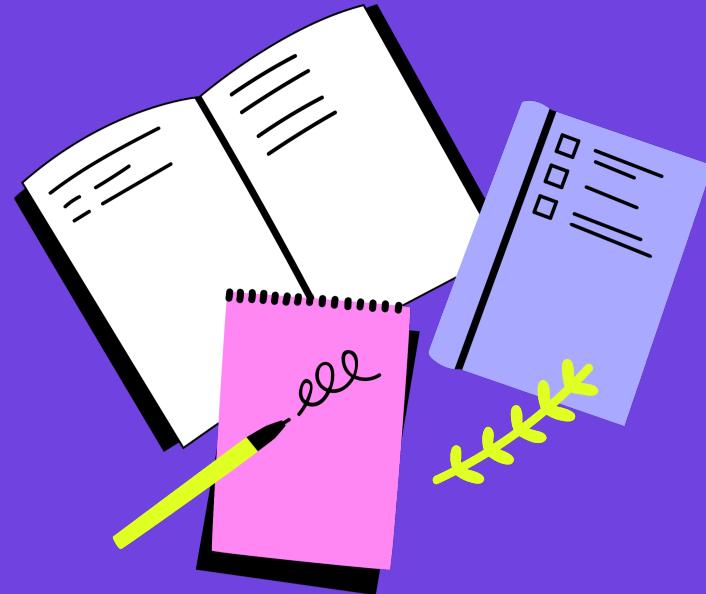


# Умение учиться

Как эффективно приобретать  
новые знания и навыки



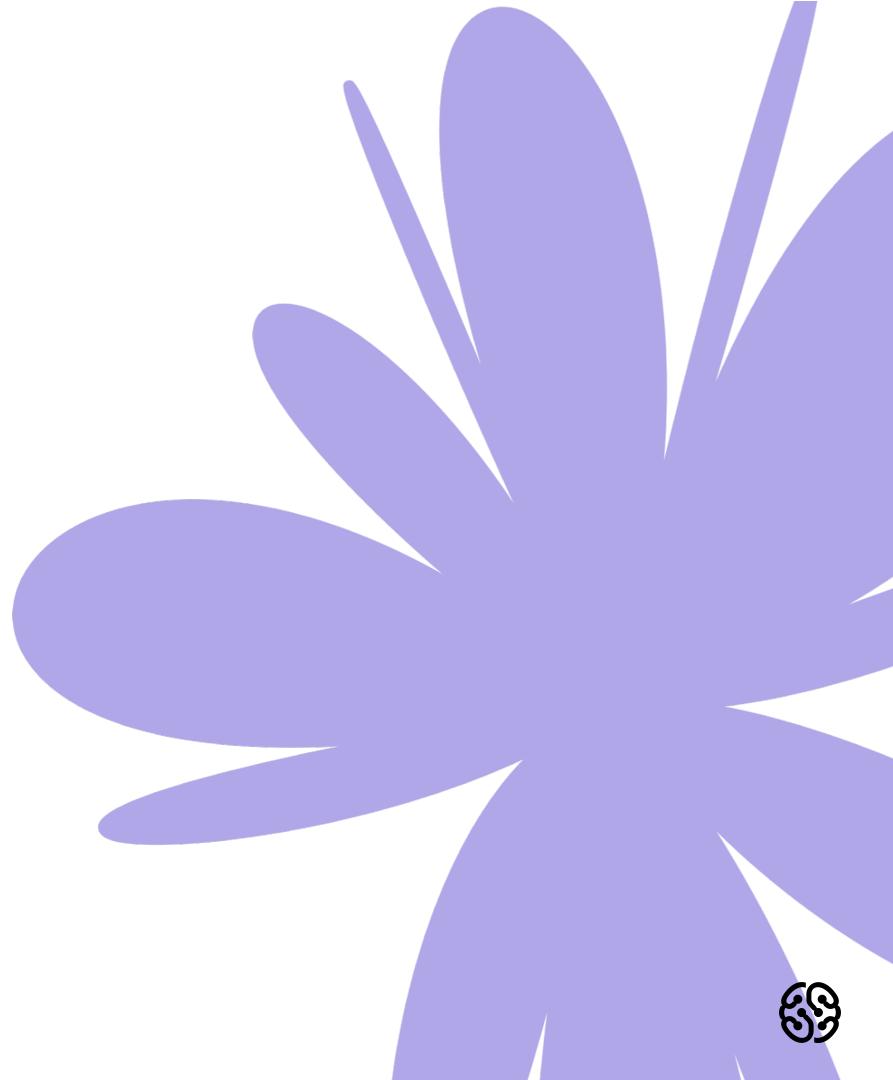


Игорь  
Васильев-  
Распопов

---

# Техника Йайдо

## «Молниеносная первая атака»

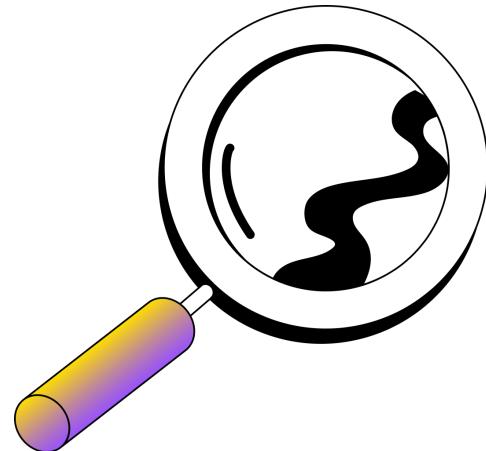


Вопрос для активации мозга

Пока просто подумайте. Ответ дадите немного позже ;)

Какой фактор техники Йайдо  
наименее значим  
в контексте обучения?

1. Неожиданность
2. Скорость
3. Точность





Техника «Йайдо» — это чанк



# Цели и задачи курса



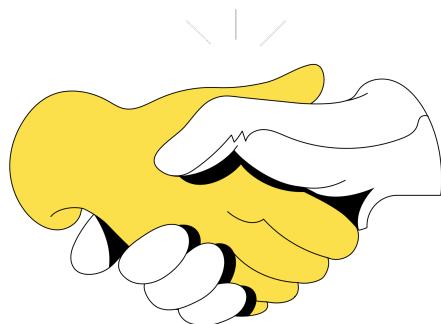
- Понять как мозг запоминает информацию и создает навыки
- Научиться запоминать быстро и надолго
- Правильно планировать учебу как проект, избегая ментальные ловушки
- Изучить инструменты эффективного обучения, чтобы достигать цели

# 4 темы

IV

1. Нейронауки и обучение
2. Учёба как проект
3. Память, фрагментация и блоки смысла
4. Прокрастинация и ментальные ловушки

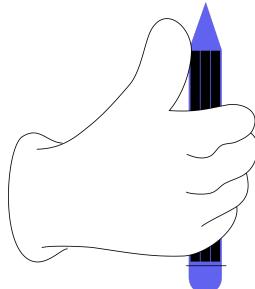
# Результаты курса



Вы научитесь:

- Планировать и управлять своей учёбой
- Выводить синопсис информации и формировать устойчивые блоки знаний
- Правильно настраивать мозг на обучение и поддерживать энергию для учёбы

