

Как учиться онлайн

Простые советы

Учимся учиться в онлайн-университете
с максимальной пользой для себя

О чём мы поговорим сегодня

1. Отличия обучения в онлайне от офлайна
2. Реакция мозга на обучение
3. Цели обучения
4. Простые правила для лёгкого обучения



Важно знать перед началом обучения



Онлайн — большая ответственность

Здесь студент берёт больше ответственности за своё обучение, чем в школе или университете

Не даёт моментального эффекта

Профессия или специальность — результат многих часов труда (теории и практики)

Не только просмотр видео

Чем активнее будет ваше участие в процессе, тем больше вы освоите

Как работает мозг во время обучения

Как работает мозг во время обучения



1 Не любит учиться

Взрослый мозг
менее гибкий,
меньше запоминает

2 Запоминает в связке со старым

Быстрее запоминает,
когда есть знакомая
информация в новой

3 Любит то, что знает

Если мозг видит
знакомую информацию,
он доволен

4 Забывает 70% в течение суток

Не только слушать
или смотреть,
но и повторять

5 Нуждается в мотивации

Чтобы действовать,
нужна цель. Даже
мозгу

**1584 — год смерти
Ивана Грозного**

Мнемотехника. Пример

15

9-й
класс

Мнемотехника. Пример

15

9-й
класс

84



Мнемотехника. Практика



1712

CRM

Зачем ставить учебные цели

Как в учёбе поможет поставленная цель?

Зачем ставить учебные цели



Мотивация

Контракт с собой

Оценка обучения

Зачем ставить учебные цели



Мотивация

Контракт с собой

Оценка обучения

Зачем ставить учебные цели



Мотивация

Контракт с собой

Оценка обучения

Как ставить учебные цели



Цели по SMART

SMART

S — Specific — конкретный

M — Measurable — измеримый

A — Attainable — достижимый

R — Relevant — значимый

T — Time-bounded — с конкретным сроком

За два месяца научиться настраивать
таргетированную рекламу и запустить успешную
рекламную кампанию, которая приведёт новых
клиентов

За два месяца научиться **настраивать** таргетированную рекламу и **запустить** успешную рекламную кампанию, которая приведёт новых клиентов

За два месяца научиться **настраивать**
таргетированную рекламу и запустить **успешную**
рекламную кампанию, которая приведёт **НОВЫХ**
клиентов

Как ставить учебные цели



Цели по SMART



От большого к малому

Как ставить учебные цели



Цели по SMART



От большого к малому



Спросить профессионала

Простые правила для лёгкой учёбы

Простые правила для лёгкой учёбы

- **Следуйте чёткому расписанию**

Заранее занесите в календарь учебное расписание и выполнение домашнего задания

- **Учитесь каждый день**

Выделите хотя бы 10 минут каждый день на учебу и учебный материал

- **Составляйте чеклисты и инструкции**

Повторив за лектором, пропишите последовательность действий

- **Повторяйте своими словами**

Чтобы запомнить, повторите материал своими словами

- **Выделяйте цветом**

Придумайте цветные обозначения и маркируйте записи

- **Сделайте по образцу**

Возьмите готовое решение и разберите его детально, пока не будет понятно, как это работает



Техники тайм-менеджмента

Техники тайм-менеджмента



- **Помодоро**

Учёба делится на отрезки-помидорки: 25 минут занятий и 5-минутная практика

- **Три рычага**

Сделайте сначала минимум, потом 100%, потом свой максимум

- **Съесть лягушку**

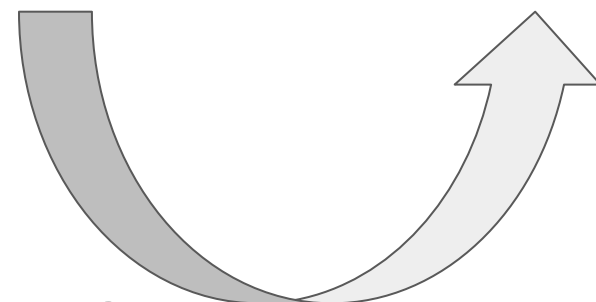
Если учёба тяжело вам даётся, попробуйте начать с неё день

