

# Тема №4

# Прокрастинация

# и другие ловушки

Как учиться быстро, не делая бесполезного



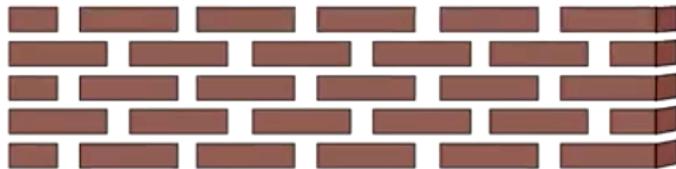
# Сегодня в Теме №4



- Прокрастинация и память
- Способы с ней бороться
- Ловушки мышления :  
илюзия компетентности  
и избыточность обучения

# Прокрастинация мешает знаниям закрепляться в памяти

Она убивает время и регулярность необходимые для передачи  
знаний в долговременную память и создание чанков



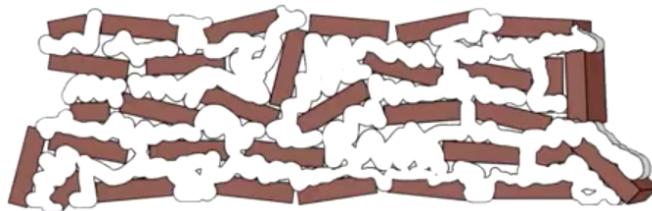
Обучение — как  
кладка кирпичиков  
Каждый элемент информации  
должен найти свое место,  
включиться в блок и закрепиться

- Это процесс требует времени  
и регулярности



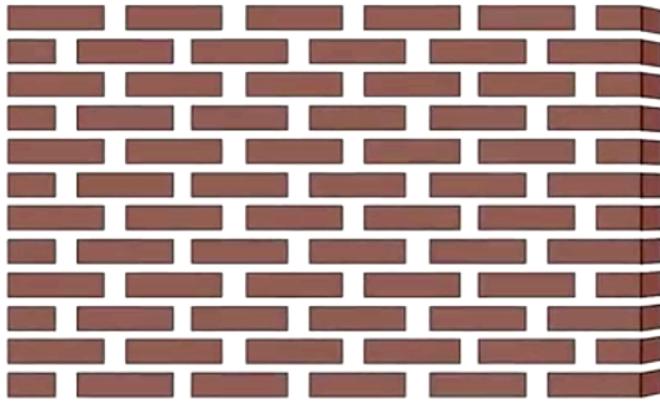
## Без системы и регулярности...

