



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА

УЧИТЬСЯ

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ СПРАВОЧНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

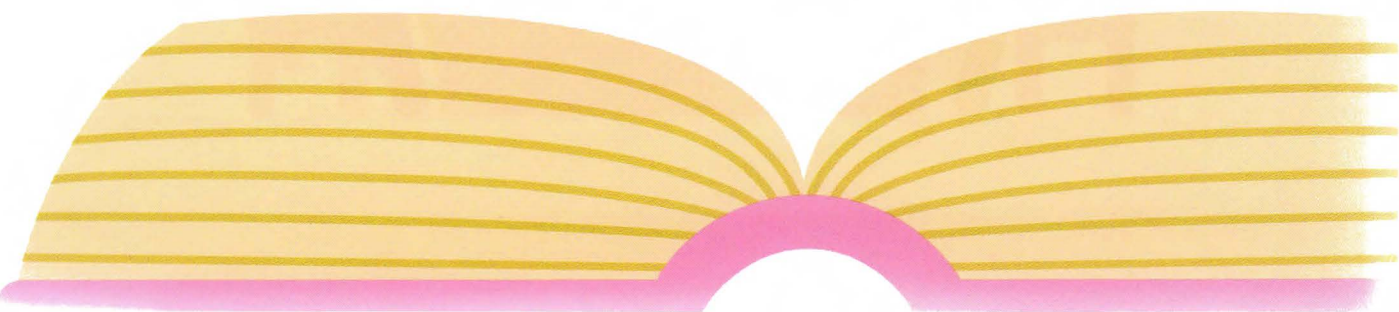
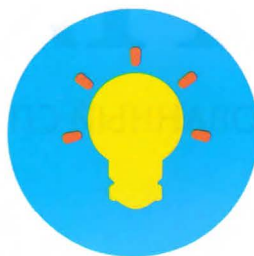
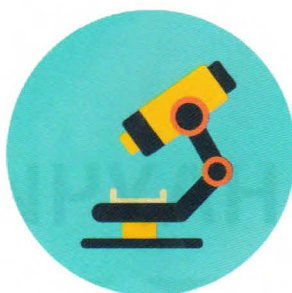
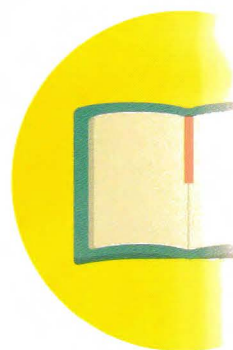
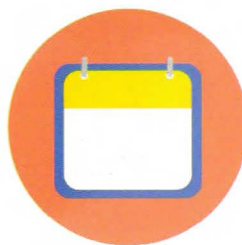


КЭРОЛ ВОРДЕРМАН

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА УЧИТЬСЯ

Кэрол Вордерман

МИФ
АСТУС





КЭРОЛ ВОРДЕРМАН

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА *УЧИТЬСЯ*

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ СПРАВОЧНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Перевод с английского



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2018



Penguin
Random
House

УДК 371.3+159.922.7

ББК 74.202+88.621.4

В75

Перевод с английского Людмилы Головиной
Научные редакторы Анна Купцова, Анна Красова

Издано с разрешения Dorling Kindersley Limited

На русском языке публикуется впервые

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ: 0+

Вордерман, Кэрол

В75 Как научить ребенка учиться : иллюстрированный справочник для родителей / Кэрол Вордерман ; пер. с англ. Л. Головиной ; [науч. ред. А. В. Купцова, А. А. Красова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 256 с.

ISBN 978-5-00100-935-1

Эта книга о том, как научить ребенка эффективно учиться. Она объясняет родителям, какие универсальные навыки необходимы детям, чтобы они на протяжении всей своей дальнейшей жизни успешно усваивали новые знания. На простых примерах с помощью инфографики показано, каким образом ребенок может овладеть этими навыками и умениями, начиная с организации своего рабочего места и заканчивая способами подготовки к экзаменам и борьбы с волнением. Практические рекомендации, психологические тесты и справочные материалы позволят опробовать различные методы и стили обучения и выбрать наиболее подходящие.

Книга предназначена для родителей учащихся всех возрастов.

УДК 371.3+159.922.7

ББК 74.202+88.621.4

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-935-1

Original Title: Help Your Kids With Study Skills

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited

A Penguin Random House Company

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

КЭРОЛ ВОРДЕРМАН — магистр технических наук кембриджского колледжа Сидни Сассекс и кавалер ордена Британской империи, известная телеведущая и одна из самых популярных авторов Великобритании, пишущих в жанре нон-фикшн. Кэрол активно поддерживает развитие образования и является создателем интеллектуально-математической игры Countdown, которая с неизменным успехом идет на канале Channel 4 вот уже 26 лет. Кэрол — одна из основателей и попечителей Национального фонда поддержки науки, искусства и спорта NESTA, она патронирует фестиваль науки в Кембридже, является членом Королевской ассоциации Великобритании, членом консультативной группы по вопросам инженерного образования, имеет почетные научные степени ряда британских университетов.

СОАВТОРЫ

ДЖЕФ БАРКЕР — профессиональный писатель, редактор. В 2012–2015 гг. — член Королевского литературного фонда шотландского Университета Данди. Вел занятия со студентами с первого курса до получения кандидатской степени. С 2015 г. — консультант Королевского литературного фонда. Ведет семинары по литературному творчеству для студентов, которые планируют получить дополнительное образование. Разрабатывает индивидуальные мастер-классы по писательскому мастерству для студентов и преподавателей университетов.

ЭНДРЮ МОРАН — адъюнкт-профессор, преподаватель Лондонского университета. Имеет 20-летний опыт преподавания, пишет статьи и публикует работы разной тематики, включая пособия по методике преподавания и формированию навыков обучения. Старший научный сотрудник Академии высшего образования.

КЭТ СЕНКЕР — автор около 130 детских книг в жанре нон-фикшн. Член Королевского литературного фонда в университетах Сассекса, Чичестера и Саутгемптона. Давала консультации по писательскому мастерству студентам всех уровней, сейчас проводит мастер-классы по формированию навыков обучения в Сассекском университете. Ведет занятия по литературному творчеству для детей.

СЭНДИ СОММЕР несколько лет преподавала предмет «Учебные навыки» в Сассекском университете. Разработала брошюры и онлайн-материалы по формированию учебных навыков для студентов, вела практические занятия с преподавателями. Ее методические рекомендации цитировались в студенческих информационных бюллетенях и в статье на сайте Prospect's careers. Она всегда с увлечением училась сама и делилась знаниями с другими. Имеет диплом психотерапевта. Специалист по нетрадиционной медицине, помогает людям справиться со стрессом и тревогой.

КОНСУЛЬТАНТЫ

МЭТТ ГРАНТ — старший преподаватель в Стокпортском центре Пендлбери. Оказывает помощь студентам, которым тяжело дается учеба. Преподавал в разных школах, автор популярного образовательного сайта HumansNotRobots. Участвует в программе переподготовки учителей Манчестерского университета.

КЛЭР ЛЭНГФОРД после получения диплома педагога в колледже Хомертон Кембриджского университета 20 лет работала в средней школе. Сейчас преподает в классической школе Форт-Питт в Кенте. Помимо уроков и индивидуальных занятий Клэр регулярно проводит предэкзаменационные консультации для учащихся.

Предисловие

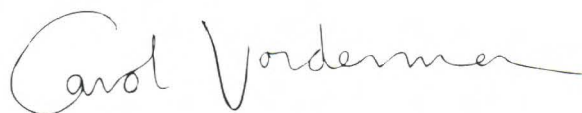
С первых классов школы мы знаем, насколько важно учиться. Мы должны слушать учителей и родителей, понимать и запоминать разные факты, сдавать в срок задания и проходить всевозможные тесты. Мы растем — и вместе с нами растет объем информации, которую нужно усвоить.

Эта книга показывает, как управлять процессом обучения, повышая его эффективность. В ней даны советы о том, как организовать занятия, составить расписание, сосредоточить внимание, улучшить навыки запоминания и справиться со стрессом. Наглядные примеры и четкие пояснения направлены на то, чтобы правильно распределить учебную нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Все люди разные, у каждого свои способы запоминания информации. Не бойтесь экспериментировать, пробуйте новые приемы. Это может стать веселым и увлекательным приключением.

Надеюсь, книга доставит вам столько же удовольствия, сколько получили мы, когда ее писали.

КЭРОЛ ВОРДЕРМАН

A handwritten signature in black ink that reads "Carol Vorderman". The signature is written in a cursive, flowing style.

активное обучение, библиотеки, блоги, блок-схемы, борьба со стрессом, визуализация, виртуальная учебная среда, гибкость, диета, индивидуальные занятия, интеллект-карты, интернет-безопасность, конспектирование, концентрация, критическое мышление, латеральное мышление, логика, методы повторения, мнемотехники, мозговой штурм, мотивация, навыки письма, обмен информацией, обратная связь, онлайн-курсы, организационные навыки, памятки, перерыв на отдых, письменные работы, планирование личностного развития, подкасты, позитивный настрой, поиск информации, проектная работа, работа в команде, рабочее место, расписания, распорядок дня, редактирование, результаты, релаксация, рефлексивное мышление, самоорганизация, самооценка, самостоятельность, скорочтение, создание закладок, сон, соцсети, способы презентации, стили обучения, стратегии чтения, творческое мышление, управление временем, физические упражнения, экзамены

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ

6

1 КАК МЫ УЧИМСЯ

Зачем нужны учебные навыки	12
Как помочь ребенку в учебе	14
Как работает мозг	16
Эффективные занятия	18
Формы и стили обучения	20

2 ПОДГОТОВКА И ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Мотивация	24
Активное обучение	26
Ответственный подход	28
Самостоятельность	30
Борьба с напряжением	32
Хорошее самочувствие	34
Рабочее место	36
Самоорганизация	38
Концентрация	40
Не теряй время	42
Перфекционизм	44
Правильный настрой	46
Составляем расписание	48
Придерживаемся расписания	50
Планирование личностного развития	52

3 ПОИСК И ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ

Поиск информации	56
Развитие навыков чтения	58
Оценка информации	60

Как увлечь учебой	62
Осваиваем стили обучения	64
Групповые занятия	66
Активное слушание	68
Работа в команде	70
Проектная работа	72
Конспектирование	74
Развитие навыков запоминания	76
Развитие навыков мышления	78
Что такое «критическое мышление»	80
Развитие критического мышления	82
Рефлексивное мышление	84
Творческое мышление	86
Развитие навыков письма	88
Разбираем вопрос	90
Продумываем ответ	92
Строим доказательства	94
Проверка работы	96
Развитие навыков презентации	98
Больше практики	100
Работа с компьютером	102

4 ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЕ

Техническое обеспечение	106
Виды ресурсов	108
Поиск в интернете	110
Создание закладок	112
Конспектирование онлайн-источников	114
Плагиат	116
Социальные сети	118
Виртуальная учебная среда	120
Интернет-безопасность	122
Революция в онлайн-курсах	124

5 МЕТОДЫ ПОВТОРЕНИЯ

С чего начать	128
Типичные проблемы при повторении	132
Расписание для повторения	136
Активное обучение: польза при повторении	142
Карточки для повторения	144
Чтение	148
Методы конспектирования	150
Интеллект-карты	152
Память и мозг	154
Блок-схемы и мнемотехники	156
Другие методики запоминания	158
Память и технологии	160
Знай, что тебя ожидает	162
Повторение в группе	164
Проверка и оценка своих знаний	166

6 МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНОВ

Что такое экзамен	170
Письменные экзамены	172
Множественный выбор	176
Устные экзамены	178
Другие экзамены	180
День экзамена: слагаемые успеха	184
Объявление результатов	188

7 КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ

Экзаменационный стресс	192
Как победить стресс	196
Учеба и здоровье	200

Перерыв на отдых	204
Релаксация, визуализация и позитивное мышление	206
Когда следует просить о помощи	210

8 СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные выводы каждой главы	213
Глава 1, материалы	220
К какому типу учеников ты относишься?	
Глава 2, материалы	222
Управление временем	
Модель SMART	
Краткосрочные и долгосрочные цели	
Глава 3, материалы	226
Планирование работы	
над письменным проектом	
Памятка для редактирования	
Методы активного обучения	
Навыки презентации	
Глава 4, материалы	232
Полезные сайты и приложения	
для онлайн-обучения	
Глава 5, материалы	234
Список приоритетов	
Расписание для повторения на неделю	
Расписание для повторения на месяц	
Карточки для повторения	
Глава 6, материалы	242
Памятка для экзамена	
Глава 7, материалы	244
Барометр стресса и самооценка	
Техники преодоления стресса и тревоги	
Словарь терминов	248
Алфавитный указатель	252



Как мы учимся

Зачем нужны учебные навыки

МЫ УЧИМСЯ НЕ ТОЛЬКО В ШКОЛАХ И ВУЗАХ. ОБУЧЕНИЕ ДЛИТСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ, ЧЕМ БЫ МЫ НИ ЗАНИМАЛИСЬ.

Учебные навыки и умения помогают в изучении иностранных языков, занятиях спортом и хобби, а также в повышении квалификации для профессионального и карьерного роста.

Общеучебные навыки и умения

Эта книга поможет сформировать и развить общеучебные навыки — начиная с организации учебного процесса, себя и своего рабочего места. Главы 2–3 показывают, как работать с информацией онлайн и офлайн. В главах 4–7 рассказано о повторении пройденного, сдаче экзаменов и преодолении волнения перед ними. Полезные советы, памятки и подсказки экспертов делают изложение более живым и увлекательным.

СМ. ТАКЖЕ

Формы и стили обучения	20–21 >
Не теряй время	42–43 >
Составляем расписание	48–49 >
Придерживаемся расписания	50–51 >
Расписание для повторения	136–141 >

Век живи — век
трудись, а трудясь —
век **учись**.
Русская пословица



Подготовка и постановка целей

△ Глава 2

Организация рабочего места, подготовка материалов, планирование времени и создание настроения на учебу.



Поиск и обработка информации

△ Глава 3

Поиск и оценка информации, конспектирование, критическое мышление, аргументация, перепроверка и умение отвечать на поставленный вопрос.



Онлайн-обучение

△ Глава 4

Оборудование и программное обеспечение, хранение информации; конспектирование из онлайн-источников, онлайн-курсы и проблема плагиата.



Методы повторения

△ Глава 5

Планирование повторения и самопроверки, стратегии активного обучения, методы запоминания (интеллект-карты, мнемотехника), самооценка.



Методы проведения экзаменов

△ Глава 6

Сдача письменных, устных и прочих экзаменов, планы ответов и правила поведения в день экзамена.



Как справиться с волнением

△ Глава 7

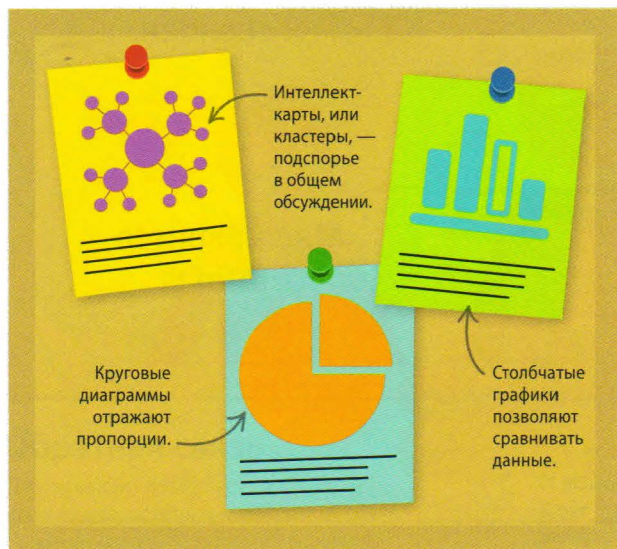
Приемы релаксации и другие способы борьбы с экзаменационным стрессом; сохранение баланса между учебой и другими делами.

Отрабатываем учебные навыки

Умение учиться не дано нам от рождения. Часто у тех, кто не добивается хороших результатов, не развиты оптимальные именно для них учебные навыки. Каждому человеку необходимо самому вырабатывать подходящие для него приемы, адаптировать материал, изложенный учителем, к своему стилю обучения.

▽ Визуальные стратегии

Учителя обычно подают информацию в текстовой форме. Но многие школьники лучше усваивают материал через визуальный ряд.

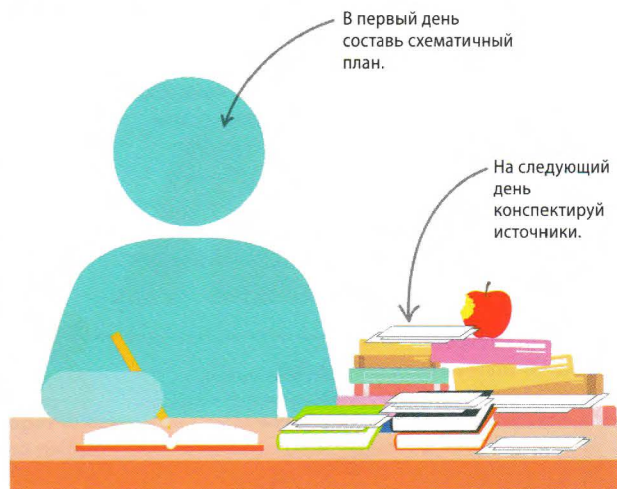


Реалистичные ожидания

Здорово иметь долгосрочную цель — например, отлично сдать экзамен. Но путь к ней следует разбить на краткосрочные мини-цели — задачи. Каждая из них должна быть конкретной и достижимой, с реалистичными сроками. Можно также составить список своих сильных и слабых сторон, включая соображения о том, как избавиться от недостатков.

▽ Написание реферата

Это задание можно разбить на этапы: мозговой штурм, подбор материала, конспектирование, составление плана, написание черновика текста и его проверка.



Боремся с напряжением

Очень важно уметь справляться со стрессом. Напряжение, вызванное приближающейся сдачей работы или экзамена, приводит к выбросу адреналина и заставляет трудиться изо всех сил. Но если напряжение зашкаливает, надо скорректировать режим дня, выделив больше времени на спорт и общение с друзьями, чтобы ослабить стресс.

▷ Управление временем

Лучше составлять график в обратном порядке, начиная со срока сдачи задания. Включи в календарь и другие дела, чтобы расписание вышло реалистичным.



Как помочь ребенку в учебе

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЕСТЬ ПОМОЩНИК, ЕМУ ПРОЩЕ ДОСТИЧЬ УСПЕХА В УЧЕБЕ.