Техника Помодоро

25 минут

5 минут

20 минут



3–4 повтора



Техника Три рычага

Минимум

100%

Максимум

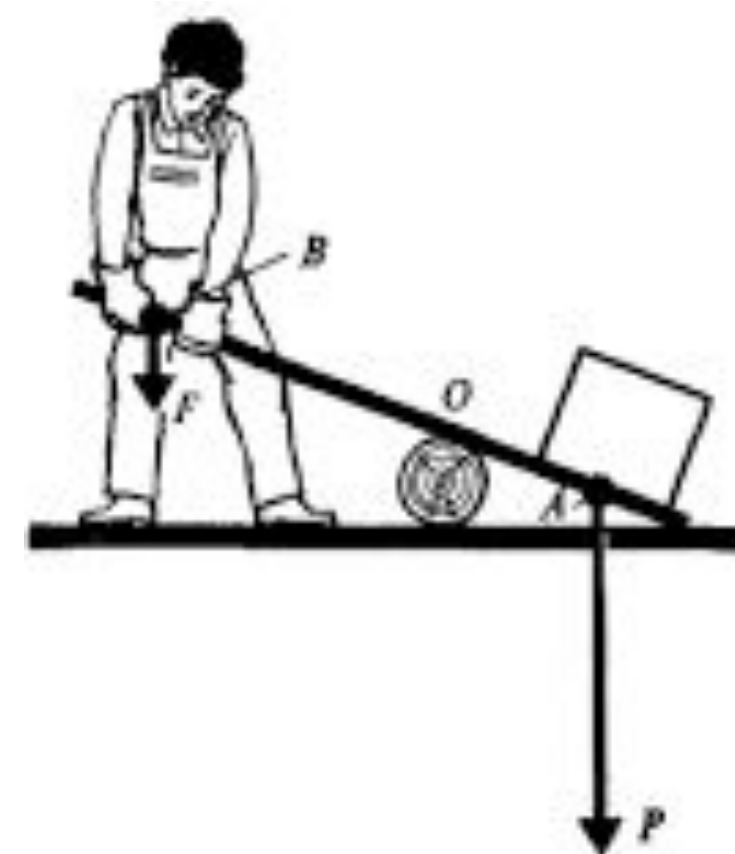


Рис. 47

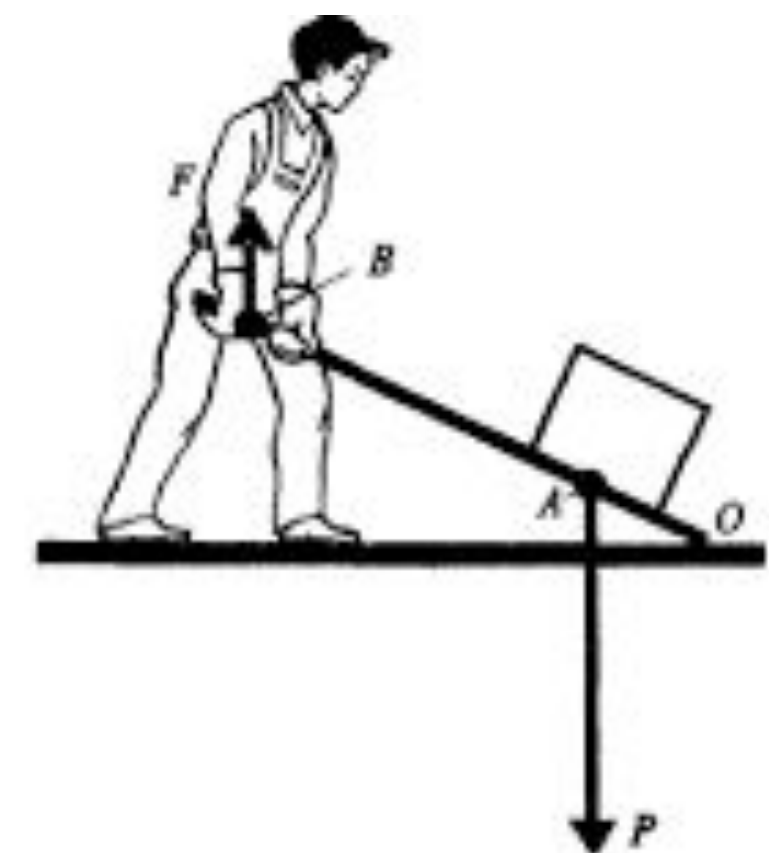


Рис. 48

Техника Съесть лягушку

 нетология

Начните день с обучения



Как смотреть вебинары эффективно

Как смотреть вебинары

- Сформулируйте и запишите цель занятия



Как смотреть вебинары

- Сформулируйте и запишите цель занятия
- **Ведите конспект**



Метод конспектирования Корнелла



Тема	Дата
Конспект	
Резюме	

← вопросы, определения,
рекомендованные книги

Как смотреть вебинары

- Сформулируйте и запишите цель занятия
