випробування, а й можливість проявити себе, шанс підвищити власні оцінки, тренування пам'яті, мислення, волі, винахідливості, набуття життєвого досвіду. Не хвилюватися через результат. Якщо впоралися — добре. Якщо вийшло не так, як планували, не засмучуватися. Проаналізувати помилки, зробити висновки. Урахувати набутий досвід наступного разу.

Висновок

▶ Щоб учитися ефективно, потрібно розвивати інтелектуальні здібності, логічне та творче мислення, набути навичок активного слухання й ефективного читання. Не менш важливо вміти планувати час. Навички і способи ефективного навчання, планування часу стануть у пригоді особливо під час підготовки до іспитів і Державної підсумкової атестації. Якщо навчитеся планувати час, ви зможете ефективно навчатися не тільки сьогодні, а й у майбутньому.

Домашне завдання:

► Вивчити теоретичний матеріал за конспектом.