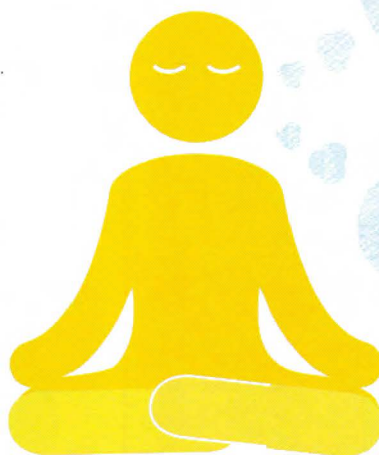
Помощник должен иметь доброжелательный настрой, интересоваться новыми методами обучения и быть готовым засучив рукава взяться вместе с учеником за работу.

Психологический настрой

Непросто помогать в учебе другу или члену семьи. Помощнику надо найти верную линию поведения, сохранять спокойствие и позитивный настрой, говорить нейтральным тоном. Не переносите на подопечного негативный опыт, создайте положительное отношение к учебе. Начните с коротких и простых занятий. Помощник должен всячески показывать, что он понимает важность образования, и активно интересоваться делами подопечного.

▷ Верный настрой

Помощник должен быть спокойным и дружелюбным, поддерживать заинтересованное отношение к учебе.



Я спокоен.

Мне нравится учиться.



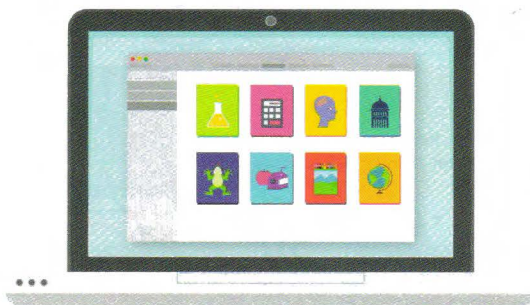
△ Обучающие приложения

Позволяют учиться в любое время и в любом месте. Например, приложения для изучения лексики и грамматики иностранного языка.



◁ Дистанционное обучение

Онлайн-программы дают возможность осваивать предметы дистанционно. Общаться с учителями и учениками можно также онлайн.



Методы обучения

Помощники, которые сами учились давно, замечают, что методы обучения изменились: и предметы преподают иначе, и знания оценивают по-другому. Появились новые технологии: можно загрузить в смартфоны обучающие приложения, в классе детям разрешают иногда пользоваться планшетами, многие материалы есть в онлайн-библиотеках.

◁ Онлайн-библиотека

Много учебных материалов можно найти в интернете. В школе детей учат ориентироваться в электронных библиотеках.

СМ. ТАКЖЕ

Мотивация	24–25 >
Правильный настрой	46–47 >
Как увлечь учебой	62–63 >
Групповые занятия	66–67 >
Техническое обеспечение	106–107 >
Виртуальная учебная среда	120–121 >
Повторение в группе	164–165 >

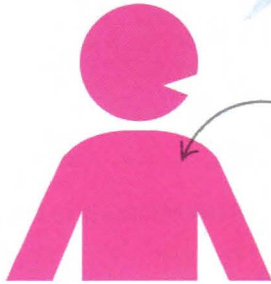
Учимся вместе

Обучение в паре может быть увлекательным, к тому же оно более продуктивно, так как стимулирует умственную деятельность. Когда человек делится знаниями, он упорядочивает свои мысли, добивается более глубокого понимания темы. Объяснение какой-либо идеи может привести к рождению новых концепций. Ребенок выигрывает от работы с помощником, от использования его знаний и опыта и рассмотрения разных точек зрения. Вдобавок он учится справляться с трудностями и реагировать на критику.

▽ Ученик в роли учителя

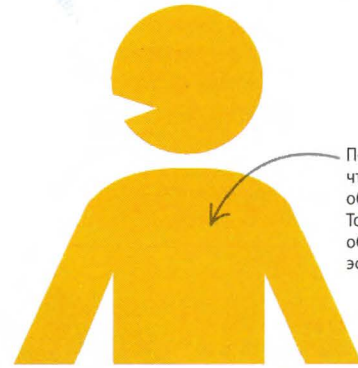
Ребенок учится писать эссе. Ему нужно объяснить помощнику, что «ключевое предложение» — это фраза, которая выражает основную мысль текста или абзаца.

Учитель говорит, что я должен составлять четкие ключевые предложения.



Ученик понимает термин и должен объяснить его помощнику.

Что же такое «ключевое предложение»?



Помощнику нужно, чтобы ученик объяснил термин. Тогда они смогут обсудить структуру эссе.

Обратная связь

Очень важно помочь детям сохранять мотивацию, используя обратную связь. Правильнее всего сочетать похвалу с конструктивной критикой. Эффективен метод сэндвича. Начните с хорошего, потом укажите, что можно улучшить, сосредоточившись на главном. Будьте конкретны: никому не интересно выслушивать длинный список недостатков. В конце снова стоит поговорить о хорошем, чтобы закончить разговор на оптимистичной ноте.

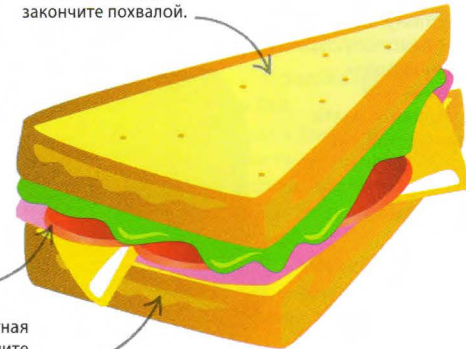
▷ «Сэндвич» обратной связи

Даже если работа требует множества исправлений, помощнику следует похвалить ученика за старание или соблюдение сроков.

Больше позитива: закончите похвалой.

Полезные советы: сосредоточьтесь на главном.

Позитивная обратная связь: перечислите несколько достоинств.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Зачем учиться?

Некоторые ученики верят в удачу. Им кажется, что хорошие оценки получают «любимчики» учителей или талантливые дети, которым не нужно усердно трудиться. Школьники часто

думают, что труд — удел неудачников. Задача помощников — показать, что ключ к успеху — не везение, а привычка учиться и что любой человек может достичь вершин.

«Разница между блестящим и средним интеллектом не важна — мы все можем творить. Практика и учеба помогут отточить наши навыки».
Джефф Хокинс (род. 1957), изобретатель

Как работает мозг

ПОНИМАНИЕ МЕХАНИЗМА РАБОТЫ МОЗГА ПОМОГАЕТ ВЫБРАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ОБУЧЕНИЯ.

Чтобы помочь ребенку работать в полную силу, стоит выяснить, какое полушарие мозга у него доминирует. Понимание механизмов памяти также облегчает процесс обучения.

Левое и правое полушария

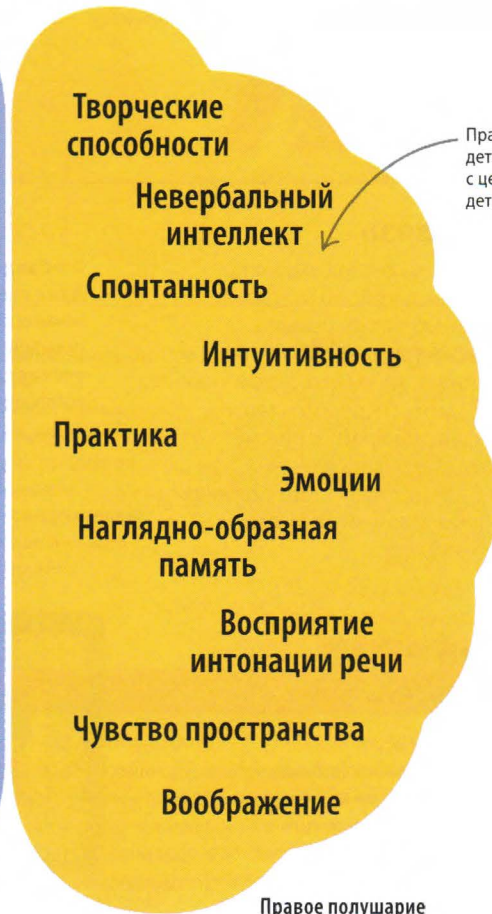
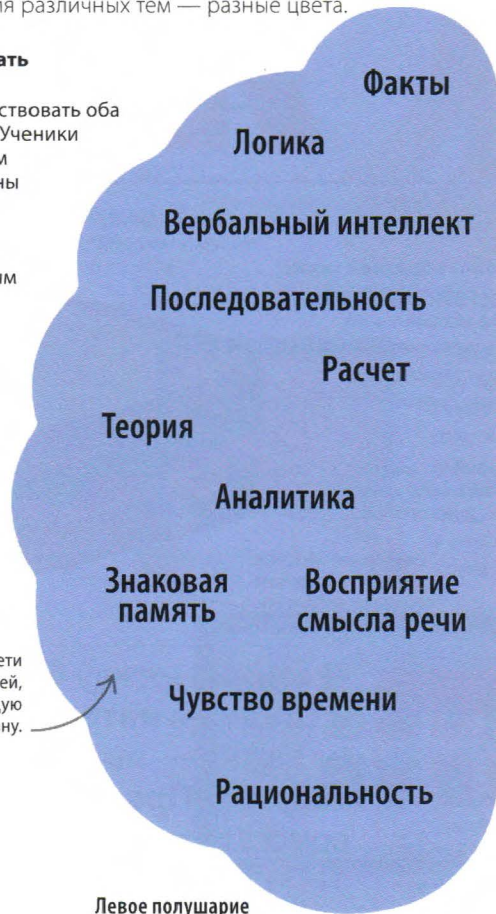
Мозг состоит из двух полушарий — левого и правого. У большинства людей более развито одно из них. Левополушарные дети делают записи от руки, мыслят логически: структурируют информацию в виде нумерованных списков с заголовками или интеллект-карт, чтобы видеть взаимосвязи между элементами информации. У правополушарных детей более развито творческое начало: для демонстрации связей между блоками информации они используют диаграммы и рисунки, а для обозначения различных тем — разные цвета.

► Как использовать

оба полушария

Детям стоит задействовать оба полушария мозга. Ученики с левополушарным мышлением должны стараться увязать детали в общую картину, а ученики с правополушарным мышлением — научиться упорядочивать информацию.

Левополушарные дети начинают с деталей, складывая из них общую картину.



Правополушарные дети начинают с целого, выделяя детали.

СМ. ТАКЖЕ

Хорошее самочувствие	34–35 >
Концентрация	40–41 >
Развитие навыков запоминания	76–77 >
Типичные проблемы при повторении	132–135 >
Активное обучение:	
польза для повторения	142–143 >
Память и мозг	154–155 >
Экзаменационный стресс	192–195 >

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Тревога и работа мозга

Тревога вызывает в организме паническую реакцию: учащаются пульс и дыхание, кровь приливает к конечностям, повышается температура. Всё это мешает мозгу эффективно обрабатывать информацию.

Память

Поступившая через органы чувств информация удерживается сенсорной памятью не дольше секунды. То, что интересно сейчас, откладывается в кратковременной памяти: мозг помнит начало предложения, пока мы не дочитаем его до конца. Мозг способен удерживать 5–9 сообщений до 30 секунд. Если он сосредоточится на каком-то вопросе, то отправит его в долговременную память.

▽ Обработка информации

Долговременная память — главная система хранения, где кодируется (обрабатывается) информация. Долговременная память имеет разновидности.

Эмоционально-образная



Хранит информацию, полученную через органы чувств.



Словесно-логическая

Хранит проанализированную информацию в виде логических блоков.



Двигательная

Хранит навыки и привычные движения: например, при езде на велосипеде или наборе текста на клавиатуре.

Узнавание и вспоминание

Когда мы впервые что-то слышим или читаем, важно хорошо понять и усвоить данную информацию. Это необходимо для ее узнавания и вспоминания. Узнавание — опознавание человека, которого вы уже встречали, или информации, которую раньше слышали. Вспоминание — более сложный процесс извлечения информации из памяти без подсказок.

Вспоминание предполагает прямое извлечение информации из долговременной памяти. Без подсказок сделать это порой трудно.

Perro — «собака» по-испански!

Как будет «собака» по-испански?

◁ С подсказками и без

Здесь узнавание — понимание значения испанского слова, когда ты слышишь его снова. Но вызвать слово из долговременной памяти, не видя и не слыша его, гораздо труднее.



Узнавание

Чтобы вспомнить слово «perro», надо не раз увидеть или услышать его.

Когда ученик сосредоточен на чем-то конкретном, например на тексте на испанском, информация легче кодируется в его мозге.



Вспоминание

Эффективные занятия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБЫ ЗАВИСИТ НЕ ОТ КОЛИЧЕСТВА ЗАТРАЧЕННОГО ВРЕМЕНИ, А ОТ УМЕНИЯ РАСПОРЯЖАТЬСЯ ИМ.

Детям необходимо научиться создавать реалистичный график, учитывая другие дела и время суток, когда знания усваиваются лучше. Также нужно найти место, где есть возможность сосредоточиться.

Сосредоточенная учеба

Короткие сосредоточенные занятия более эффективны, чем долгие без концентрации на теме. Занятие не стоит прерывать, но в то же время оно не должно быть слишком длинным. Долгие занятия надо сочетать с регулярными перерывами.

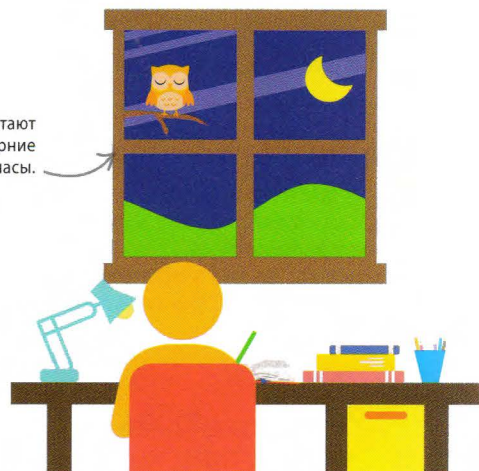
► Среда обучения

Нужно планировать обучение на то время (утро или вечер — неважно), когда ты можешь работать с наибольшей отдачей. Для занятий стоит выбрать место, где тебя не отвлекут.

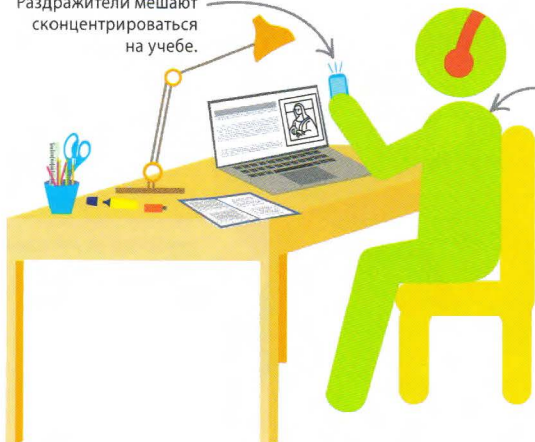
Жаворонкам лучше думать по утрам.



Совы предпочитают для учебы вечерние часы.



Раздражители мешают сконцентрироваться на учебе.



Надо сосредоточиться на одном занятии.

Многозадачность

Дети часто думают, что могут выполнять несколько задач одновременно: например, писать в чате или отвечать на СМС при подготовке домашнего задания. Но такие помехи не дают сосредоточиться на учебе. Однако некоторые раздражители полезны, например музыка. Некоторые предпочитают шум библиотеки тишине своей комнаты. Главное — убрать то, что действительно отвлекает.

◀ Сделай перерыв

Лучше позаниматься полчаса, потом сделать перерыв и отдохнуть перед телевизором, чем потратить час, пытаясь сосредоточиться под шум телешоу.

СМ. ТАКЖЕ

Рабочее место	36–37 ►
Самоорганизация	38–39 ►
Концентрация	40–41 ►
Составляем расписание	48–49 ►
Типичные проблемы при повторении	132–133 ►
Учеба и здоровье	200–203 ►

Ставим реалистичные цели

Умение ставить достижимые цели важно и для детей, которые с неохотой учатся, и для решения сложных задач. Самое трудное — это включиться в работу. Нужно трудиться хотя бы полчаса, полностью сосредоточившись на учебе. Вполне возможно, что затем школьник увлечется заданием и поработает над ним подольше.



► Как достичь цели

Внеси в расписание учебные задачи и активный отдых. Старайся, чтобы график вышел реалистичным.

Диета, физкультура и сон

Соблюдай здоровую диету, которая включает достаточно «пищи для мозга», например рыбы. Не допускай обезвоживания, ограничь потребление кофе и сладких напитков. Чередование работы с физической активностью полезно для рождения идей. А еще важен режим сна.



△ В здоровом теле здоровый дух

Питание, физкультура и сон одинаково важны. Спокойный отдых от занятий перед монитором в течение часа перед сном помогает быстро заснуть.

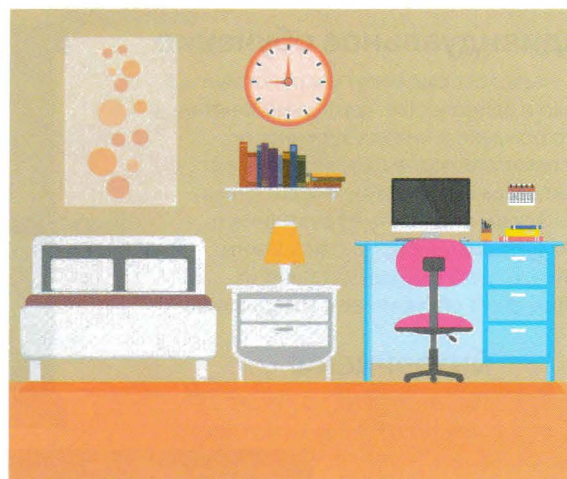
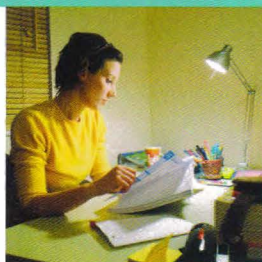
Организованность

Порядок на рабочем месте обеспечит порядок в голове. Желательно выделить место для занятий. Достаточно обустроить небольшой рабочий уголок. Это помогает провести границу между учебой и всем остальным. Удобные системы хранения, например шкафчики и полки, позволяют спрятать учебные материалы, когда они не нужны.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Не врозь, а врозь

Исследования показали, что большая длительность занятий не гарантирует высоких оценок. Для усвоения одинакового по объему материала с полной концентрацией внимания нужно меньше времени, чем при отвлечении на другие задачи.



△ Организуй рабочую зону

Устрой рабочий уголок в комнате, например в своей спальне. Собери нужные материалы и книги в одном месте, чтобы их было легко найти.

Формы и стили обучения

ЗНАЯ, КАКАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНА, ЛЕГЧЕ ПОДОБРАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ.