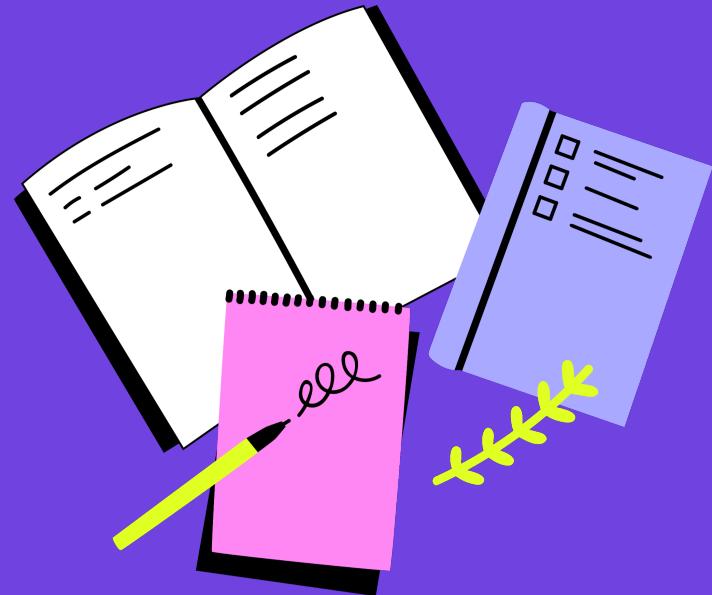
# Четыре касания нового



1. Конспекты на листах
2. Облако знаний
3. Синопсис
4. Домашние задания

# Урок 2

Умение учиться 2.0



# Сегодня на Уроке 2



## Тема № 1

Нейронауки  
и обучение

- ✓ Важность сна  
для обучения
- ✓ Упражнения  
для внимания и  
концентрации

## Тема № 2

Учёба как проект

- ✓ Модель SMART  
для целей
- ✓ Принципы  
декомпозиции
- ✓ Ценность групповой  
работы: техники  
«от равного к  
равному» и «совет  
директоров»

## Тема № 3

Память,  
фрагментация  
и блоки смысла

- ✓ Введение в понятие  
«чанки» — блоки  
смысла
- ✓ Глубокое понимание  
процесса «чанкинга»
- ✓ Техника синопсиса

## Тема № 4

Прокрастинация  
и другие ловушки

- ✓ Прокрастинация  
и память
- ✓ Другие способы  
с ней бороться
- ✓ Ловушки мышления:  
иллюзия  
компетентности  
и избыток обучения



# Что вы забрали из Урока 1



## Знания

- У мозга два режима: «в фокусе» и рассеянный, второй — мощнее
- Работа рабочей и долговременной памяти
- Знания — это новые нейронные связи

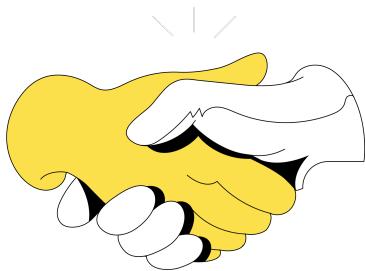
## Умения

- Конспектирование по методу Корнелла
- Организация Облака знаний
- Интервальные повторения

## Установки

- Мозг работает и меняется всегда
- Память — это процесс
- Нейронные связи нужно укреплять

# Что получите сегодня на Уроке 2. План



## Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться и решать задачи
- Что такое «чанк», и в чем его ценность?
- Что такое иллюзия знания и избыток обучения

## Умения

- Ставить цели по SMART и декомпозировать
- Определять «чанки»
- Эффективно работать в группе
- Тренировать внимание и память

## Установки

- Знания устойчивы, когда соединены смыслом
- Важно создавать свои мысли
- Нужно учиться вместе с сокурсниками
- Сон — важный процесс в учебе

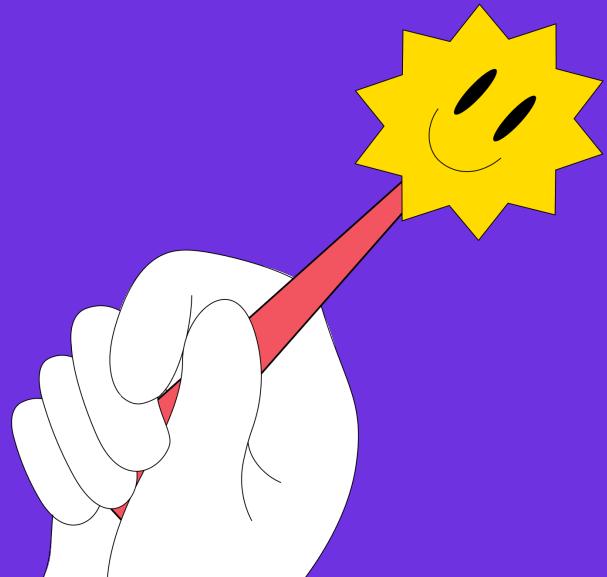


## Урок 2. Практикум 1

### Знания. Умения

### Установки

Новый элемент в Облако знаний



# Знания. Умения. Установки

Создайте в Облаке знаний  
в разделе «Урок 2» —  
три закладки:

- Знания
- Умения
- Установки

3 минуты

 Add icon  Add cover  Add comment

## Облако знаний Умение учиться 1.0

Курс: Умение учиться 1.0. GeekBrains. Старт 07.09.2021

- ▶ О курсе
- ▶ Мои цели
- ▶ Урок 1, вт. 07.09.2021 | 20 - 22:00 мск
- ▼ Урок 2, пт. 10.09.2021 | 20 - 22:00 мск
  - ▼ Знания
  - Empty toggle. Click or drop blocks inside.
  - ▼ Умения
  - Empty toggle. Click or drop blocks inside.
  - ▼ Установки
  - Empty toggle. Click or drop blocks inside.





