

07.09.21

Конспект лекции по методу  
для осн. мыслей, <sup>формант</sup> для занятий  
вопросов.

- Создание новых  
знаний:  
возникновение,  
укрепление,  
навык.

- Решимые задачи  
мозга:  
в фокусе  
рефлективности.

- Перерыв - мозг  
работает в новых  
рамках.

- Учеба - проект, т.к.  
в ней есть цели,  
период, рез-ты.

! Новая миссия вер  
конспектов более  
подробно

Метод 4 качеств  
с шир. дачи  
мат. в записи.

Темы уроков:

Тема 1: Нейрон-  
наука и обучение

Тема 2: Учеба  
как проект

Тема 3: Развитие,  
франшизы, бизнес  
бизнес системы

Тема 4:  
профессионализм  
и др. вопросы

итоги

Очень важна методика 4  
качеств для работы мозга.  
Мозг - не библиотека.

①



Учеба задает  
ограниченные  
ресурсы -  
внимание,  
время  
выносливость.

Обучение:  
рабочая/  
долгосрочная  
память.

Новые элементы  
часто расщеп-ся.

Инициирующее  
повторение -  
важно.

Математика  
соединяет не  
верит к  
расширению

Тема 1. Нейронауки  
и обучение.

мозг - постоянно  
процесс работы,  
изменений.

Как происходит  
создание новых  
знаний:

1. Формирование
  2. Закрепление
  3. Превращение в привычку
- Решение задачи  
мозга.

1. В фокусе

2. Рассеивание

Перерывы - мозг  
работает в новом ритме.

В мозге постоянно идет работа  
во время перерывов мозг  
работает в расслабленном  
режиме, способствуя обучению. ②



Самое лучшее  
он прокраст. -  
технической  
помогоро:

25 мм - фокус  
по процессу,  
5 мм - осях.

! С началом  
д-ий строго  
ухудшит.

Перемещение  
механизмов  
связи д-ий-и.

Тема № 2 Учен  
как проект.

После завершения  
иной деятельности  
новый этап

Процессы поиска  
во время перерыва!

1) Перемещение

2) Передача

3) Консультации и др.

Учен - развитие  
своей, проект.

Факторы, влияющие  
на работу проекта

- Цели

- Время

- Результаты

новых идей. Перерыв ≠ инерция,  
но в кач-ве вознаграждения

③

мотив. Работа между "помогоро"

25 мм - работа в фокусе  
процесса

5 мм - осях, погреш



Человеческие ресурсы  
для успеха

- Времени
- Внимания
- Мотивационная  
компетентность.

Облако знаний:

Записать, чтобы не  
терять

Структура

Укрепление межличностных  
связей.

Тема № 3.

Память, фрагментация,  
блоки сознания.

Память - не  
абсолютна, а процесс  
сборки информации.

Нейтральные связи  
различны.

Как соотносятся  
воспоминания:

- 1) Разное число репертов,  
в нейтр. сетях
- 2) Запрос на инф. →  
сборка воспоминаний.
- 3) На воспоминания  
влияют: опыт,  
контекст, эмоции.

У мозга 4 слоя  
для инф. Инф. ил  
может развиваться  
состоять путей.

Интервальное  
повторение прои.  
новое в долговременную  
память.



Что важно при повторении:

- 1) Распределение по времени - интервалы
- 2) Структура
- 3) Записывание.

Математика ~~то~~ всегда не ведет к рассуждению. Каждый может фокус.

≈ 25 мин. Займи - перерыв 5 мин. Не прерываться больше чем на 1,5 ч.

Поминирование. Время, задачи, перерыв.

! Словить бурю

! Общательный фокус "озарения"

⑥



## Чапа 54

Прокрашивающая  
и другие повушки.

Прокрашивающая  
и её корни:

1. Заводят в  
безопасности.
2. Вероятность  
нового.
3. Переключили внимание,  
с началом дня  
итогом вода уходит.

## Техника "Помидоро"

1. Чёткие 25 мин
2. Размещение.

Цель "делай  
что-то 25 мин".  
Фокус на процессе,  
а не на цели.