Традиционные методы обучения предполагают в основном вербальный и логический подход. Но сейчас педагоги признают, что эффективных способов обучения гораздо больше.

СМ. ТАКЖЕ	
Активное обучение	26–27 >
Самостоятельное обучение	30–31 >
Изучение стилей обучения	64–65 >
Активное обучение при повторении	142–143 >
Повторение в группе	164–165 >
Глава 1, материалы	220–221 >

Групповое обучение

Те, кому нравится обсуждать идеи и решать вопросы в группе, прекрасно умеют говорить сами и слушать других. Вне класса такие ребята могут стать неформальными лидерами. Ролевые игры с обсуждением разных точек зрения очень полезны.

Правила работы в группе

Групповые занятия желательно организовать так, чтобы каждый мог высказаться и никто не доминировал.

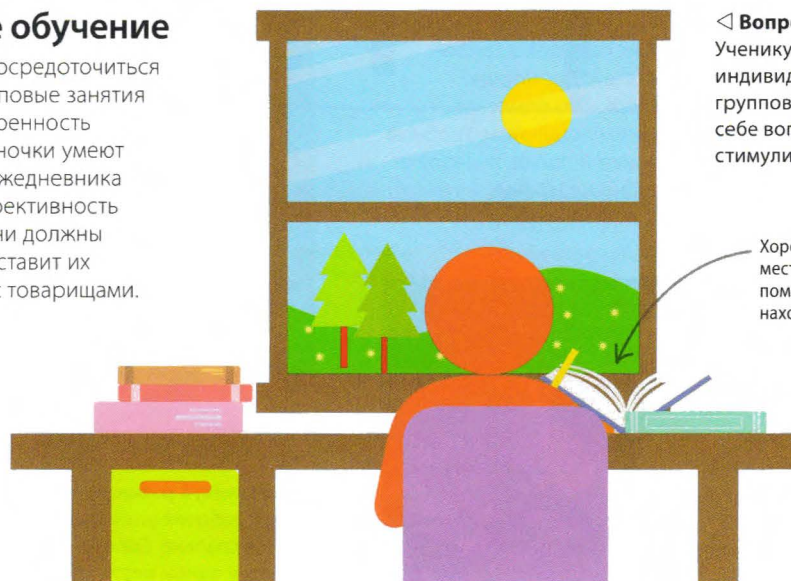


Индивидуальное обучение

Есть люди, которые могут сосредоточиться только в одиночестве. Групповые занятия часто рожают в них неуверенность и не приносят пользы. Одиночки умеют ставить задачи, а ведение ежедневника помогает им оценивать эффективность своих методов учебы. Но они должны понимать, что, если задача ставит их в тупик, стоит обсудить ее с товарищами.

Вопросы себе

Ученику, предпочитающему индивидуальные занятия групповым, нужно задавать себе вопросы, которые будут стимулировать работу мысли.



Разнообразие подходов

Некоторые предпочитают одну форму обучения, другие считают, что лучше комбинировать разные. Многое зависит и от обстоятельств: методы изучения практических предметов, иностранных языков и теоретических дисциплин различаются. Да и способы повышения эффективности обучения со временем меняются.

Большинство ребят **используют** в процессе обучения **много способов**, и **лучше** представлять информацию **по-разному**.

▽ Комбинируй стили

Разные стили обучения задействуют разные области мозга. Самые эффективные из них те, которые используют много зон одновременно.

Визуальный

У визуалов развито пространственное мышление, они любят рисовать и часто делают наброски во время занятий; используют картинки, интеллект-карты и диаграммы для упорядочения информации и планирования задач и цветовую маркировку для разных тем.

Логический

Эти дети хорошо успевают по математике и решают задачи, следуя логике. Они видят модели и взаимосвязи и способны группировать родственную информацию. Они составляют списки дел в порядке важности и срочности.

Вербальный

Таким ученикам комфортно выражать свои мысли с помощью устной и письменной речи. Они читают запоем, обладают богатым словарным запасом. В их случае хорошие результаты дает использование устной речи, письма, ритма и рифмы.

Логический

Визуальный

Вербальный

Стили обучения

Слуховой

Физический

Слуховой

Чаще всего такие ученики играют на музыкальном инструменте и любят петь. Они лучше усваивают информацию на лекциях и из аудиозаписей, активно слушая и участвуя в обсуждениях. Аудиалы любят использовать звук, музыку, ритм и рифму.

Физический

Эти дети любят действовать и обдумывают задачи в движении. Чтобы узнать, как вещь работает, кинестетики обычно сначала разбирают ее на части, а затем читают инструкцию.



Подготовка и постановка целей

Мотивация

МОТИВАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНА. КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО ПОБУДИТ ЕГО ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛИ.

Чтобы успешно решать краткосрочные или долгосрочные задачи, полезно ставить перед собой амбициозные цели. При верной мотивации люди сделают всё ради успеха.

Цели

Если поставить себе цели в начале работы, легче добиться желаемого. Дети с удовольствием вычеркивают выполненные задачи из списка и радуются хорошим результатам. Лучше ставить небольшие и относительно простые цели. Вскоре их количество будет множиться, а сумма достижений — расти.



СМ. ТАКЖЕ

Перфекционизм	44–45 >
Планирование личного развития	52–53 >
Типичные проблемы при повторении	132–135 >
Расписание для повторения	136–141 >
Учеба и здоровье	200–203 >
Релаксация, визуализация и позитивное мышление	206–209 >

▽ Не останавливайся

Иногда какая-то тема или работа кажется слишком трудной. Важно довести ее до конца и лишь затем ставить перед собой новые задачи.

Успешное преодоление препятствий дает уверенность в том, что ты можешь добиться более серьезных целей.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Роберт Брюс

По легенде, шотландский король Роберт Брюс (1274–1329) после разгрома своей армии англичанами скрылся в пещере. Тут и произошла его судьбоносная встреча с пауком, пытающимся сплести свою сеть. Паук то и дело падал, но тут же взбирался вверх. Наконец ему удалось прикрепить нить к стене и закончить паутину. Вдохновленный его упорством, Брюс решил возобновить борьбу и разбил англичан при Бэннокберне в 1314 г.



«Даже если ты на верном пути, тебя задавят, если ты будешь стоять на месте».

Уилл Роджерс (1879–1935), американский актер и писатель

Формирование мотивации

Ученики принимают много серьезных решений, например выбирают темы проектов. Важно понимать причины выбора. Один из главных факторов — мотивация. Ее уровень во многом определяет шансы на успех. Когда ученик бьется над трудным заданием, одна мысль о причинах, побудивших его выбрать именно эту тему, может мотивировать его к поиску правильного решения и успешному выполнению работы.

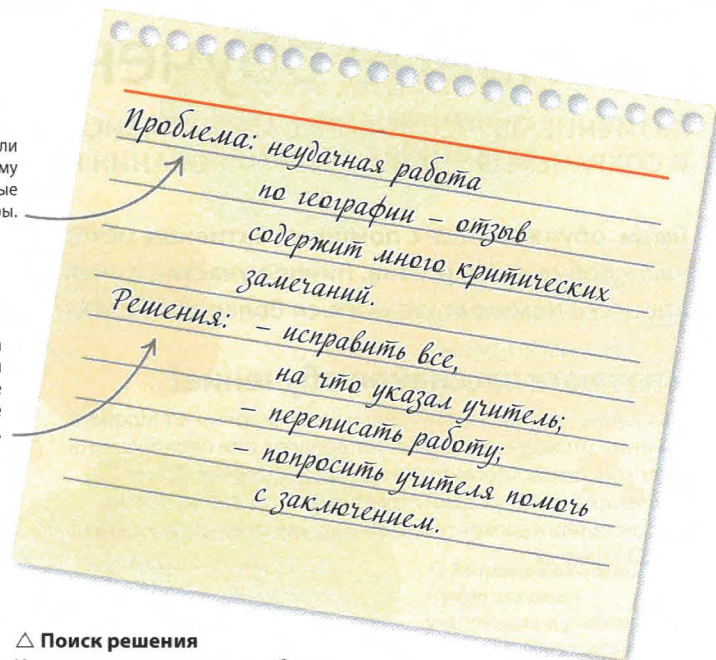
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Звонок другу

Если нет стимула к работе, можно поговорить с другом. Выбери позитивно настроенного товарища, готового выслушать и помочь. Обсуждение проблемы усилит твою мотивацию. Учти, что человек с негативным отношением к жизни вряд ли прибавит тебе энтузиазма.

Определи проблему и ее главные факторы.

После анализа проблемы напши возможные варианты ее решения.



△ Поиск решения

Кратко изложи каждую проблему. Подумай, как ее рассматривать: как вызов или как благоприятную возможность. Напши вероятные решения.

Сохраняй позитивный настрой

Позитивное отношение к учебе помогает добиться лучших результатов. Некоторые школьники настроены пессимистично. Но это путь в никуда. Старайся рассматривать трудности как вызов: отвечая на него, ты получаешь ценный урок.



△ Трудности бывают полезны

Сложная проблема иногда пугает. Но всё новое и неизвестное заставляет учиться быстрее. Благодаря позитивному настрою можно достичь многого.

Как отметить успех

Нужно вознаграждать себя за выполнение задания в срок и достижение промежуточных целей. Например, если ученик пишет конспект по конкретной теме в течение полутора часов и чувствует, что тема раскрыта, он должен устроить себе заслуженный перерыв. Не следует забывать записывать свои достижения, даже самые малые. Успехи, подтвержденные грамотами, пополняют твой портфолио.

Отмечай окончание трудной работы.



▷ Готово!

Признание своих успехов — неотъемлемая часть формирования уверенности в собственных силах.

Активное обучение

АКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗНАНИЙ, ФОРМИРОВАНИЯ РАЗНЫХ УМЕНИЙ.

Люди, обучающиеся с помощью активных методов, чаще добиваются успеха. Личное участие в учебном процессе помогает им учиться более осмысленно.

Что такое пассивное обучение?

Пассивные (неактивные) ученики чаще склонны копировать длинные отрывки из учебных материалов или переписывать свои конспекты, чтобы те выглядели аккуратнее. Такие школьники не могут сами структурировать свои занятия, осуществлять самоконтроль. Иногда им кажется, что дело порабощает их.

СМ. ТАКЖЕ

Развитие навыков чтения	58–59 >
Активное слушание	68–69 >
Конспектирование онлайн-источников	114–115 >
Активное обучение при повторении	142–143 >
Чтение	148–149 >
Методы конспектирования	150–151 >
Память и мозг	154–155 >
Повторение в группе	164–165 >

Мне наскучило то, что я учу.

Мне сложно применять новые знания в реальной жизни.

Я жду, когда мне сообщат информацию.

Я повторяю информацию, не понимая ее.

Я никогда особо не задумываюсь над тем, что выучил.

Мне надо напоминать о сроках сдачи работы.

◁ Неужели это говорю я? Проверь, относишься ли ты к пассивному типу. Если ты часто произносишь какие-то из этих фраз, пора менять стиль обучения.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Будь активным на уроке

Когда на уроке приступают к изучению новой темы, найди какой-либо нестандартный подход к предмету. Начни с самостоятельного освоения темы. Если возникли вопросы, задай их на уроке. При активном участии в обучении у школьников постепенно появляется всё больше вопросов, на которые они хотят получить ответы.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не допускай застоя

Усталость или даже скука от долгих занятий — вполне нормальное явление.

Чередуй разные темы и виды работы.

Старайся качественно выполнять работу, не теряй новизны восприятия.

Пробуй разные приемы и стили: смена стиля может дать хорошие результаты.

Что такое активное обучение?

Активное обучение подразумевает усвоение темы с использованием разных видов деятельности и анализ содержания вместо зазубривания теории и фактов. Сравни активные утверждения, приведенные ниже, с пассивными на с. 26 и определи свой подход к обучению.

Учеба мне интересна — мне нравится активно участвовать в процессе.

Я люблю проявлять инициативу — иногда делаю даже больше, чем требуется.

Я всегда стараюсь осмысливать всё, что учу.

Мне интересно применять полученные знания в разных обстоятельствах жизни.

Я люблю размышлять о том, что я выучил, и о том, как улучшить результаты.

Я ответственно отношусь к учебе и стараюсь укладываться в сроки.

◀ Активная позиция

Нужно активнее участвовать в учебном процессе. Эти утверждения помогут выработать верный подход.

Как стать активным

Приемы активного обучения отрабатываются на практике. Нужно пробовать разные способы, ведь не каждый подойдет лично тебе. Чаще в привычку входят те приемы, которые помогают добиваться успеха.

▽ Как связать разные мысли

Пробуй разные приемы. Например, приучи себя ассоциировать лупу с подробной проработкой ответа на вопрос. Увидев рисунок лупы в своих заметках, ты поймешь, что нужно быть внимательным к деталям.

Проведи «тест-драйв» трех приемов активного обучения. Отметь, какой из них оказался самым эффективным.

Приемы активного обучения

Составь интеллект-карту, связав идеи и информацию.	Выдели главное, чтобы текст было легче читать.
Обсуди свои мысли и идеи с товарищами.	Подумай над аргументами за и против изложенной в тексте информации по определенной теме. Кратко запиши их.
Сделай рисунок, поясняющий понятие или идею.	Свяжи выученное с чем-нибудь другим. Неважно, с чем именно, просто постарайся мыслить нестандартно.
Расскажи выученный материал другу (или воображаемой аудитории).	Изложи абзац в 100 словах. Затем сократи текст до 10 слов.
Веди дневник, записывая туда свои мысли.	Прочитай отзыв учителя на предыдущую работу. Учти все замечания в текущей работе.
Запиши ключевые пункты на отдельных листках и раскладывай их по-разному. Возможно, ты придумаешь, как улучшить работу.	

Ответственный подход

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТАНОВИТСЯ ГЛАВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Школьники должны ответственно относиться к своей учебе. Не нужно опускать руки, даже если тяжело. Ведь всегда можно попросить помощи у друга, наставника или учителя.

Берем учебу под контроль

Все люди разные. Одни лучше понимают, чего хотят достичь: они от природы более решительны и мотивированны. В обучении важно уметь самому контролировать процесс. Преподаватель может указать направление, но только от ученика зависит, будет ли он задавать вопросы и самостоятельно добывать знания. Стоит быть пытливым и использовать активный, исследовательский подход к обучению.

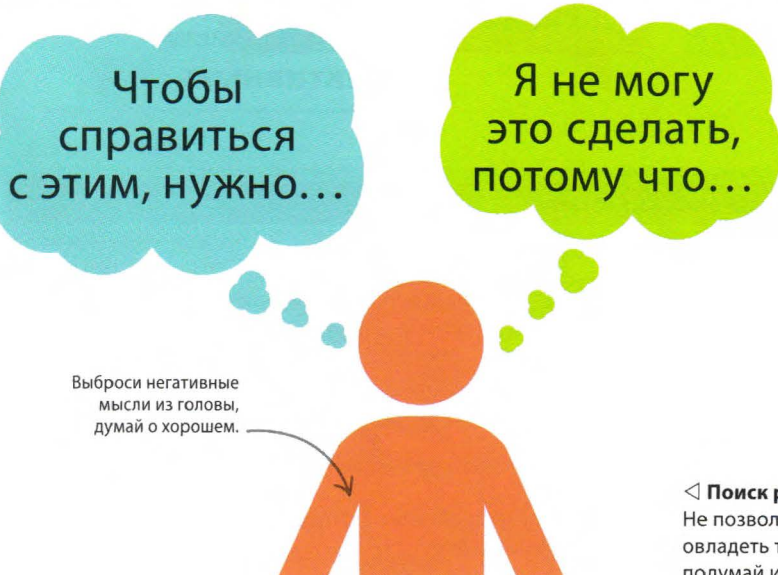
▷ Действуй

Учитель может объяснить тему, но находить способы решения проблем и применять свои знания ученики должны сами.



СМ. ТАКЖЕ

« 24–25	Мотивация
« 26–27	Активное обучение
Типичные проблемы при повторении	132–135 »
Знай, что тебя ожидает	162–163 »
Проверка и оценка своих знаний	166–167 »
Релаксация, визуализация и позитивное мышление	206–209 »



Верь в себя

Один из главных факторов в управлении учебным процессом — уверенность в себе. Постоянные мысли о том, что ты не справишься с заданием, могут привести к неудаче. Тебе свойственно низко оценивать свои способности? Поскорее избавься от этой привычки! Надо перепрограммировать мозг: конструктивные, стимулирующие утверждения — например: «Я могу это сделать!» — должны взять верх. И очень скоро позитивные мысли воплотятся в позитивные действия.

◁ Поиск решения

Не позволяй страхам и сомнениям овладеть тобой. Определи проблемы, подумай и найди решение.

Как перестроиться

Выяснив свои сильные и слабые стороны, можно идти дальше. Первый шаг — определить свои достоинства и записать их, спросив мнение друзей. Второй — учиться на своих ошибках, а не рассматривать их как поражение. Надо сосредоточиться на поиске решений и постановке новых трудных задач, чтобы постоянно совершенствоваться.