# Урок 2. Тема №1

# Нейронауки и обучение

Как мозг воспринимает  
и обрабатывает новое

# Сегодня в Теме №1

- Важность сна для обучения
- Упражнения на концентрацию и переключение внимания

# Во сне мозг очищается и активно работает

Сон — это важный процесс обучения



# Что делает ваш мозг во сне?

1

«Вымывает» токсины из пространства между нейронами

Они создаются в процессе протекания тока по нейронным связям. Сон — единственное время когда происходит чистка

2

Выключает внимание

Происходит переключение из фокусного в рассеянный режим работы.

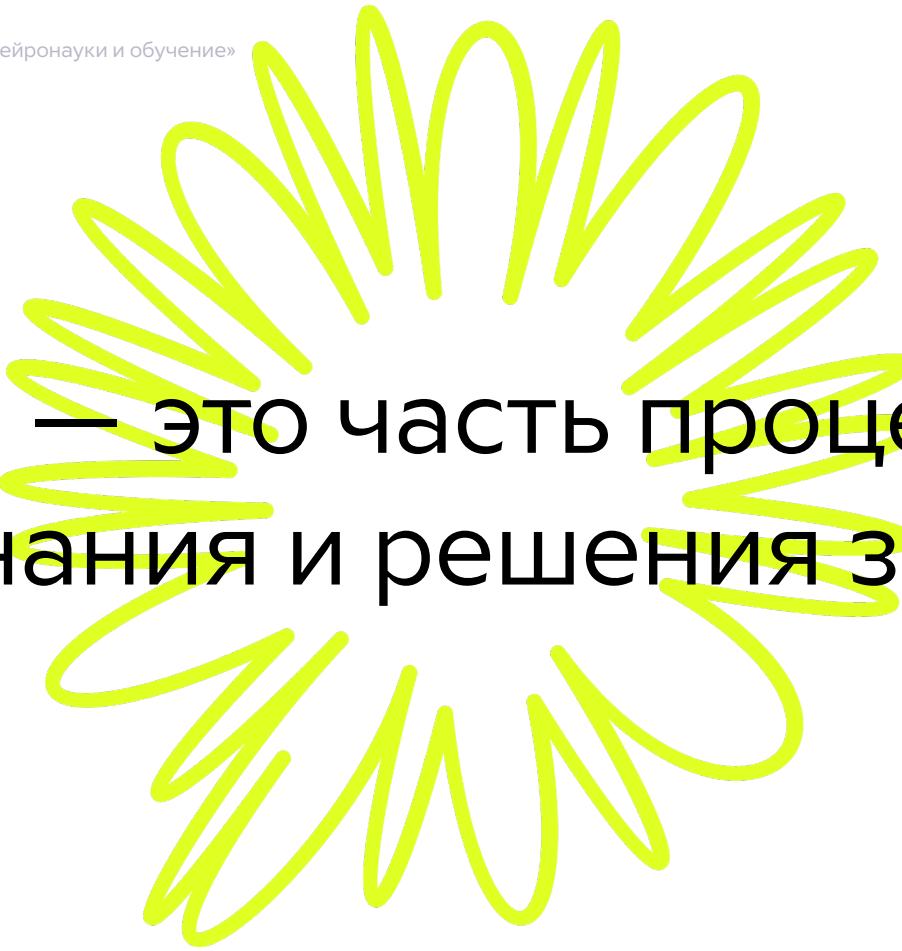
Активируются обширные зоны мозга, КПД повышается

3

Работает над задачами и повторно обращается к новым нейронным связям

Он делает то, на что в сознательном состоянии нужны дополнительная энергия и ресурсы времени и внимания





Сон — это часть процесса  
познания и решения задач



# Мозг — можно и нужно тренировать

Нейропластичность — доказанное наукой свойство мозга  
изменяться на протяжении всей жизни



# Нейроворкауты для тренировки мозга

1

Для концентрации  
внимания

Смотрите 2 минуты внимательно,  
не отрываясь на стрелку часов.

Если мысли «улетают»  
возвращайте их к стрелке.