...ваши знания похожи на груду  
кирпичей и раствора



- Здание не получится



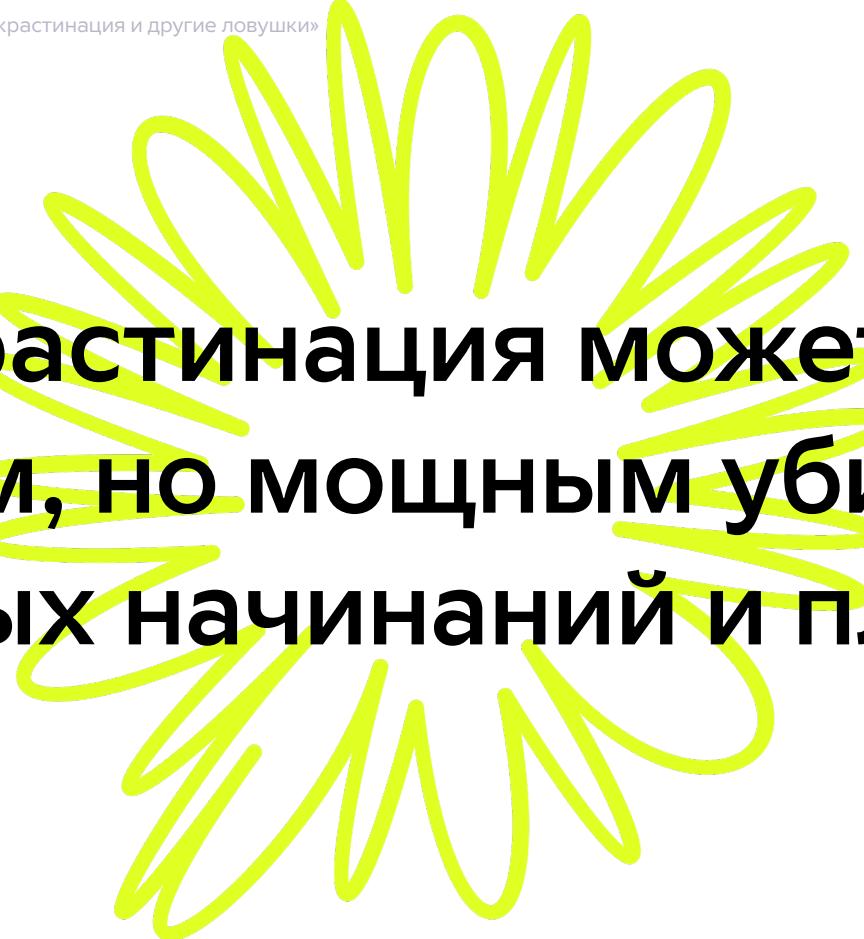


## Только на надежном основании слой за слоем...

... создается прочный фундамент  
глубоких знаний

- кирпичики — это разные по размеру и сложности чанки





**Прокрастинация может быть  
одним, но мощным убийцей  
добрых начинаний и планов**



# Прокрастинация напоминает зависимость

Мозг делает все, чтобы получить временное облегчение от иногда скучной реальности

# Как работает прокрастинация

1

**Активируются центры боли**

Опасность дискомфорта  
и напряжения, неизбежных  
при учебе, активирует  
центры боли.

Мое реагирует как предписано  
эволюцией — спасается  
и оберегает.

2

**Включается режим  
«сбегание во временное  
удовольствие»**

Именно в этом прокрастинация  
похожа на зависимость,  
игровую, наркотическую и т.п.  
Мозга рассказывает сам себе  
странные истории, в которые  
искренне верит.

3

**С каждым разом  
возвращаться  
все сложнее**

На первичную «боль»  
накладывается новый страх,  
как например, «я уже устал»,  
«теперь я точно не успею...».



# Прокрастинация — как яд мелкими дозами, который может подорвать здоровье



# Иллюзия компетентности

«WOW! Я понял...» таит опасность. Вы читаете и понимаете чужие мысли, но знания создаются только на основе ваших собственных

# В чем суть иллюзии компетентности

1

Больше читаешь  
и смотришь — больше

знаний получаешь

Объем информации нельзя путь  
с новыми знаниями и глубоким  
пониманием.

2

Я прочитал  
и понял, значит —

знаю

Вы читаете чужие мысли.  
Знание формируются из своих.

3

Много подчеркиваний  
и выделений, крепче новые

знания

На эту работу тратятся  
ментальная энергия и внимание,  
которые нужны для создания  
собственных мыслей и чанков.



# Как избежать иллюзию компетентности

1

Техника  
воспроизведения  
(recall)

Сразу после прочтения,  
просмотра повторить своими  
словами, что прочитал и понял