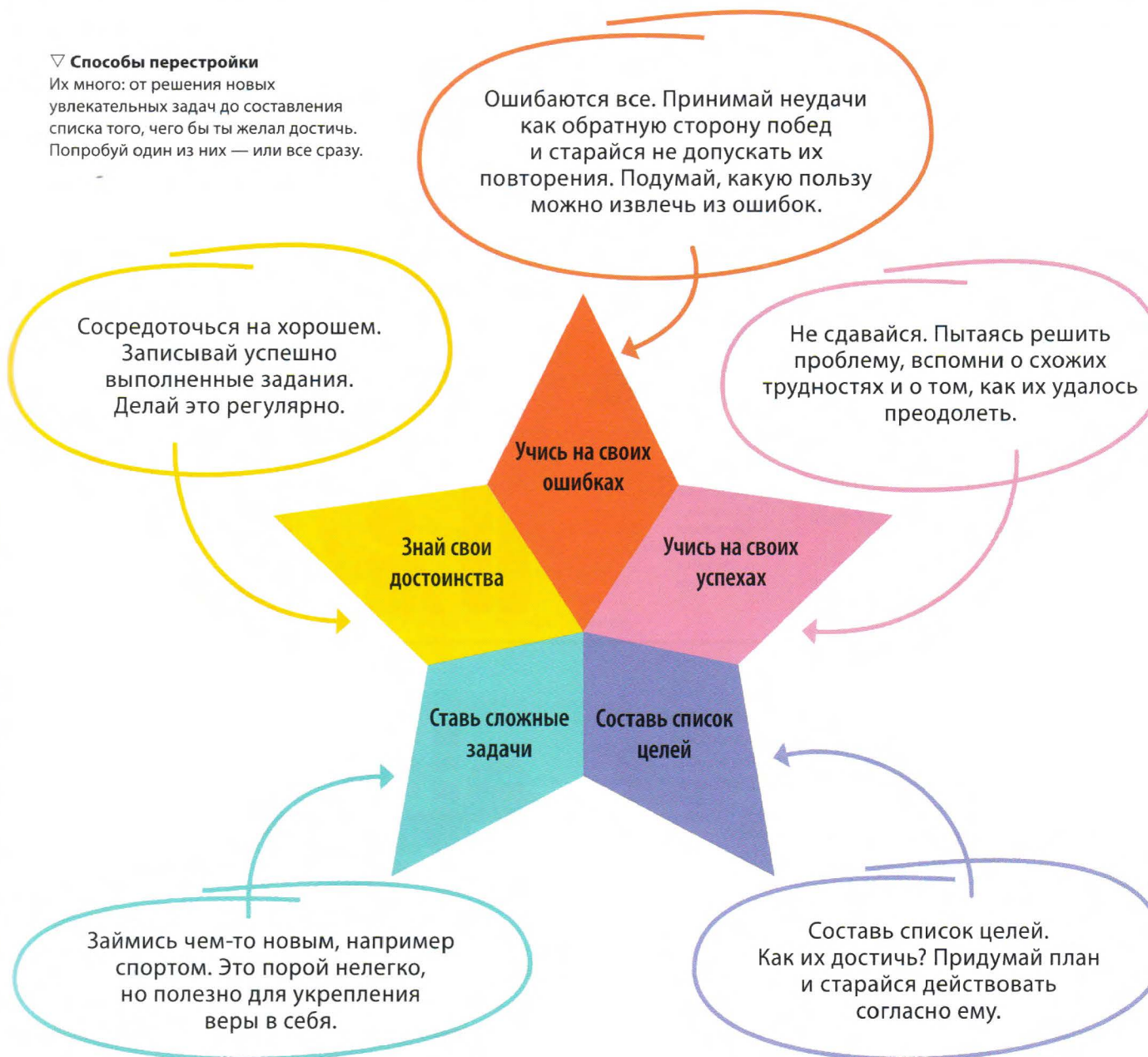
▽ Способы перестройки

Их много: от решения новых увлекательных задач до составления списка того, чего бы ты желал достичь. Попробуй один из них — или все сразу.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Оптимистичный настрой

Избегай тех, кто подрывает твою веру в свои силы. Проводи время с теми, кто тебя ободряет и вдохновляет. Помни, что настоящие друзья уважают и поддерживают друг друга.



Самостоятельность

В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ ПОСТЕПЕННО ПРИВЫКАЮТ РАБОТАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

Ученики начинают принимать важные решения по мере увеличения нагрузки. Они учатся всё делать вовремя, не откладывая на потом, и становятся более независимыми.

Самостоятельное мышление

На уроках учителя дают только часть информации. Со временем детей начинают приучать к самостоятельному мышлению и самостоятельной работе. Это подразумевает выполнение домашних заданий и проектов, изучение различных тем своими силами — онлайн или с использованием книг из библиотеки.

СМ. ТАКЖЕ

« 26–27 Активное обучение

« 28–29 Ответственный подход

Не теряй время **42–43** »

С чего начать **128–131** »

Типичные проблемы при повторении **132–135** »

Проверка и оценка своих знаний **166–167** »

▽ Вовлеченность в процесс

Дети, которые мыслят самостоятельно и активно учатся, обычно запоминают больше, чем те, кто ждет от учителей ответы на все вопросы.

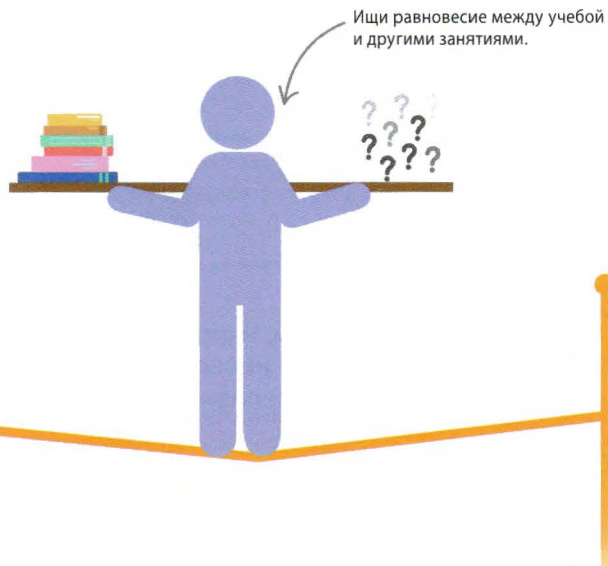


Как стать независимым

Прилежные ученики заучивают факты и повторяют их. Любознательные ученики находят информацию сами. Они применяют новые знания и стараются выяснить больше, исследуя тему и задавая вопросы. Их стиль обучения более гибок. Нужно уделять больше внимания самоорганизации — из-за растущей нагрузки и нехватки времени — и ставить промежуточные задачи, чтобы добиться цели.

▷ Найди золотую середину

Школьникам приходится учиться справляться с новыми требованиями. Поначалу это трудно, но разумное сочетание разных подходов поможет добиться хороших результатов.



Уклонение от работы

Всем нам знакома смещенная активность, даже если мы не знаем этот термин. А означает он уклонение от работы, отвлечение на что-нибудь другое. Дети часто откладывают работу ради более интересного занятия. Например, надо делать уроки, а они идут в магазин. А потом, пользуясь тем, что выдался теплый вечер, отправляются гулять с друзьями, хотя знают, что работу надо сдать через два дня. Решить эту проблему просто: надо сесть и начать работать.

Признай, что ты просто отлыниваешь от работы. Может, тогда ты даже устыдишься своей лени.

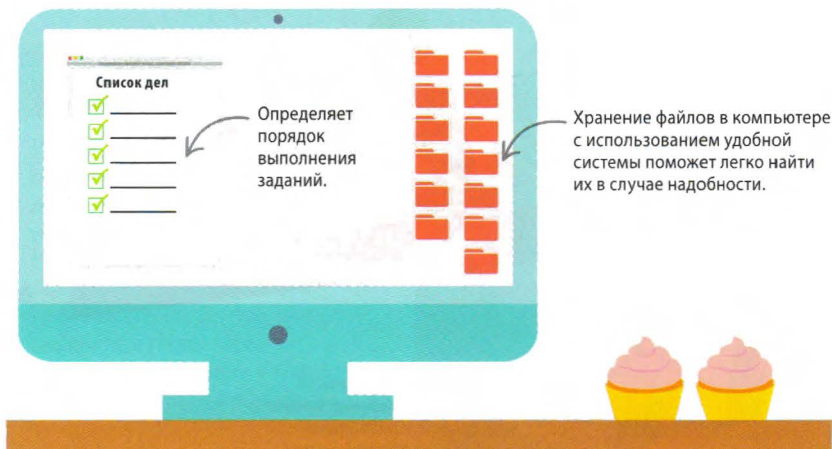


► Работа или игра?

Учись планировать время так, чтобы хватало и на учебу, и на отдых. Имея продуманный план, легче решить, чем заняться сейчас.

Личное расписание

Самостоятельное обучение предполагает, что работа идет не по школьному расписанию, а в свободном режиме. В этом случае ученику приходится самому распределять время и нагрузку. Нужно придумать собственную систему и научиться как можно быстрее приниматься за работу. Не стоит откладывать дела до последнего и следует каждый раз вознаграждать себя за выполненное задание.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Метод салями

Специалисты по тайм-менеджменту предлагают много разных способов распределения времени. Метод салями лишь один из них. Его суть в том, чтобы разбить большое задание на более мелкие — всё равно что нарезать колбасу тонкими ломтиками. Согласитесь, что гораздо проще есть нарезку, чем откусывать от целого батона. А работу легче выполнить, если она разбита на небольшие этапы.

◀ Заслуженная награда

Чтобы сохранить мотивацию, детям нужно вознаграждать себя за выполнение особо трудного задания или за решение задачи, над которой они долго бились.

Борьба с напряжением

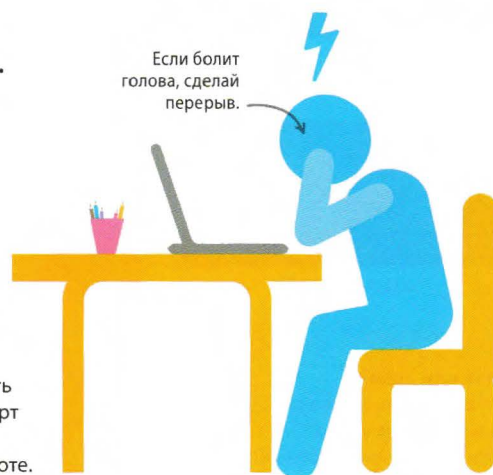
ВСЕ УЧЕНИКИ ПОРОЙ ОЩУЩАЮТ НАПРЯЖЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ ОТ УЧЕБЫ. ЭТО НОРМАЛЬНО.

Иногда учеба вызывает стресс, особенно когда приближается срок сдачи работы или экзаменов. Важно научиться справляться с подобными ситуациями.

Стресс

Стресс — часть жизни. Он не всегда вреден. И связан с биологической реакцией «бей или беги». Так все животные реагируют на опасность: либо вступают в бой, чтобы защитить себя, либо спасаются бегством. Нашим предкам стресс был необходим для выживания. Но если напряжение накапливается, например перед экзаменами, дети ощущают тревогу, а иногда и подавленность.

▷ **Нет больше сил?**
Стресс может вызвать у ребенка дискомфорт и тревогу, головную боль или боль в животе.



СМ. ТАКЖЕ

Экзаменационный стресс	192–195 >
Как победить стресс	196–199 >
Учеба и здоровье	200–203 >
Перерывы на отдых	204–205 >
Когда следует просить о помощи	210–211 >

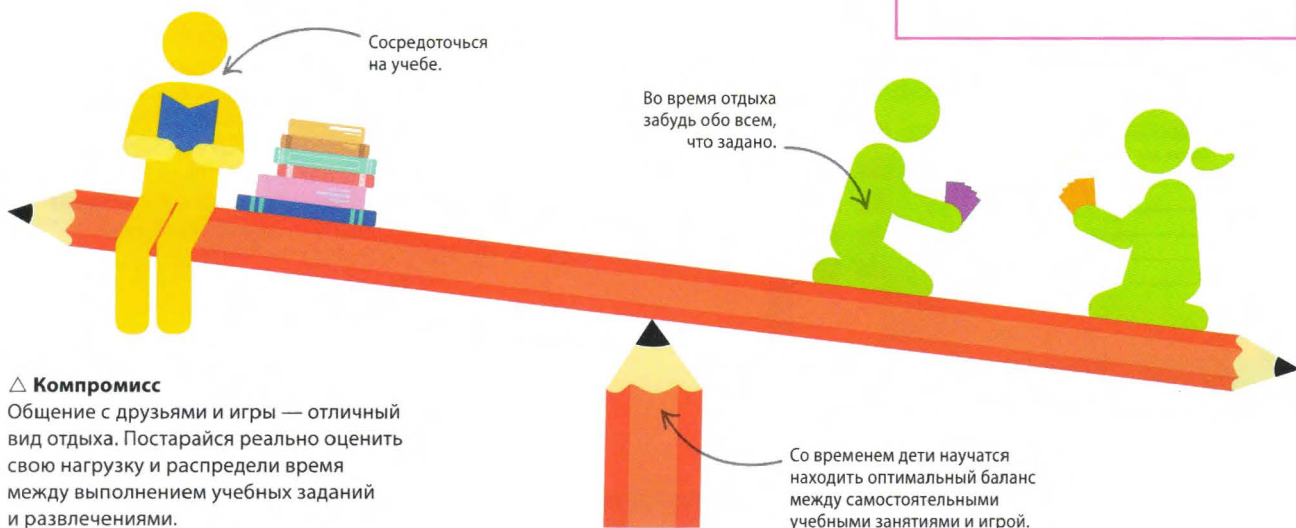
Учимся справляться со стрессом

Тревожные мысли не снимут напряжение из-за учебы. Но с ним можно справиться, если грамотно сочетать учебу и развлечения. Нужно включить отдых в режим дня: это необходимость, а не роскошь. Желательно каждый день гулять, плавать, бегать или кататься на коньках хотя бы по полчаса. Утром такие занятия отвлекут от проблем, и день пройдет легче. А вечерние тренировки помогут сбросить напряжение.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Никакого общения?

Одни люди активно общаются, другие предпочитают одиночество. Старайся встречаться с друзьями. Хорошо, когда есть с кем поговорить.



△ Компромисс

Общение с друзьями и игры — отличный вид отдыха. Постарайся реально оценить свою нагрузку и распредели время между выполнением учебных заданий и развлечениями.

Боремся с беспокойством

Кого-то тревожит одно, кого-то другое. С каждым годом учебная нагрузка возрастает, а с ней растет и напряжение. Не стоит давать волю беспокойным мыслям, не нужно сравнивать себя с другими. Лучше сосредоточиться на учебе и делать всё, что от тебя зависит.

▽ В чем проблема?

Ощущение перегруженности — обычное явление. Нужно ставить реалистичные цели и сохранять позитивный настрой. Прогнать страхи и сомнения (см. ниже) можно с помощью разных техник релаксации.

У меня не хватает времени, чтобы сделать всё... в результате я не делаю ничего.

Все ждут от меня блестящего результата.

Я должен получать высокие отметки.

С чего начать?

Всё должно быть идеально, я так не смогу.

Боюсь, меня ждет провал.

Я теряю контроль над ситуацией.

Она в этом намного сильнее меня.

Это мне не по силам.

Я застрял в самом начале работы... потом отложил ее и забыл... а теперь не успеваю закончить в срок.

У меня всё в порядке... но чем ближе день сдачи, тем сильнее напряжение...

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Трудные времена?

Иногда возникает жизненная проблема, например потеря близкого друга или родного человека. Тогда ученик может попросить дополнительное время для работы или поговорить с сочувствующим преподавателем. Всегда стоит поделиться своим горем — поговорить с друзьями и родными. Можно обратиться к психологу.



Становясь старше, ты начинаешь **распознавать признаки стресса** и можешь **справиться с ним быстрее и лучше.**

Хорошее самочувствие

СПОРТ, ПИТАНИЕ, СОН И ОТДЫХ НЕОБХОДИМЫ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД УЧЕБЫ.

Регулярно выделяй время для занятий физкультурой.

Дойди пешком до школы, поплавай в бассейне или побегай.

Это поможет сохранить хорошее самочувствие. Важно правильно питаться, высыпаться и расслабляться.

Физкультура

Тренировки полезны для физического и умственного здоровья, помогают снять стресс и тревогу. Во время физических нагрузок мозг вырабатывает вещества — эндорфины, которые отвечают за хорошее настроение. Пробежка или плавание с утра придают ясность мыслям и улучшают самочувствие. Увеличивается количество кислорода в организме, в том числе в мозге. Это помогает улучшить его работу.

Во время бега тренируется сердечная мышца, улучшается кровообращение.

► Бегаем вместе

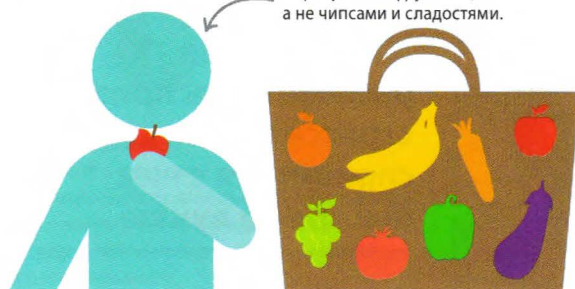
Если не хочется бегать в одиночку, можно попросить друзей составить компанию. Бегать вместе веселее, к тому же больше шансов не бросить это занятие.



Подкорми мозг

Мозг использует 20% нашей энергии и нуждается в регулярной подпитке. Без этого он не может работать в полную силу. Старайся не злоупотреблять нездоровой пищей — мозгу нужно правильное питание. Соблюдай сбалансированную диету, ешь больше свежих овощей и фруктов. Медленно сжигаемая энергия из овсянки лучше быстро сжигаемой из шоколадного батончика.

Перекусывай фруктами, а не чипсами и сладостями.



Съедай в день не менее пяти порций фруктов и овощей.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 18–19 Эффективные занятия

День экзамена: слагаемые успеха 184–185 ▶

Учеба и здоровье 200–203 ▶

Релаксация, визуализация и позитивное мышление 206–209 ▶

Не пей много кофе и чая, особенно перед сном. В них содержится кофеин, который мешает заснуть.

◀ Здоровое питание

Стоит сделать осознанный выбор в пользу здоровой пищи. Нужно пить много воды и не злоупотреблять газировкой: стакан простой воды гораздо полезнее.

Релаксация

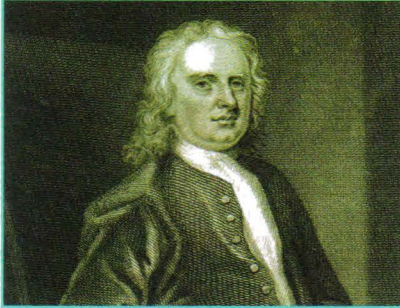
Важно находить время не только для работы, но и для отдыха. Релаксация стимулирует умственную деятельность и улучшает самочувствие. Многие сидят за уроками слишком долго, устают и теряют способность сосредоточиться. Чтобы помочь телу и мозгу восстановиться, прими ванну или душ после напряженного учебного дня.

▷ Время и место

Релаксация — с помощью медитации, йоги или принятия душа — очень полезна. Потратив немного времени, можно восстановить силы и взбодриться.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Сэр Исаак Ньютон



По легенде, английский физик сэр Исаак Ньютон (1643–1727), отдыхая в саду, увидел, как с дерева на землю упало яблоко. Размышления над этим привели его к идее о земном тяготении. Иногда мозгу нужно время, чтобы обработать и соединить фрагменты информации. Нередко так случается, что вроде бы забытый факт или идея всплывают в памяти, когда человек занимается совсем другим делом.



Душ с сильным напором воды помогает расслабить мышцы плеч.

Сон

У каждого человека свои потребности в сне. В среднем взрослым людям необходимо спать 8 часов, а детям — не менее 9 часов. Можно проверить, сколько ты спишь, понаблюдав за собой несколько ночей. Ложись спать в 10 вечера и отметь, сколько часов ты спал без перерыва. Мозг невыспавшегося человека работает менее эффективно. Человеку труднее сосредоточиться, и это плохо отражается на его умственной деятельности и принятии решений.



Старайся спать ночью не менее 9 часов.