Это нормально, если  
отвлекаетесь, возвращении  
и есть тренировка.

2

Для переключения внимания

За переключение отвечает  
межполушарное взаимодействие.

Соедините большой палец руки  
последовательно со всеми  
остальными образуя кольцо.

Делайте это в разных  
направлениях на разных руках  
1–3 минуты

3

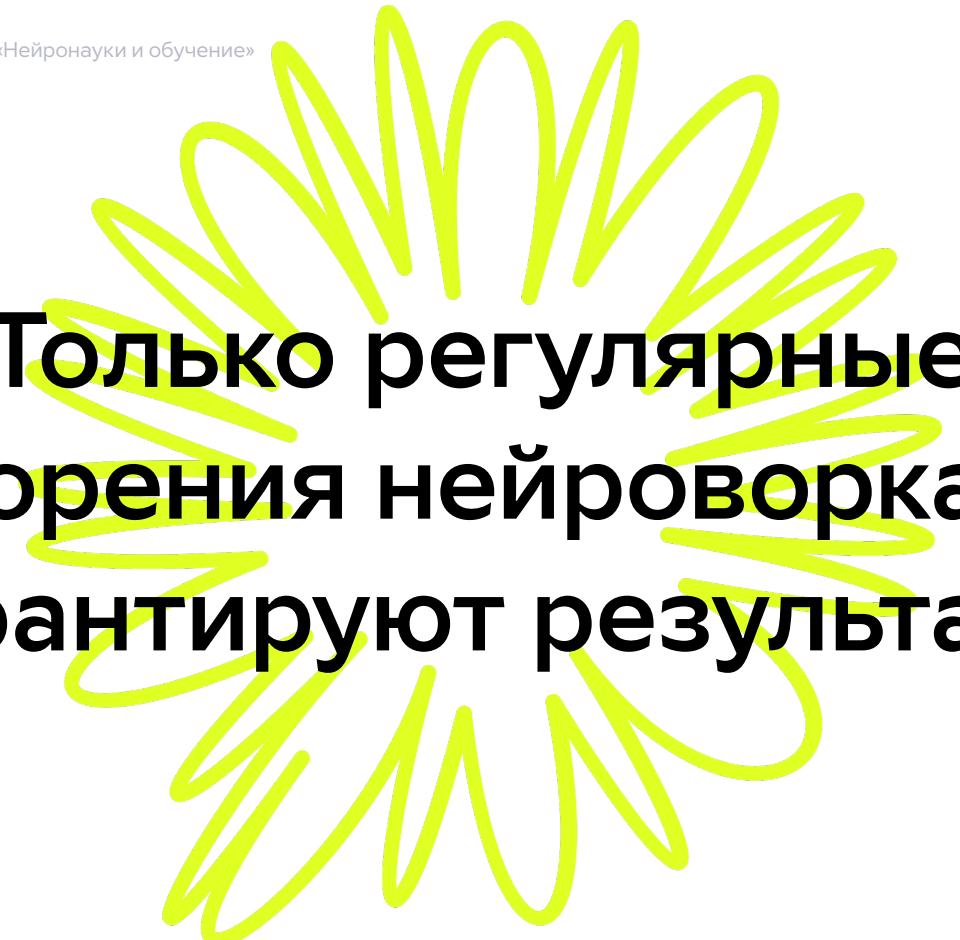
Для тренировки  
памяти

Возьмите изображение  
со множеством элементов,  
например натюрморт.

Посмотрите на него внимательно  
10 сек.

По памяти перечислите все  
предметы. Проверьте себя.

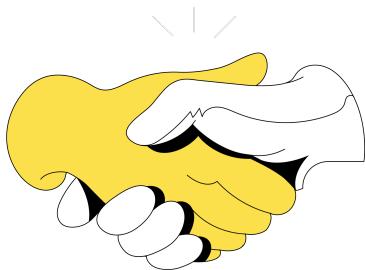




**Только регулярные  
повторения нейроворкаутов  
гарантируют результаты**



# Что получили сегодня по Теме №1



## Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться и решать задачи

## Умения

- Тренировка внимания и памяти

## Установки

- Сон — важный процесс в учебе

Вопрос для запоминания.

Ответ напишите в ленте комментариев под уроком

Что делает ваш  
мозг во сне?