- Ведите конспект
- **Задавайте вопросы**



Как смотреть вебинары

- Сформулируйте и запишите цель занятия
- Ведите конспект
- Задавайте вопросы
- **Делайте практические задания**



Как смотреть вебинары

- Сформулируйте и запишите цель занятия
- Ведите конспект
- Задавайте вопросы
- Делайте практические задания
- **Рефлексируйте**



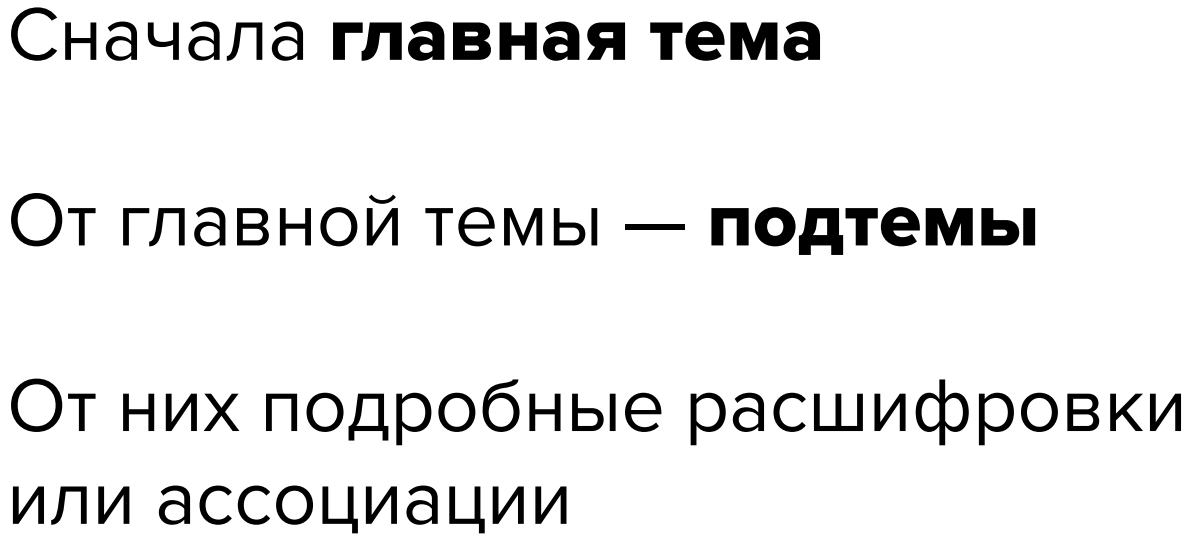
Отвечать себе на вопросы:

- Что нового я узнал?
- Что мне непонятно?
- Можно ли это уже взять в работу?
- Что я структурировал?

Метод Светофора — старт, стоп, подготовка

- Что я начну делать?
- Что я перестану делать?
- Что я продолжу делать?