2

Не подчеркивать  
и не выделять много  
в текстах

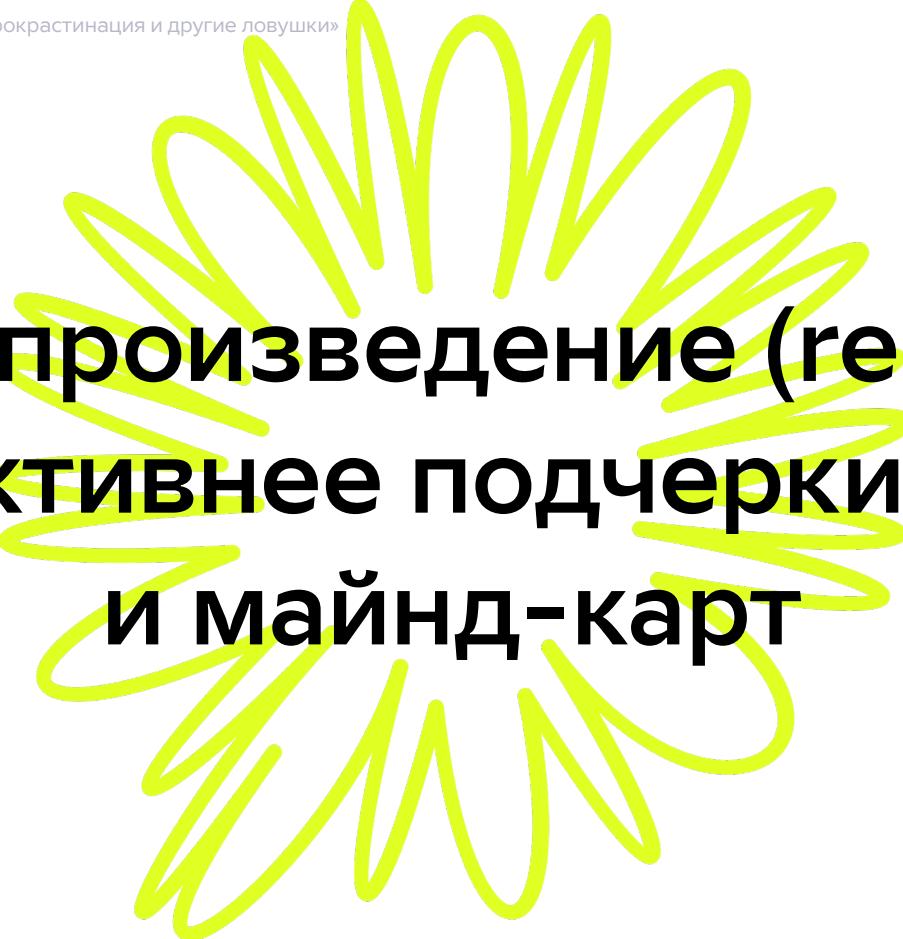
Не больше одного  
выделения на странице.  
Пишет конспекты  
своими словами.

3

Mind-map  
слабо эффективна

Без устойчивого фундамента  
рисовать схему, все равно,  
что решать шахматную задачу  
до конца не понимая, как ходят  
фигуры.





**Воспроизведение (recall)  
эффективнее подчеркиваний  
и майнд-карт**



# Ловушка избыточного обучения

Больше читать и смотреть —  
не значит больше знать



# Как избегать избыточное обучение

1

Проводить само-тесты,  
выявлять ошибки  
и работать над ними

Вместо того, чтобы повторять  
уже понятное или просто  
зубрить.

2

Применять технику  
воспроизведения (recall)  
и синопсиса

Когда вы формируете новые  
мысли своими словами, мозг не  
зубрит, а создает мысли.

3

Менять форматы  
и окружающую  
среду

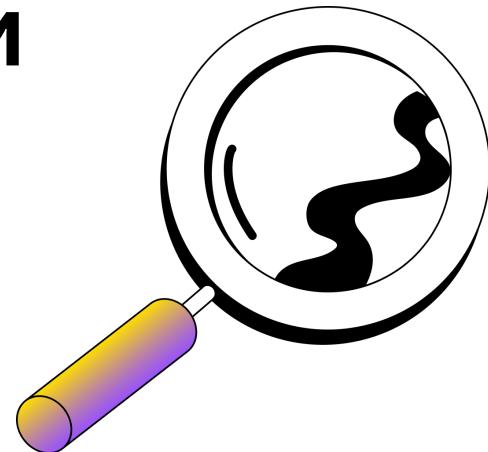
Это перезагружает внимание  
и приучает пользоваться новым  
знаниями в любой обстановке.