Если, просыпаясь, чувствуешь себя усталым, ложись спать раньше.



Выключай телефон и клади его подальше от постели.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Учись отключаться

Иногда в конце дня трудно снять напряжение. Чтобы помочь мозгу отдохнуть, выключи электронные устройства (даже мобильный телефон) за час до сна. Помогают и свето- непроницаемые шторы, особенно летом.

◁ Как спать правильно

Люди проводят треть жизни во сне. Очень важно, чтобы у человека была удобная постель.

Рабочее место

ОБУСТРОЙ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО ТАК, ЧТОБЫ ОНО БЫЛО УДОБНЫМ И ПОВЫШАЛО РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УЧЕБЫ.

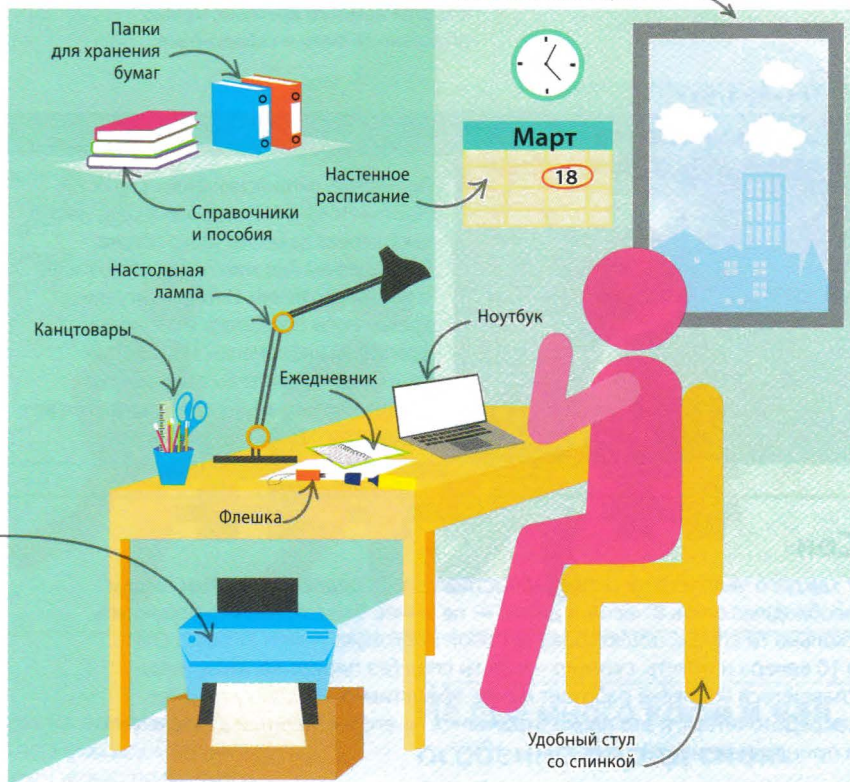
Создай себе условия для работы. Можешь пользоваться ноутбуком, компьютером, планшетом или блокнотом. Главное — найти место, где можно спокойно заниматься.

Личное пространство

Для занятий детям нужны подходящие условия. Желательно выбрать место, которое им нравится и где легко работать. Если нет возможности использовать для занятий отдельный стол, то необходимо найти для ребенка собственную полочку или другое место для хранения учебных принадлежностей. В рабочей зоне нужно поддерживать чистоту и порядок, ведь, когда всё нужное под рукой, работа идет успешнее.

▷ Что должно быть под рукой

Основные требования к рабочему месту — ровная поверхность, на которой можно писать, хорошее освещение (естественный свет из окна или от настольной лампы), удобный стул.



Окно, расположенное сбоку или сзади, дает свет, но не отвлекает от работы.

СМ. ТАКЖЕ	
Самоорганизация	38–39 >
Составляем расписание	48–49 >
Техническое обеспечение	106–107 >
Виртуальная учебная среда	120–121 >
Типичные проблемы при повторении	132–135 >
Повторение в группе	164–165 >

Время для занятий

Старайся планировать занятия на определенные часы. Убедись, что они выбраны правильно. Можешь ли ты продуктивно работать в это время или лучше перенести занятия на другие часы? Кто-то встает рано и много успевает сделать утром, другим лучше работается по вечерам.

◁ Расписание

Повесь расписание на стену. Сделай копию или выпиши часы занятий, чтобы лучше их запомнить. Выдели важные даты, а также время и пометь задания наклейками.



Место для занятий

Кто-то предпочитает заниматься в одном и том же месте. Другие любят разнообразие: смена места в зависимости от вида работы помогает добиться лучших результатов. Некоторым удобнее учиться на ходу: иначе информация просто не сохраняется в их в памяти. Частая смена мест полезна, если это поддерживает интерес к учебе. Школьникам следует выбрать режим, который их устраивает, а не тот, который кто-то считает более правильным.



△ Школа

Здесь дети найдут место, где можно сосредоточиться и ничто не будет отвлекать.

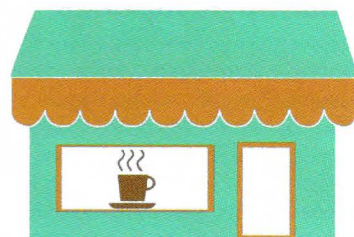


△ Свой дом или дом друга

Обычно дети делают уроки дома. Если нужно поработать над совместным проектом, можно пойти к однокласснику.

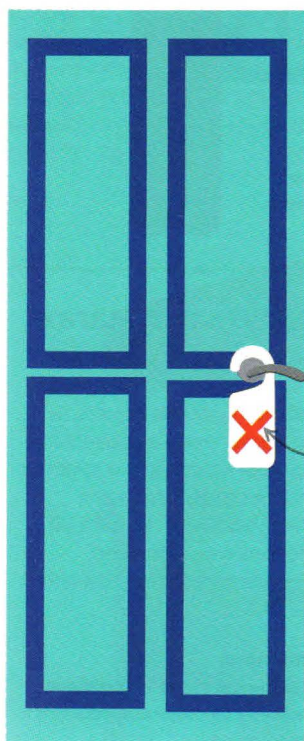


▷ **Библиотека**
Это прекрасное место для занятий. Здесь обычно спокойно и достаточно тихо.



△ Кафе

Те, кому больше нравится шумная атмосфера, могут делать уроки за столиком в кафе.



Отвлекающие моменты

Нужно свести к минимуму отвлекающие факторы, разбить занятие на периоды сосредоточенной работы по 30–40 минут и после каждого делать перерыв. Если чувствуешь, что информация уже не усваивается, переключись на другой предмет.

Повесь на дверь табличку «Не беспокоить!», чтобы никто не входил в комнату.

◁ Не беспокоить!

Нужно предупредить окружающих, когда и как долго ты будешь занят уроками. Выключи телефон и Wi-Fi.

Наведи порядок

На рабочем столе должен быть порядок. Во время активной работы стол может быть завален открытыми книгами и другими учебными материалами, но по окончании занятий нужно всё убрать. Порядок вызывает желание работать.

АЛФАВИТНЫЙ ПОРЯДОК

А
Алгебра

Б
Биология

Г
География

Л
Литература

Х
Химия

Хранение работ по предметам в алфавитном порядке облегчает поиск нужных записей.

◁ Цветовой код

Чем больше заданий выполняют ученики, тем больше у них накапливается материалов. Можно использовать разноцветные папки с разделителями, позволяющими разместить всё в удобном порядке.

Самоорганизация

ОСВАИВАЯ НОВЫЕ НАВЫКИ, ВАЖНО УМЕТЬ ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯТЬ СВОЕ ВРЕМЯ.

Постарайся организовать свой учебный процесс. Регулярно наводи порядок в комнате или на рабочем месте. Используй папки для хранения материалов и убирай всё ненужное.

Планируй заранее

Ученик должен уметь работать эффективно, то есть свободно применять и сочетать необходимые навыки. Один из главных навыков в учебе — планирование. Если ты не владеешь им, то будешь плохо справляться с заданиями, не сможешь укладываться в сроки и утратишь уверенность в себе. Ученик, который понимает, когда нужно приступить к работе, более ответственен и быстрее добьется успеха.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Что дальше?

Используй разные виды расписаний, ежедневники с требованиями по каждому заданию, чтобы четко понимать, что надо сделать за день и за неделю. Благодаря систематическому планированию ты всё всегда будешь делать в срок.

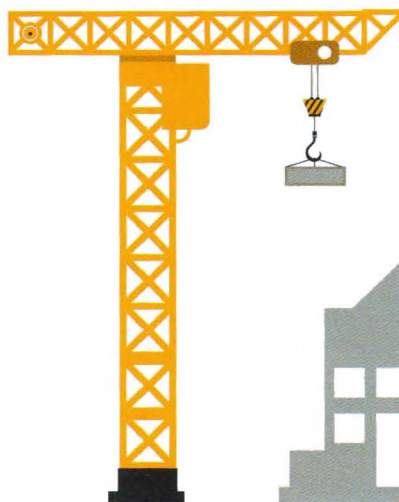
СМ. ТАКЖЕ

⟨ 36–37 Рабочее место

Составляем расписание 48–49 ⟩

Придерживаемся расписания 50–51 ⟩

Расписание для повторения 136–141 ⟩

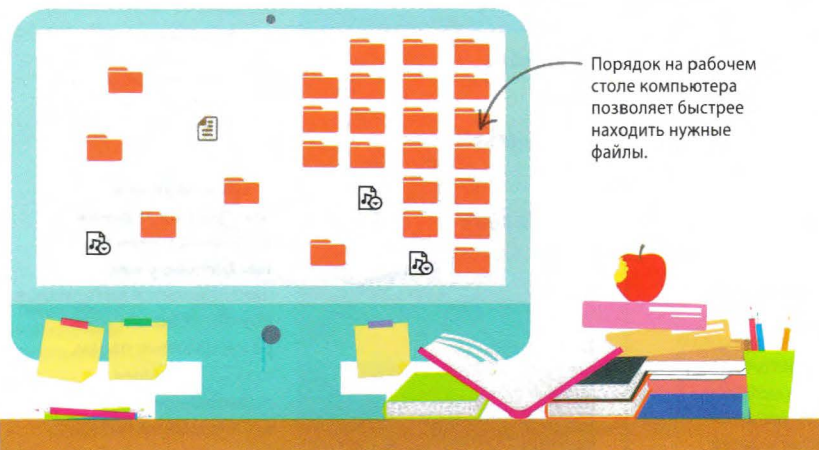


Архитекторы используют чертежи не только как план будущих работ, но и для перепроверки и отслеживания хода реализации проекта.



▷ Строим планы

Работая над проектом, полезно иметь план. Всегда можно свериться с ним и убедиться, что делаешь всё вовремя.



Порядок на рабочем столе компьютера позволяет быстрее находить нужные файлы.

Как не утонуть в бумагах

Сколько времени можно потратить зря, перебирая кипы бумаг в поисках нужной! Чтобы этого избежать, нужно привести всё в систему и постепенно ее совершенствовать. Складывая конспекты и заметки в папки (используя разделители для выделения конкретных тем). Маркируй темы цветом, используя, например, разноцветные разделители или наклейки.

◁ Наведи порядок

Если на письменном столе или рабочем столе компьютера беспорядок, придется долго искать нужное.

Дай себе фору

Выполняя работу в срок. Иной раз кажется, что времени на работу много и особой срочности нет. Но время пролетает незаметно. Иногда полезно сказать себе, что сроки поджимают. Можно наметить сдачу на неделю или 10 дней раньше срока и закончить загодя. Многим школьникам и студентам нравится быть организованными, пунктуальными и владеть ситуацией.



▽ Опять опоздал?

Если человек постоянно опаздывает, то это говорит о неумелом планировании времени. Пора менять привычки.

Не упusti картину в целом

Планируя и организуя свою учебу, не теряй из виду картину жизни в целом. Не стоит сосредоточиваться только на учебе, пренебрегая другими важными вещами. Сочетай работу и хобби. Учеба даст лучшие результаты, если ты будешь переключаться на отдых и общение с друзьями. Нужно находить время для походов в кино, занятий спортом или посещения кафе.

▽ Ты это заслужил

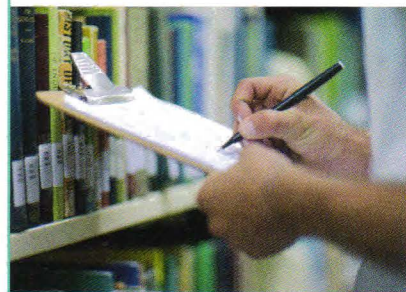
Кроме учебы планируй перерывы, общайся с друзьями. Совместный поход в кафе — хорошая награда за выполнение трудной работы.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Определи приоритеты

Составляй ежедневный список дел. Вверху выпиши важные задания и пронумеруй их в порядке очередности. По мере выполнения вычеркивай их из списка: это показывает, что самые важные задачи закончены в срок.



Самоорганизация — одно из важнейших умений для каждого ученика.

Концентрация

УМЕНИЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ — ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ УСПЕХА, РАВНО КАК И ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ.

Как только мысли начинают блуждать, надо стараться вернуть их в нужное русло. С опытом сосредоточиваться на учебе станет легче.

Не отвлекайся

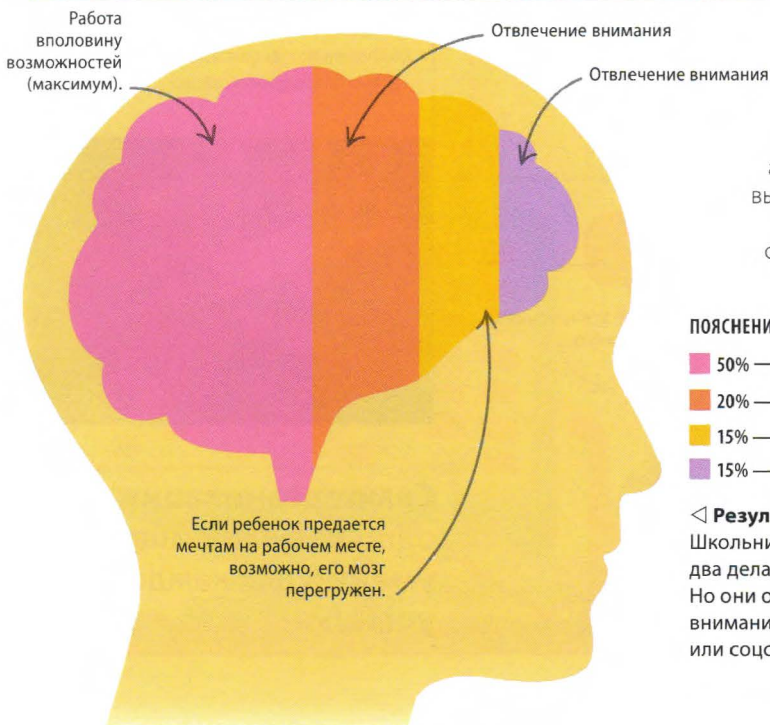
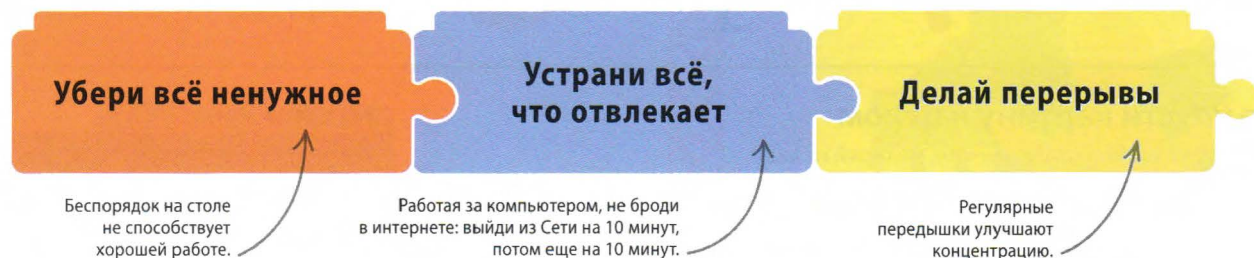
Снижение концентрации внимания — частое явление во время занятий. Но чтобы работать эффективно, важно свести эти моменты к минимуму. Есть три способа сохранения концентрации. Во-первых, убрать всё ненужное с рабочего места. Во-вторых, избавиться от всех отвлекающих факторов (выключить компьютер, перевести телефон в беззвучный режим). В-третьих, устраивать регулярные передышки.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 16–17	Как работает мозг
◀ 18–19	Эффективные занятия
◀ 32–33	Борьба с напряжением
◀ 34–35	Хорошее самочувствие
◀ 36–37	Рабочее место
Составляем расписание	48–49 ▶
Развитие навыков запоминания	76–77 ▶
Память и технологии	160–161 ▶
Как победить стресс	196–199 ▶

▽ Периоды концентрации

У каждого своя манера работать. Понаблюдай, как долго ты можешь заниматься одним делом, пока внимание не ослабнет. Если оно рассеивается, пора сделать перерыв.



Многозадачность

Существуют разные теории по поводу многозадачности. Последние исследования показывают, что при попытках решать несколько задач сразу активность мозга снижается. Человек в таком режиме выполняет каждое задание менее эффективно, чем при сосредоточении на одной задаче. Многие ученики считают, что им лучше работает перед телевизором. Но если они выключат его и продолжат заниматься, не отвлекаясь, то сделают всё намного быстрее.

ПОЯСНЕНИЯ

- 50% — учеба
- 20% — телевизор
- 15% — мечты
- 15% — соцсети

◁ Результат вдвое хуже?

Школьникам часто кажется, что они способны делать два дела одновременно и при этом одинаково хорошо. Но они ошибаются: если отдавать половину своего внимания отвлекающим факторам (телевизору или соцсетям) и мечтам, успеваемость снизится.

Разбивка на блоки

Эффективен прием, позволяющий разделить время работы на короткие удобные промежутки. Вместо того чтобы хвататься за несколько дел сразу, лучше выделить время на выполнение одного задания от начала до конца. Если, например, ученик считает, что на написание заключения к работе по географии ему нужно полчаса, пусть работает, ни на что больше не отвлекаясь. Точно так же можно выделить время и на другие задания.

Полчаса — оптимальное время, чтобы сосредоточиться на одном предмете.



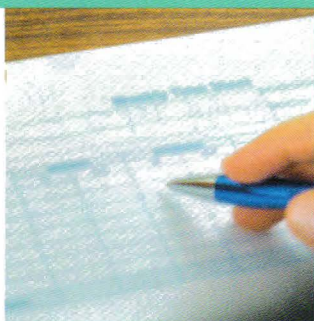
△ Распределяем время

Имея перед собой список дел, ученик может оценить объем работы и прикинуть время, необходимое для выполнения каждого задания. После этого можно ставить задачи в график.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Рабочая неделя

Можно разбить учебную неделю на отрезки. В школе учебный день делится на уроки. Дома ученик тоже может распределить свое время между отдельными предметами: например, в понедельник сосредоточиться на математике, во вторник — на истории и т. д.