От главной темы — **подтемы**

От них подробные расшифровки
или ассоциации

Как смотреть вебинары

- Сформулируйте и запишите цель занятия

Поможет простой вопрос: что я хочу сегодня узнать? Чем эта тема может быть мне полезна?

- Ведите конспект

Вы будете задействовать разные зоны мозга, что способствует лучшему запоминанию

- Задавайте вопросы

Чтобы запомнить, отвлечься, переключить внимание

- Делайте практические задания

На самом занятии и после него, это повышает процент запомнившейся информации

- Рефлексируйте

Соотнесите полученные знания с целями, которые ставили на занятие



Как гуглить правильно

Как правильно гуглить



- Что делать, если не знаешь, что искать
- Используйте дополнительные функции поисковиков
- Правильно формулируйте запрос
- **Проверяйте источники**

Как правильно задавать вопросы

Как задавать вопросы

координаторам и преподавателям



- Попробуйте найти ответ самостоятельно

Вопросы по организации работы — на вводном занятии, по домашней работе — в вебинаре, по видеозаписи — по контактам

- Метод 20 минут

Если вы самостоятельно не нашли ответ на свой вопрос, задавайте его

- Правильная формулировка

Вопрос по структуре и по форме является вопросом

- Вся информация в вопросе

Опишите все подробности проблемы, все детали

Обратная связь

Как улучшить качество обучения

Обратная связь координаторам и преподавателям



- Ставьте урокам оценки

Как задавать вопросы

Обратная связь координаторам и преподавателям



- Ставьте урокам оценки
- **Пишите фидбэк по курсу и по занятиям**

Как задавать вопросы

Обратная связь координаторам и преподавателям



- Ставьте урокам оценки
- Пишите фидбэк по курсу и по занятиям
- **Заполняйте анкеты обратной связи**

Занятие пройдено! Вам понравилось?

★ ★ ★ ★ ★

Нажмите звездочку, чтобы оценить

Спасибо за отзыв.

★ ★ ★ ★ ★

Рассказать подробнее

Общение в группе

Общение в группе



- Расскажите о себе
- Узнайте об опыте коллег
- **Не бойтесь обращаться за помощью**

Домашнее задание



1. Сформулируйте цель своего обучения
2. Подберите нужные инструменты для учёбы
3. Рефлексия: что вы сегодня узнали, соотнесите с целями занятия
4. Оставьте обратную связь по занятию

Полезные инструменты

1

Календарь

[Google Календарь](#)
[TimeTree](#)

2

Заметки

[Evernote](#)
[Google Keep](#)

3

Mind map

[XMind](#)
[MindMup](#)

4

Таймер

[Pomodoro](#)
[Focus booster](#)

5

Блокировщик сайтов

[BlockSite](#)

Полезные материалы



1. Курс «Learning how to learn» — на [английском](#), на [русском](#)
2. Татьяна Черниговская «[Как научить мозг учиться?](#)» — лекция
3. 5 методов запоминания — [статья](#)
4. Lifelong education: что изменилось на рынке труда — [лекция](#)
5. Суперстудент. Как учиться быстро — [книга](#)
6. 6 отговорок, которые мешают учиться — [статья](#)
7. Как тренировать память — [статья](#)
8. Как заставить мозг учиться — [статья](#)
9. 5 способов поставить цель — [статья](#)
10. Методы эффективного запоминания — [статья](#)
11. Просто космос. Agile-подход к жизни — [книга](#)
12. Подробнее о методе Помодоро — [видео](#)
13. Система формирования навыка Три рычага — [статья](#)
14. 5 техник конспектирования — [статья](#)
15. Мозг материален. Ася Казанцева — [книга](#)
16. Конус Дейла. Как запоминать информацию — [статья](#)
17. Список приложений для заметок — [статья](#)
18. Подробнее о ментальных картах — [статья](#)
19. Инструменты для чтения без интернета — [статья](#)

Спасибо за внимание!

Диана Шапиро

Методистка Нетологии