Вопрос для запоминания

Напишите ваш ответ в ленту комментариев под ур

**В чем разница техники  
воспроизведения  
(recall) и синопсиса?**



# Что получили сегодня по Теме №4



## Знания

- Прокрастинация нарушает память
- Воспроизведение (recall) и синопсис  
эффективнее подчёркиваний и майнд-карт

## Умения

- Как избегать иллюзию компетентности  
и избыточное обучение

## Установки

- Важно формировать собственные мысли
- Прокрастинация может разъедать как зависимость

# Mind Break с Йо Йо Ма | Yo Yo Ma



Пишите вопросы в ленту комментариев под уроком

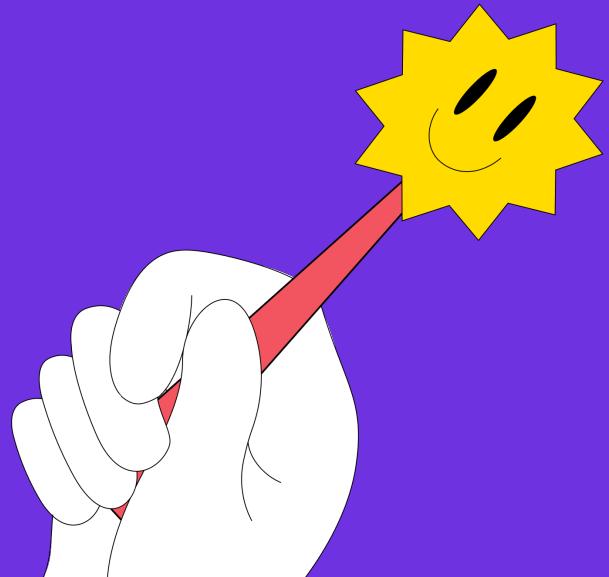




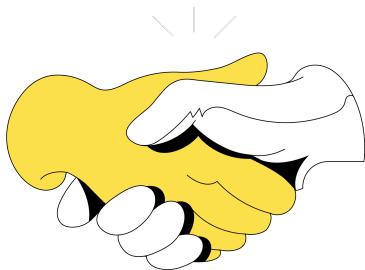
Урок №2

# Домашние задания

Мы проверяем факт сдачи без персональных  
комментариев



# Что получили сегодня на Уроке 2



## Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться
- Что такое «чанк», и в чем его ценность?
- Как эффективно работать в группе
- Как прокрастинация может все «убить»

## Умения

- Ставить цели по SMART и декомпозировать
- Определять «чанки»
- Тренировать внимание и память
- Избегать ловушки мышления

## Установки

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

# Дневник и практики здорового сна

- В Облаке знаний записывайте 14 дней каждое утро общее состояние после сна
- Фиксируйте, что делали из практик здорового сна накануне

Практики здорового сна:

- Не пользоваться девайсами за 30 мин до сна
- Засыпать не позже 23:00
- Не есть ближе, чем 1,5 часа до сна
- Не работать и не смотреть кино в кровати
- Затемнять спальню полностью заранее

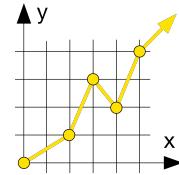


# Расписать свои личные цели по SMART на курс Разработчик

1. В Облаке знаний прописать стратегические цели
2. Декомпозировать цели на первые 3 месяца
3. Декомпозировать 3-х месячные цели  
еженедельные задачи. Они могут быть рутинные  
и повторяющиеся



На этапе 3 использовать удобный и привычный  
календарь планировщик



# Описать чанки на курсе

## Умение учиться 1.0

1. В Облаке знаний своими словами описать  
3 чанка по темам пройденных уроков
2. Перед ДЗ выполнить упражнения из Mind  
break, которые проходят на уроках и на  
концентрацию внимания «стрелку часов»
3. Не подсматривать в свои конспекты и  
Облако знаний перед выполнением  
задания



# 3 вопроса в конце урока

Спрашивайте в ленте комментариев





Спасибо, что  
учитесь учиться!

До встречи на Уроке 3, в пн, 15.09, в 20:00 мск