В учебу с головой

Если ребенок уходит с головой в работу, значит, ему удалось полностью погрузиться в предмет. Каждый может припомнить момент, когда, чем-то увлекшись, забывал о времени. Это говорит о том, что какое-то дело полностью захватило ваше внимание. То же может случиться и с учебой. Такое состояние отражает более высокую концентрацию, которую иногда называют потоковым состоянием.

Полная сосредоточенность на учебе.

◁ Готов войти в поток?

Ученики не могут заставить себя погрузиться в работу с головой. Но если устранить отвлекающие факторы и беспорядок, у них будет больше шансов «войти в поток».



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Испытываешь стресс?

Тревога из-за учебы может вызвать у ребенка выброс адреналина, что подстегнет его к работе. То же самое происходит у спортсменов перед соревнованиями. Но если стресс сохраняется долго, без перерывов, нервозность негативно отражается на способности сосредоточиться. Поэтому очень важно научиться контролировать стресс (см. советы на с. 196–199).

«Концентрация возникает из сочетания уверенности в себе и сильного желания».
 Арнольд Палмер (1929–2016), знаменитый гольфист

Не теряй время

НЕ ТРАТЬ ВРЕМЯ ЗРЯ, СОСРЕДОТОЧЬСЯ НА ТОМ, ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, И РАБОТАЙ.

Управление временем — важнейший навык. Если школьник научится добиваться успеха, упорно работая, выполняя разные проекты и соблюдая сроки, он не сойдет с дистанции.

СМ. ТАКЖЕ

« 40–41 Концентрация

С чего начать 128–131 »

Типичные проблемы при повторении 132–135 »

Расписание для повторения 136–141 »

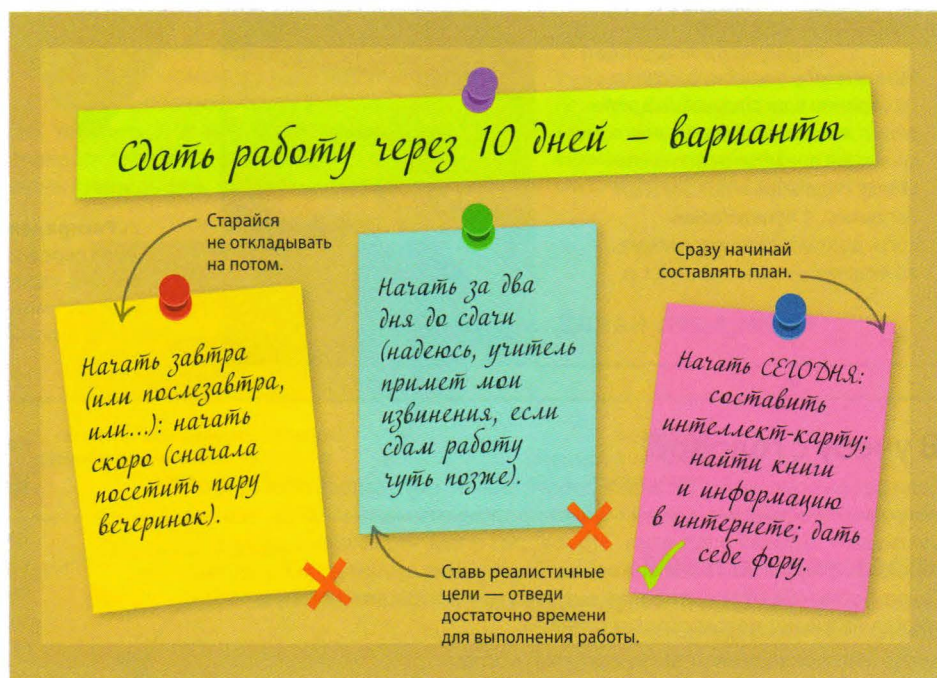
Экзаменационный стресс 192–195 »

С чего начать

Для распределения времени нужно знать, сколько его отводится на выполнение работы. Если дело срочное, лучше приступить сразу. Некоторые любят начинать с простых задач — для «раскачки». Другие предпочитают сначала сделать всё самое трудное. Неважно, какой подход выберешь ты, главное — не мешкая приступить к работе.

► Только вперед

Получив задание, определи, что в него входит, и создай список необходимых шагов. Дай себе фору.

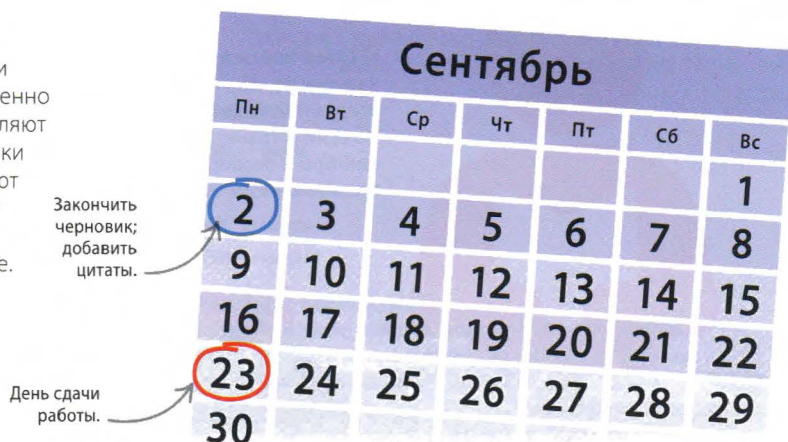


Самоотдача

Когда школьники заинтересованы в работе, они справляются с ней лучше, трудятся сосредоточенно и с энтузиазмом. Самоотдача и упорство позволяют добиться лучших результатов. Даже если ученики поднимают планку очень высоко и недотягивают до желаемой цели, выполненная работа станет серьезным достижением. Хорошо и вовремя сделанное задание придает уверенность в себе.

► Распределение времени

Ученики, составляющие план работы от начала до конца, с привязкой задач к датам, чувствуют себя более уверенно, чем те, кто тянет до последнего.



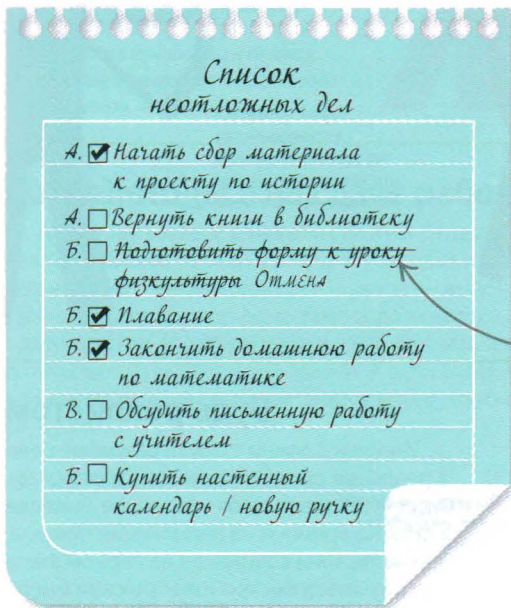
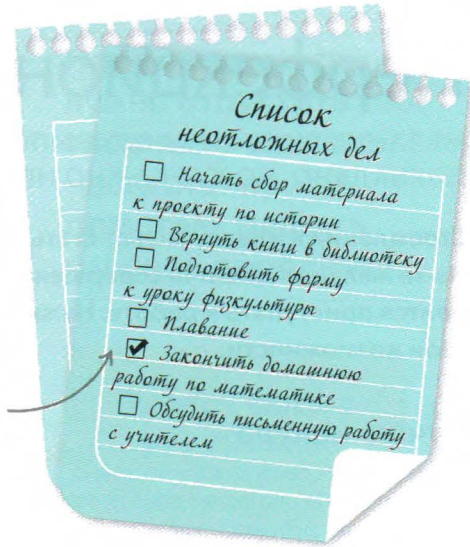
Заблаговременное планирование

Ученикам стоит записывать домашние задания в ежедневниках или календарях. Кому-то нравятся настенные календари, где можно отмечать важные даты и сроки, другие составляют списки дел. Можно записывать всё, что нужно сделать в тот или иной день, располагать самые важные задания вверху списка и вычеркивать сделанное. Некоторым нравятся графики. Ученик может создать временную шкалу (дни, недели, месяцы) и отмечать на ней важные вехи по ходу выполнения задания, чтобы видеть, укладывается ли он в сроки.

▷ Держи записи в одном месте

Для списка неотложных дел можно использовать отдельные листы бумаги. Хотя в блокноте записи легче найти.

Галочка в клетке напротив выполненного задания дает чувство удовлетворения.



Вычеркивай то, что уже неактуально.

◁ Готово?

Каждый день составляй новый список, включая в него всё, что не закончил накануне.

Определи приоритеты

Привычка составлять списки дел помогает сосредоточиться на работе. Система приоритетов также повышает эффективность учебы. Можно отмечать порядок важности с помощью цифр или букв (А, Б, В). Например, А — самые важные задания, Б — предпочтительные, В — желательные. Работа под буквой А должна быть сделана сегодня, а работа под буквой В может подождать до завтра.

Работа по спискам неотложных дел помогает повысить результативность учебы.

Проволочки

Школьники часто тратят время зря, откладывая дела на потом. Им дали большое задание, например написать сочинение, но они решают сначала заняться чем-то другим. Будь честен с собой, выясни, какая работа важнее всего, и выполняй ее в первую очередь. Не ищи предлога для отсрочек.

Отключи телефон, чтобы не отвлекаться.



◁ Не отвлекайся

Чтобы выполнить работу, нужно начать и действовать. Старайся, чтобы ничто тебя не отвлекало.

Перфекционизм

ЖЕЛАНИЕ ЛЮБУЮ РАБОТУ ВЫПОЛНЯТЬ НА ОТЛИЧНО ПОХВАЛЬНО, НО ТУТ ВАЖНО НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ.

Стремление к идеалу может стать тормозом в учебе. Из-за желания достичь совершенства ученик порой боится приступать к работе. Нужно реально оценивать свои возможности.

Лучше некуда

Стремление к совершенству достойно восхищения. Но оно может стать непомерной нагрузкой для ребенка. Чаще всего завышенные требования предъявляют к себе сами школьники, а не окружающие. Если перфекционисты будут спокойнее относиться к учебе, они заметят улучшение качества работы, просто потому что повысят свою эффективность. Все совершают ошибки: это неотъемлемый элемент обучения.

► По плану

Ученикам необходимо следить за временем. Нужно сосредоточиться на выполнении задачи в разумные сроки, а не на достижении идеального результата.



СМ. ТАКЖЕ

Осваиваем стили обучения	64–65 ►
Развитие навыков мышления	78–79 ►
Проверка работы	96–97 ►
Учеба и здоровье	200–203 ►

Я не могу во всем быть отличником.
Я буду учиться на каждой ошибке.

Надо стремиться к совершенству, но при этом помнить, что невозможно всегда попадать точно в цель.



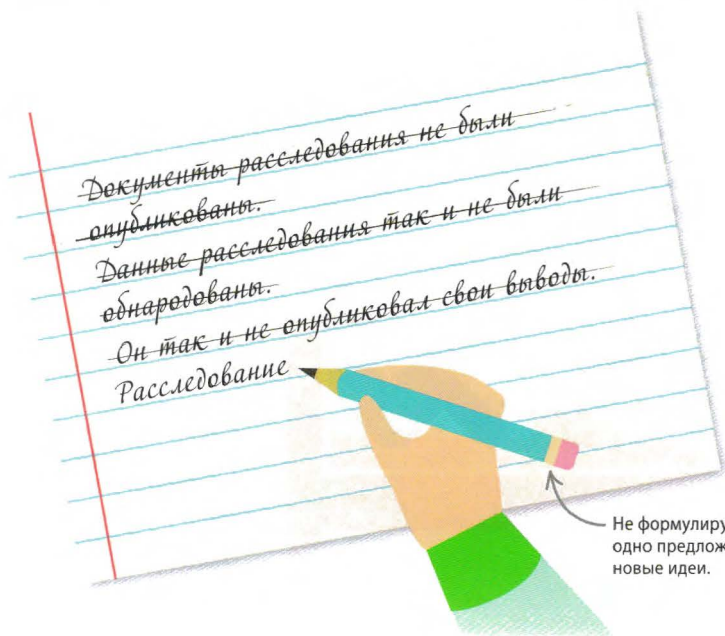
Будь реалистом

Ученики должны ставить разумные цели в реальные сроки и начинать работу сразу. Они будут чувствовать себя увереннее, выделив достаточно времени на выполнение проекта.

При написании сочинения на первом этапе нужно научиться быстро излагать свои мысли в стиле свободного письма, не закликаясь на одном и том же. На втором этапе намеченные идеи можно развить. На заключительной стадии работы важно иметь время на редактирование, чтобы текст получился гладким и нравился автору.

◄ Не буксуй

Старайся быстро записать свои мысли и двигайся дальше. Помни о конечном результате, который нужно получить в срок.



Не формулируй до бесконечности одно предложение. Накидывай новые идеи.

Гибкость мышления

Школьники со склонностью к перфекционизму могут слишком буквально воспринимать требования. Им следует выработать более гибкое отношение к учебе и опробовать другие методы работы. Порой полезно попросить совета у учителя, объяснив ему, что их беспокоит. Помогает и нестандартное мышление, неожиданный подход к решению задачи. Это может привести к более творческому результату и даст больше шансов преуспеть в учебе.

Перфекционисту нужно отпустить свое творческое начало. Часто этот прием помогает решить рабочие проблемы.

Как ты будешь писать эссе?

Разговаривая с друзьями, интересуясь, как они работают, ученик может найти решение своей проблемы.

Выберу форму репортажа.

► Проверенные способы

Если школьнику удалось найти оптимальный метод работы, стоит использовать его и дальше. Но не всегда привычный подход есть лучшее решение, порой стоит попробовать что-то новое.



Сосредоточься на сдаче работы

Не нужно быть к себе слишком строгим. Стремление наказывать себя за мнимую неудачу — одна из отличительных черт перфекциониста. Главное — выполнить задание и двигаться дальше. Работа должна быть сделана хорошо, но не обязательно идеально. Достаточно сосредоточиться на выполнении задачи. А если работа будет закончена раньше срока, останется время, чтобы ее улучшить.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Несколько дел одновременно

Перфекционисту обычно тяжело делать несколько задач одновременно. Но нужно стараться. Не закидываясь на одном задании, пытаясь сделать всё идеально от А до Я. Начни выполнять понемногу каждое и постепенно продвигайся вперед. Так ты успеешь сдать в срок весь объем работы.

Ученикам следует работать стабильно, размеренно и не торопясь.

► Распределяй время

Когда дают новое задание, сосредоточься на сроках. Разбей его на несколько мелких задач со своими сроками выполнения.



Срок сдачи

Что бы ни случилось, нужно сосредоточиться на выполнении задачи.

Правильный настрой

ОТНОШЕНИЕ К УЧЕБЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО: НЕГАТИВНЫЙ НАСТРОЙ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ПЛОХОЙ УСПЕВАЕМОСТИ.

Если учеба дается с трудом, нужно упорно работать и верить в себя. Если учиться легко, нельзя воспринимать это как должное, а нужно быть прилежным учеником и продолжать трудиться.

Установка на постоянство

Есть мнение, что интеллект или талант — величины постоянные. Например, если учитель или родитель с детства хвалит ребенка за его ум и собразительность, тот может вырасти с убеждением, что он умнее остальных. Одна из проблем тут в том, что такие дети, считая себя талантливыми, не стремятся упорно работать. А у других, наоборот, преобладает пессимистичное отношение: «У меня всё получается плохо, зачем стараться?» И тот, кто считает себя самым умным, и тот, кто считает себя бездарем, придерживаются негативной установки на постоянство.

▷ Негативные установки

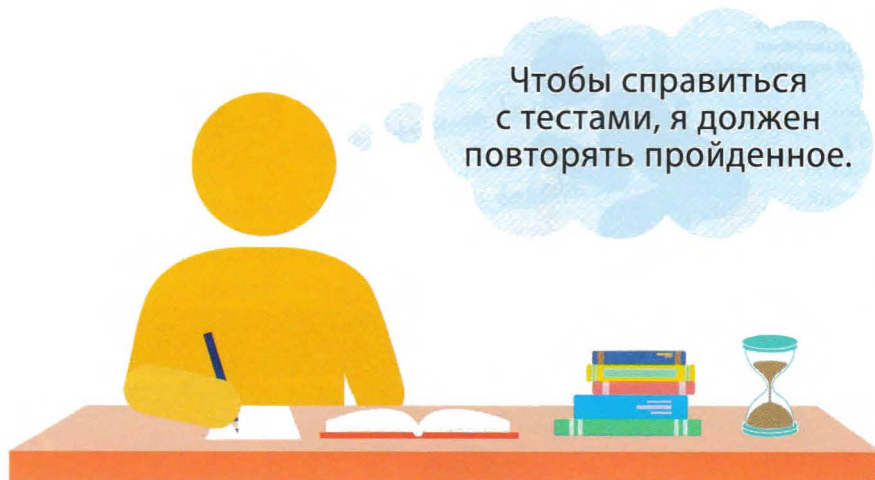
Некоторые школьники не утруждают себя: им и так всё легко дается. Они считают, что они умные и будут такими всегда. Но ключ к развитию и успеху — постоянный труд.



Установка на рост

Люди с установкой на рост с радостью принимают даже за тяжелую работу. Они не ждут легкого успеха и воспринимают сложности как часть обучения. Они понимают, что их одноклассники могут быть умнее, но не считают это препятствием на своем пути к успеху.

Чтобы справиться с тестами, я должен повторять пройденное.



СМ. ТАКЖЕ

⟨ 20–21 Формы и стили обучения

⟨ 24–25 Мотивация

⟨ 28–29 Ответственный подход

Планирование личного развития 52–53 ⟩

Повторение в группе 164–165 ⟩

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как стать умнее

Нужно задать себе два вопроса: «Я способный?» и «Я бездарь?». Если ты ответишь «да» на любой из них, скорее всего, у тебя есть психологическая установка на постоянство. Если дети считают, что и так умны, они не видят необходимости в упорной работе. Если же они считают себя неспособными к учебе, то не верят, что могут улучшить результаты. Но умный человек знает, что высокие результаты достигаются трудом.

◁ Упорный труд окупится сторицей

Тот, кто планирует занятия и регулярно повторяет пройденное, улучшает результаты.

Проблемы адаптации

У всех бывают трудности, проблемы и вызовы. Важно справиться с ними и выработать правильный настрой. Представь бывшего отличника, который в вузе начал получать средние отметки. Он воспринимал школьные успехи как должное. Необходимо уметь изменять установку и методы обучения с учетом новых обстоятельств.

► Как ответить на вызов

Ради хороших результатов ученики должны переосмыслить установку на постоянство и заменить ее установкой на рост. Здесь может потребоваться помощь друга или учителя.



Адаптация учебного процесса

Дети с установкой на рост могут скорректировать подход к учебе. Они понимают, что это нужно для улучшения успеваемости или поддержания ее стабильности. Они постоянно сталкиваются с новыми вызовами и всегда находят способы развить нужные навыки. Они почти всегда успешны благодаря упорному труду и решимости добиваться своей цели.



△ Действуй по обстоятельствам

Если усвоение новых фактов и информации дается с трудом, нужно более гибко относиться к учебе. Тот, кто привык заниматься в одиночестве, мог бы попробовать делать уроки вдвоем с другом.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Учимся всю жизнь

Люди учатся всю жизнь, постоянно осваивая что-то новое. Очень важно расширять кругозор и стремиться к новым знаниям. Если культивировать в себе настрой на постоянный рост, то новые вызовы и препятствия не покажутся слишком трудными, а будут восприниматься как часть жизни.



Сохраняй пытливість ума: задавай вопросы и получай **правильные ответы.**

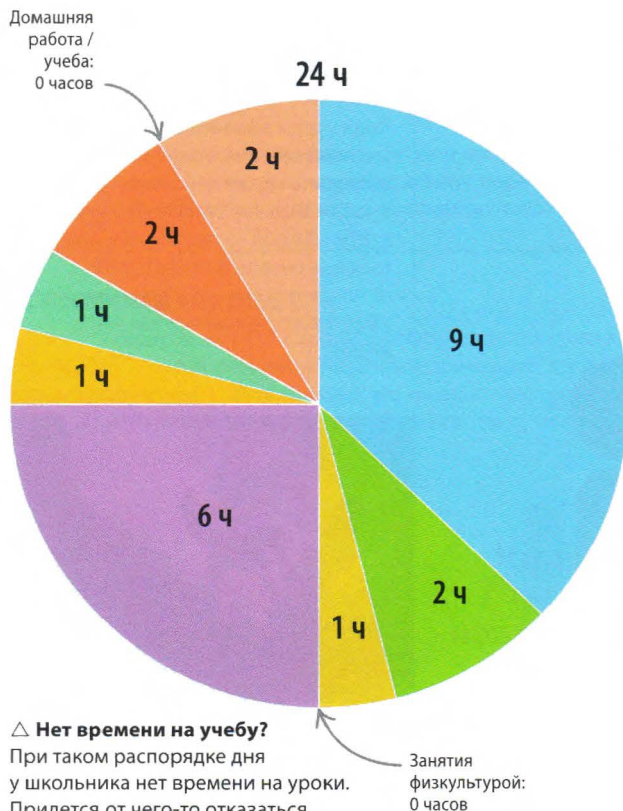
Составляем расписание

РАСПИСАНИЯ НУЖНЫ, ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ ВЫПОЛНИТЬ РАБОТУ, ТО ЕСТЬ УЛОЖИТЬСЯ В СРОКИ.

Благодаря индивидуальному расписанию занятий ученик может сам контролировать работу. Научившись планировать день, он заметит, что у него остается свободное время.

Сколько у нас времени?

Прежде чем приступить к большому проекту или объемной работе, нужно выяснить, сколько времени у ученика есть в будни и в выходные. Для этого надо разобраться, чем ребенок обычно занят каждый день: сколько часов уходит на сон, еду, дорогу и т. д.



Пояснения

Сон
Еда

Дорога
Уроки в школе

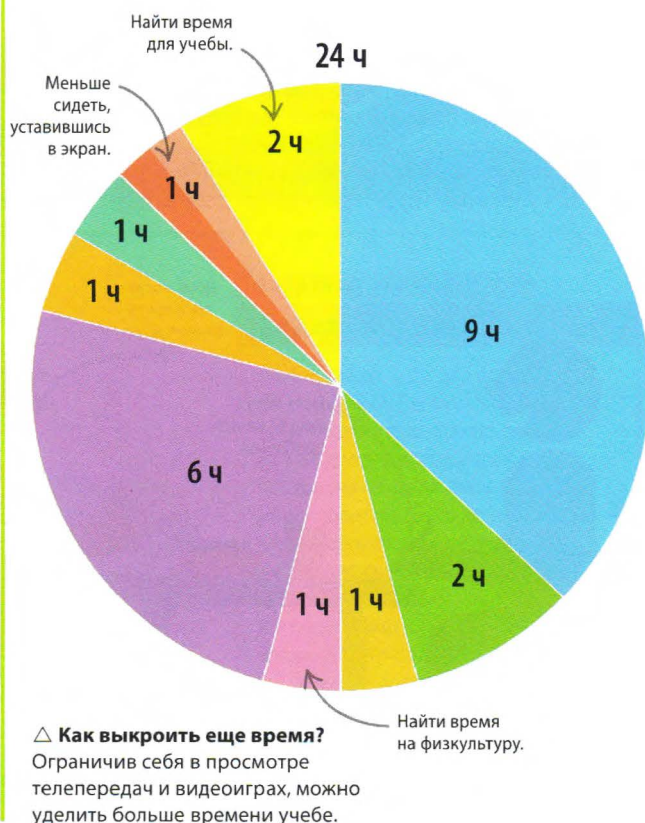
Общение с друзьями
Отдых дома

Видеоигры
Просмотр телепередач

Занятия физкультурой
Домашняя работа / учеба

Как распределять время

Для начала выясни, сколько времени собираешься потратить на ту или иную работу. Нужно обязательно включить в расписание физические упражнения и сон. Чтобы успеть сделать домашнее задание, возможно, придется пожертвовать играми и телевизором. Запланируй учебу в выходные.



СМ. ТАКЖЕ

18-19 Эффективные занятия

Придерживаемся расписания 50-51

Расписание для повторения 136-139

Что такое экзамен 170-171

Глава 5, материалы 234-237

Наметь важные даты

Ученики должны точно знать сроки выполнения всех работ и проектов, а также даты экзаменов. Держать всю эту информацию в голове невозможно, поэтому лучше отметить эти даты там, где они будут на виду: в школьном дневнике, ежедневнике, настенном расписании или смартфоне. Дети должны соблюдать эти сроки, а это легче сделать, если составить расписание на несколько дней или недель.

▽ Разноцветное расписание

Школьник может сделать простое расписание на неделю, пометив разными цветами разные виды деятельности. Это позволит сразу определить, что нужно сделать и когда. Можно разработать шаблон на компьютере, а затем распечатать и заполнить его либо воспользоваться шаблоном из этой книги (с. 234–239).

	Воскресенье	Понедельник	Вторник
7:00	Сон	Еда	Еда
8:00	Сон	Поездки	Поездки
9:00	Еда	Уроки в школе	Сдача работы (English)
10:00	Тренировки	Уроки в школе	Уроки в школе
11:00	Тренировки	Уроки в школе	Уроки в школе
12:00	Общение с друзьями / еда	Уроки в школе	Тест (Математика)
13:00	Домашняя работа / учеба	Еда	Еда
14:00	Домашняя работа / учеба	Уроки в школе	Уроки в школе
15:00	Просмотр ТВ / видеоигры	Уроки в школе	Контрольная работа (Химия)
16:00	Домашняя работа / учеба	Поездки	Поездки
17:00	Еда	Тренировки	Тренировки
18:00	Домашняя работа / учеба	Еда	Еда
19:00	Общение с друзьями	Домашняя работа	Домашняя работа
20:00	Общение с друзьями	Просмотр ТВ / видеоигры	Просмотр ТВ / видеоигры
21:00	Отдых дома	Домашняя работа	Домашняя работа
22:00	Сон	Сон	Сон

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Лучше раньше, чем позже

Обеспечь себе запас времени: наметь срок сдачи задания раньше назначенного. Запланируй закончить работу за неделю или 10 дней до установленного срока.

Эта маленькая хитрость сделает напряженное расписание более гибким: появится время на проверку работы, что позволит избежать лишних ошибок.

Расписание должно быть четким и наглядным. Регулярно с ним сверяйся, чтобы везде успевать.

Придерживаемся расписания

РАСПИСАНИЕ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ. ЭТО ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ СВЕРЯТЬСЯ С НИМ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ.

Чтобы учиться по расписанию, нужен навык обратного отсчета времени (от назначенного срока). Если понятно, сколько времени займет каждый этап, можно точно рассчитать, что делать и когда.

Разбивка задания на этапы

Иногда кажется, что до срока сдачи задания еще очень далеко. Нужно научиться разбивать работу на меньшие этапы и устанавливать сроки выполнения для каждого. Например, в процессе подготовки проекта можно выделить задания, перечисленные справа.

Разбивка задания на более мелкие части упрощает соблюдение сроков.

► Подготовка проекта

При подготовке проекта лучше разбить процесс на несколько этапов — от мозгового штурма и интеллект-карт до подготовки презентации.



СМ. ТАКЖЕ

◀ 36–37 Рабочее место

◀ 48–49 Составляем расписание

Больше практики 100–101 ▶

Расписание для повторения 136–141 ▶

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Напоминания

Школьникам следует установить в телефоне или на компьютере напоминания о ключевых датах и сроках. Выбирай вариант, который удобен тебе. Одному подойдет распечатка расписания для планирования занятий, а другому — мобильник с напоминанием о важных датах и времени.



Время от времени стоит **сверяться с расписанием**, чтобы видеть, **что** именно уже сделано.

Обратный отсчет

Школьникам нужно научиться планировать работу с конца, от срока сдачи. Основываясь на опыте выполнения предыдущих заданий, они в состоянии прикинуть время, необходимое для каждого этапа. Понятно, что эти расчеты приближительны, но всё же это лучше, чем полагаться на авось. Нужно записать все этапы работы в обратном порядке и для каждого указать примерные сроки выполнения.

Если разбить работу на простые недельные этапы, то за пару недель можно написать несколько вариантов для большого проекта.

▷ На всякий случай

Нужно предусмотреть запас времени между завершением задания и сроком сдачи на случай непредвиденных обстоятельств, например болезни.

Сдача проекта

Начало работы

1. Срок сдачи – 3 декабря
2. Доработка вариантов – 26 ноября
3. Написание вариантов – 12 ноября
4. Структурирование – 5 ноября
5. Сбор материала – 29 октября
6. Мозговой штурм и составление интеллект-карт – 22 октября

Снова о расписании на неделю

Во время работы над проектом нужно занести всю информацию в расписание на неделю. Если ученик отстает, он может распечатать пустой шаблон расписания и скорректировать даты. Стоит предусмотреть запас времени между окончанием работы и сроком сдачи. Чтобы следить за процессом, нужно постоянно сверяться с недельным расписанием.

▽ Варианты работы

В расписании ниже ученик выделил время в воскресенье на работу над первым вариантом, но в этот день ему нужно выполнить и другую работу (также отмечена в расписании). Вечером в понедельник он будет писать второй вариант. Во вторник он примется за третий вариант.

	Воскресенье	Понедельник	Вторник
13:00	1-й вариант		
14:00	1-й вариант		
15:00		Неделя до сдачи	
16:00	Д/з по математике		
17:00			
18:00	1-й вариант		
19:00		2-й вариант	3-й вариант
20:00		2-й вариант	3-й вариант
21:00			
22:00			

Голубая клеточка означает, что школьник занят другими задачами.

Важно следить за тем, сколько времени осталось до срока сдачи.

Чтобы следить за ходом работы, нужно использовать расписание на неделю.

Планирование личностного развития

УЧЕНИКАМ ПОЛЕЗНО В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ОСТАНОВИТЬСЯ И КРИТИЧЕСКИ ОЦЕНИТЬ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ И ЦЕЛИ.

При планировании личностного развития человек оценивает свои достижения и обдумывает важные вопросы — например, что он уже сделал и чего хочет достичь в ближайшие пять лет.

Личностное развитие

Развитие происходит постепенно, но не вслепую: дети должны контролировать свое обучение и четко представлять свое будущее. И в этом тоже поможет планирование. Личные планы развития — плод размышлений о том, на каком этапе ученик находится в данный момент, чего он хочет достичь и как.

▷ Многозадачность

Для достижения целей надо научиться делать много дел и всюду успевать. Придется трудиться, развивать навыки и совмещать разные виды деятельности.



Осмысление

Учась в колледже, школе и университете, молодые люди должны размышлять о своих сильных и слабых сторонах. Учитывая их, легче будет решить, чем заниматься через пять или десять лет. Определившись с целями, следует подумать о том, какие понадобятся навыки и как ими овладеть. Можно ставить цели и следить за продвижением к ним, анализируя свои личные достижения. Это поможет выявить области, в которых нужно совершенствоваться.

▷ Навыки для будущего

Подумай, чем тебе нравится заниматься. Возможно, освоив определенные навыки, ты добьешься личных, учебных или профессиональных успехов.



СМ. ТАКЖЕ

Рефлексивное мышление **84–85**

Революция в онлайн-курсах **124–125**

Проверка и оценка своих знаний **166–167**

Релаксация, визуализация и позитивное мышление **206–209**

Интересы

Обдумывая планы личного развития, необходимо учитывать свои интересы. Важно понять: это просто хобби или любимое занятие может стать профессией? Например, если ребенок любит и хочет работать с животными, это может стать сильным мотивационным фактором при выборе учебного заведения и специальности.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мотивация

Принять решение порой трудно, но школьники должны думать о том, чего они хотят добиться и что их мотивирует. Позже они могут продолжить образование, чтобы сделать карьеру в выбранной сфере.



Специалисты нередко вспоминают поворотные моменты в жизни, которые пробудили их интерес к профессии.

Выбор профессии

Детям стоит попробовать себя в разных видах деятельности, входящих в круг их интересов. Например, если они любят животных, то могут стать ветеринарами или дрессировщиками.

Резюме

Составление своего резюме помогает сосредоточиться на планировании дальнейших важных шагов. В большинстве университетов и колледжей будущих студентов просят сочинить такой краткий рассказ о себе. Обычно резюме включает краткосрочные и долгосрочные цели (и их смысл для студентов); успехи, которых они уже добились на пути к этим целям; приобретенные навыки и планы на будущее.

Учись составлять грамотный план действий, в котором краткосрочные цели согласуются с долгосрочными.



△ **Добивайся поставленных целей**
Чтобы добиться результатов, можно выделять краткосрочные задачи, выполнение которых поможет достичь долгосрочной цели.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Разработай план действий

Возьми свой план личного развития и составь план действий. Во-первых, запиши свои главные цели. Во-вторых, укажи, какие шаги надо предпринять для их достижения. Что будет показателем выполнения каждого этапа? Не забудь отметить дату начала и сроки достижения цели.



Не бойся ставить **честолюбивые цели**. Будь **реалистом** и **усердно трудись**, но посвящай себя лишь той **профессии**, которая тебе по душе.



Поиск и обработка информации

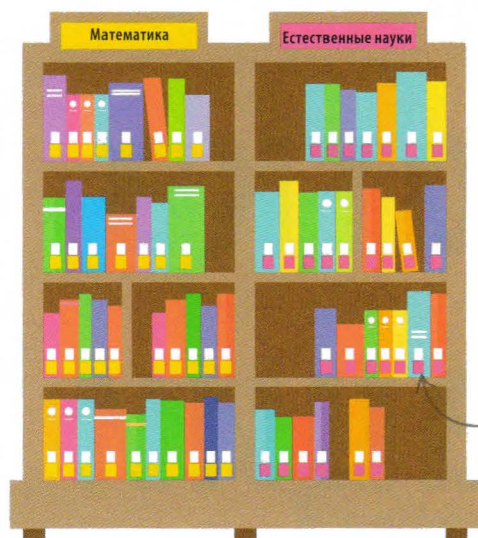
Поиск информации

МНОГИЕ ДОБЫВАЮТ НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ В СЕТИ.
НО БОЛЕЕ НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК — БИБЛИОТЕКА.

Любой учащийся должен быть записан хотя бы в одну библиотеку. Каждая из них имеет свой уникальный фонд. Прежде всего нужно узнать, какие книги, журналы или электронные ресурсы есть в вашей районной библиотеке.

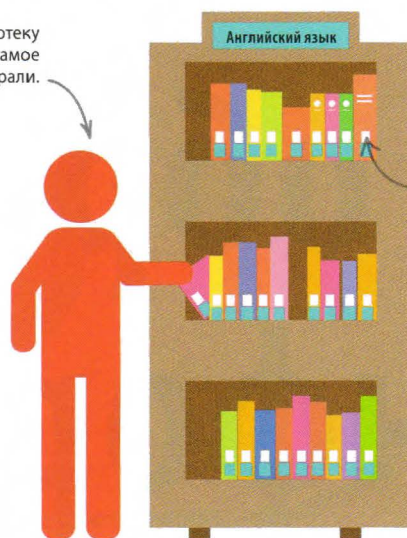
Изучи возможности библиотеки

Зайди в разные отделы. Возможно, где-то тебе покажется слишком шумно, но всегда можно найти зал для работы, требующей тишины. Выбери место, где тебе будет удобно заниматься. Познакомься с библиотекарями, узнай, что у них есть редкого и интересного. Так ты разведает, где что находится, и не упустишь из вида ценный ресурс. Сходи в другие библиотеки и узнай, какая литература есть там.



Приходи в библиотеку пораньше, пока самое интересное не разобрали.

Указатели помогают найти книги нужной тематики.



В крупных библиотеках код библиотечного классификатора ставится на корешке.

◀ Изучи полки
Поищи на соседних полках книги по нужной тебе тематике.

СМ. ТАКЖЕ

Развитие навыков чтения	58–59
Оценка информации	60–61
Виды ресурсов	108–109
Поиск в интернете	110–111
Создание закладок	112–113
Чтение	148–149

Собственные **идеи**, безусловно, **важны**, но для создания **полной картины** нужно изучить как можно **больше источников**.

Навыки поиска

Выясни, как пользоваться библиотечным электронным каталогом, или обратись за помощью к сотрудникам библиотеки. Найди лучший способ поиска информации: тебе придется заниматься этим регулярно. Обнаружив книгу в каталоге, поищи ее на стеллажах. Каталогный номер обычно наклеивают на обложку книги.

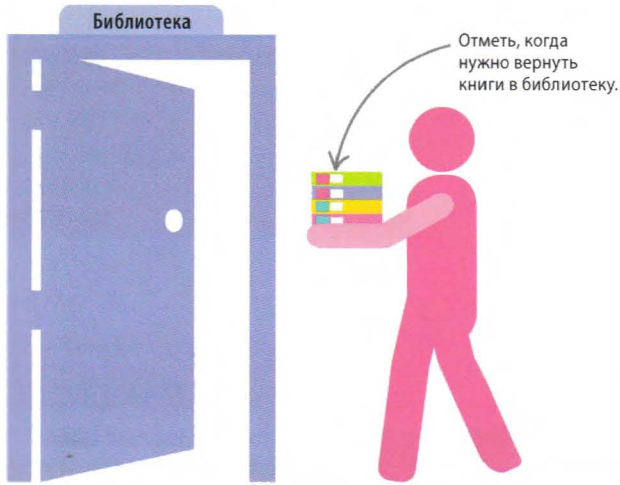
▷ Библиотечный классификатор

В России используется библиотечно-библиографическая классификация (ББК). Ее коды есть в каталогах и на обороте титульного листа.

Код «22» соответствует категории «Физико-математические науки». Код «3» после точки означает «Физика».



Код 22.34 означает «Оптика».



Как взять книгу в библиотеке

Когда дети впервые приходят в библиотеку, они хотят узнать о порядке выдачи книг как можно больше. Вот самые типичные вопросы школьников: «Сколько книг можно взять сразу?», «На какой срок выдают книги?», «Какие книги выдаются на короткий срок?», «Можно ли заказать книги заранее?», «Можно ли заказать новую книгу?», «Есть ли штрафы за просрочку?», «Как можно продлить срок на книгу — лично, по телефону или по интернету?»

⚠ Штраф за просрочку

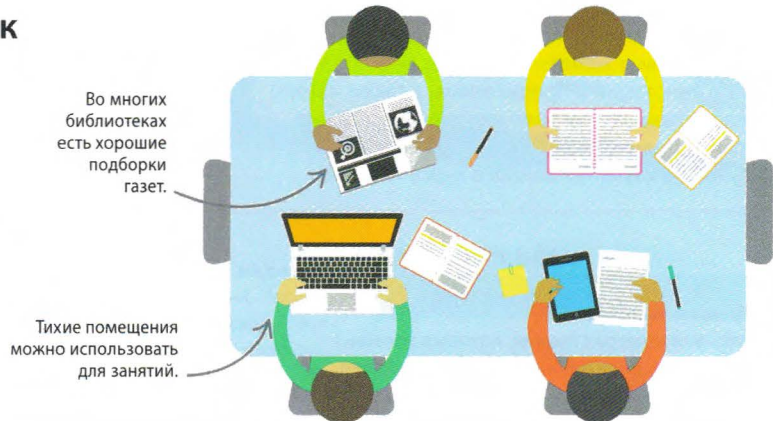
С ребят, которые долго держат книгу, нужную другим, могут взять штраф за невозврат в назначенный срок.

Другие возможности библиотек

Во многих библиотеках стоят компьютеры, предназначенные для работы читателей. Иногда можно запросить в своей библиотеке ресурсы из других учреждений. Узнай, можно ли заказать книгу в другой библиотеке и нужно ли за это платить. В библиотеках школ и вузов иногда есть специализированные книги и ресурсы. Можно посещать любую библиотеку, где есть удобные помещения для учебы.

▷ Поддержи свою библиотеку

Чем чаще ты будешь ходить в библиотеку, пользоваться ее фондами и рассказывать о ней друзьям, тем лучше.

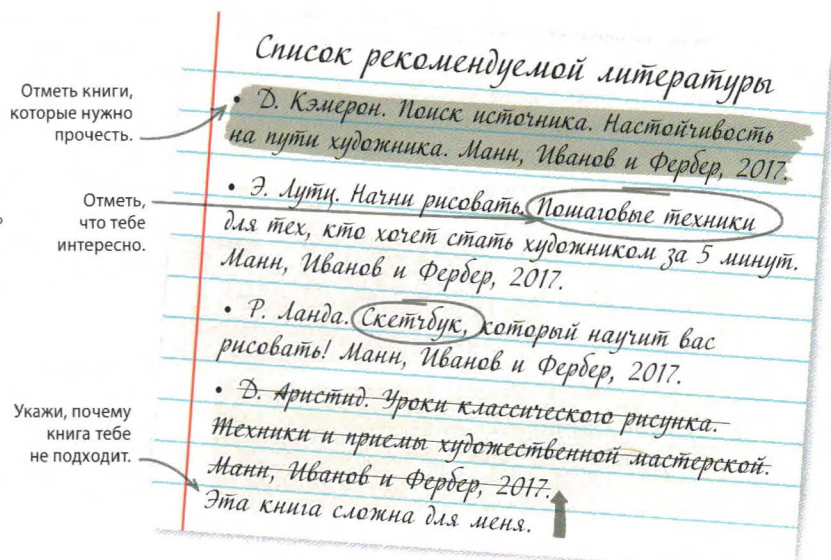


Список рекомендуемой литературы

Иногда ученикам дают список литературы по изучаемой теме. Книги, которые помогут выполнить то или иное задание, отмечены особо. Не нужно читать все рекомендованные книги от корки до корки — следует подходить к ним избирательно и использовать самые полезные для данной работы. Задача заключается в том, чтобы найти наиболее точную и актуальную информацию из надежных источников.

▷ Дополнительная литература

Помни, что учитель ждет от тебя инициативы. Постарайся найти другие книги по теме помимо рекомендованных.



Развитие навыков чтения

В ПРОЦЕССЕ ПОИСКА ИНФОРМАЦИИ ПО ЗАДАННОЙ ТЕМЕ ЧТЕНИЕ ЗАНИМАЕТ ЦЕНТРАЛЬНОЕ МЕСТО.

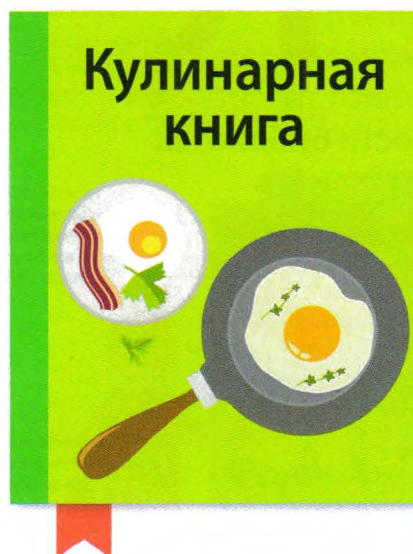
Успешные ученики прибегают к разным методикам чтения: выборочному, активному и чтению в разном темпе. Благодаря этому они используют свое время эффективнее.

Выборочное чтение

Продвинутые читатели быстро находят в книге то, что им нужно. Дети должны научиться выбирать необходимую информацию, бегло просматривая текст. Нужно искать ключевые слова и темы в оглавлении и указателе. Следует внимательно читать аннотации и предисловия, а также начало каждой главы — там тоже изложены основные мысли, в том числе цели и предполагаемые результаты изучения данного курса или темы.

► Делаем заметки

Записывая номера страниц, которые хочешь прочитать. Используй маркеры или наклейки, чтобы отметить текст, который ты планируешь более подробно изучить позже.



СМ. ТАКЖЕ

Оценка информации	60–61 >
Конспектирование	74–75 >
Разбираем вопрос	90–91 >
Активное обучение при повторении	142–143 >
Чтение	148–149 >
Методы конспектирования	150–151 >

Заметки

Пицца «Маргарита»	34
Курица в соусе карри	56
Тирамису	103
Лимонный сорбет	112

Найди полезную информацию и отметь номер страницы.

Пиши на стикере.

Активное чтение

Для активного чтения нужны ручка и бумага. Делай пометки по ходу чтения и отмечай ключевую информацию. На большом листе запиши основные мысли. Работай в любой удобной для тебя форме. Спрашивай себя, веришь ли ты в правдивость того, о чем читаешь, согласен ли с автором или нет.

▽ Проверь себя

Убедись, что ты пользуешься активным методом чтения. Делай пометки, записывая основные мысли; перечитай текст еще раз, если сразу не удалось сосредоточиться и уловить суть.

1. Старайся уловить суть прочитанного.

2. Прочти любой абзац. Проверь, понял ли ты его.

3. Изложи текст в нескольких словах — вслух или письменно.

Ускоряйся

Старайся читать быстрее. Увеличить темп чтения можно с помощью упорных тренировок. Читая, быстро и плавно води пальцем под строчками. Бегло просматривай текст в поисках важной информации: ключевых слов и идей. Выхватывай взглядом большие куски текста. Читай первое предложение абзаца, чтобы уловить его суть.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Свет и цвет

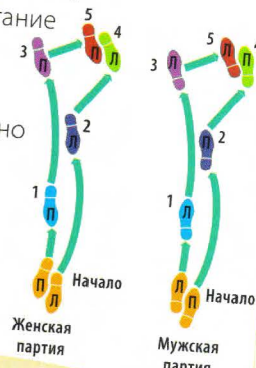
Чтобы свет падал на страницу, его источник должен находиться слева, если ты правша, и справа, если ты левша. Во время чтения сиди прямо, удобно, в расслабленной позе.

Опытные активные читатели могут использовать маркеры для выделения основных тем. Цветовая разметка помогает повторять пройденное.

Выдели ключевые предложения в каждом абзаце.

▷ **Ключевое предложение**
Часто первое предложение абзаца — ключевое. Можно попробовать внимательно читать только его, а остальное пробегать глазами, не задерживаясь на каждом слове.

Танго — энергичный парный танец, который появился в Аргентине в 1880-х годах. Его движения напоминают покачивающуюся, скользящую, чувственную походку. Танго — сочетание нежности и страсти. Мелодия обычно проникнута тоской или ностальгией.



Меняй скорость чтения

Быстро пробеги глазами текст в поисках ключевых слов, особенно если не уверен, насколько он полезен. Сложные тексты читай медленнее. Чтобы извлечь из чтения максимум пользы, разбей текст на куски удобного объема. Сосредоточься, делай короткие перерывы на отдых.

При работе с трудными текстами замедли темп и води пальцем по строкам.



▽ **Быстро, быстро, медленно**
Изменяй темп чтения. Пропусти текст, не относящийся к теме, читай то, что важно. Если начинаешь клевать носом — значит, пора закрыть книгу.



Следи за временем

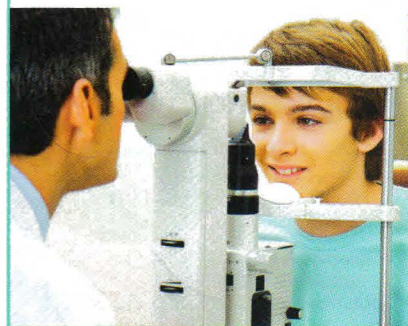
Записывай то, что кажется полезным.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Зоркий взгляд

Регулярно проверяй зрение у окулиста. Если тебе сложно читать, обратись за помощью к учителю. Некоторым детям, в том числе страдающим дислексией, легче читать текст через цветные пленки. Они улучшают зрительный комфорт и повышают работоспособность.



Оценка информации

СЕГОДНЯ ИНФОРМАЦИЯ СТАЛА БОЛЕЕ ДОСТУПНОЙ, И УМЕНИЕ НАХОДИТЬ ЕЕ ВАЖНО ДЛЯ УСПЕШНОЙ УЧЕБЫ.

Нужно внимательно относиться к фактам. Большинство людей ищут информацию в интернете, но на многих сайтах она зачастую не проверяется и не редактируется.

Первоисточник

Откуда мы черпаем новые знания? Из опубликованных исследований специалистов и из других доступных источников. В обучении важно использовать информацию из первоисточника, который не подвергался искажениям. Необходимо учитывать, что во вторичных источниках цитируют, переводят, адаптируют или интерпретируют информацию из первоисточника.

► Разные источники

Собирая материал по теме, старайся найти первоисточник и другие тексты, поясняющие и развивающие тему.



Факты и мнения

Когда ты собираешь информацию, то зачастую сталкиваешься с разными точками зрения. Это порой сбивает с толку. Единственного правильного ответа может и не быть, твоя задача — рассмотреть аргументацию существующих точек зрения. Для этого нужно оценить разные мнения и использовать доказательства (или факты). Подумай, объективна ли твоя аргументация (непредвзята) или субъективна (основана на твоём мнении).



◁ Рассуждения

Изучив информацию по теме, определи, что считать фактами. Это непросто: придется поразмышлять, взвесить все аргументы и уже потом принять решение.

СМ. ТАКЖЕ

Поиск информации	56–57
Развитие навыков мышления	78–79
Что такое «критическое мышление»	80–81
Развитие критического мышления	82–83
Строим доказательства	94–95
Проверка работы	96–97
Виды ресурсов	108–109

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Всё ли тут правда?

Определить «чистую правду» так же трудно, как и объяснить, что такое правда. Ее можно определить как факт, который доказан или принят как истинный. В спорах правдой считается то, что признают таковой все стороны.

Проведи свое исследование

Разыскивая достоверную информацию, проявляй здоровый скептицизм. Добывай факты, которые можно использовать. Не торопись. Избегай скоропалительных выводов. Анализируй и оценивай всё, что читаешь, и не бойся задавать вопросы. Это поможет выстроить убедительную схему доказательств и сформулировать выводы.

► Ключевые вопросы

Исследователь должен быть уверен, что все собранные им факты верны. Это главное основание для принятия решения.

Используй несколько источников

Изучи и сравни разные источники. Определи, с чем ты согласен. Можно ли проверить источник и узнать, заслуживает ли он доверия?

Самые свежие данные

Изменилась ли информация или идеи, с тех пор как был опубликован первоисточник? Регулярно ли обновляется сайт или другой источник?

Зри в корень

Может, книга или сайт выглядят прекрасно, но насколько точна содержащаяся в них информация? Есть ли основания не доверять ей?

Анализируй язык источника

Объективна ли статья (книга)? Или в ней чувствуется предвзятость? Делает ли автор обобщения (используя слова вроде «всегда» или «никогда»)?

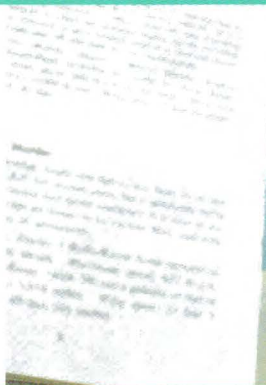
Следи за качеством цитат

Проверь, надежные ли источники цитирует автор. Сколько источников приведено? Достаточно ли они свежие? Проверь ссылки.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Сбор фактов

Собирая информацию по теме, учти, что специалисты, изучающие ее, постоянно находят новые факты. Например, самолеты часто модифицируются и совершенствуются. Устаревший источник может быть привлекательным, но надо перепроверить все приведенные в нем факты и поискать более свежие материалы.



Цитируя в своей работе любого писателя, убедись, что используешь первоисточник.

Как увлечь учебой

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВЫЗОВОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБЫ — ОДНО ИЗ ПОЛЕЗНЕЙШИХ И УВЛЕКАТЕЛЬНЕЙШИХ ЗАНЯТИЙ.

Погрузиться в работу с головой — значит делать ее с удовольствием. Хотя учиться порой скучновато, в целом детям должно нравиться получать знания. И нужно быть готовыми отвечать на все вызовы.

СМ. ТАКЖЕ

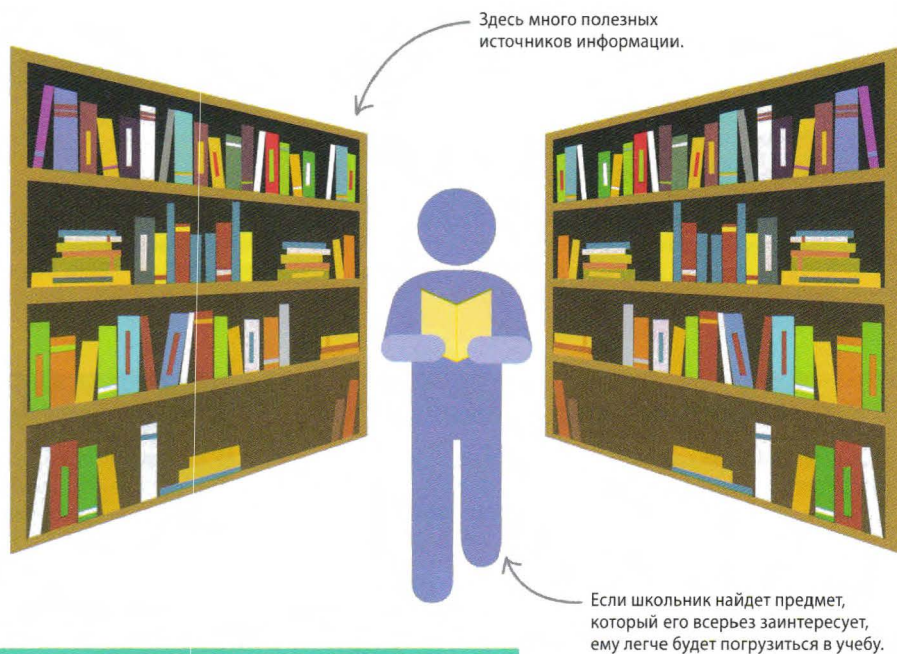
Мотивация	24–25 >
Работа в команде	70–71 >
Повторение в группе	164–165 >
Перерыв на отдых	204–205 >

Возрождаем интерес

Когда предмет нравится, его легче изучать. Но бывает так, что школьник вдруг теряет интерес. Тогда нужно вспомнить, чем предмет привлек его поначалу. Может, это случилось благодаря книге, которую ребенок прочитал. Возможно, эти знания давались ему легче других. Нужно сосредоточиться на позитивных аспектах и вспомнить, что именно заставило обратить внимание на этот предмет, чтобы вновь пробудить у ребенка интерес к нему.

▷ Удобное рабочее место

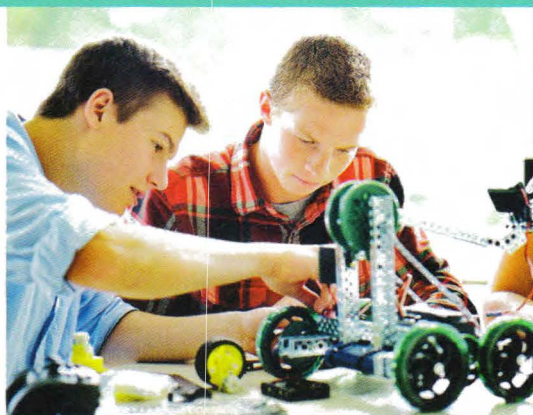
Детям нужно уютное место для учебы: библиотека, кружок или, например, книжный магазин.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Новые открытия

Изучение любимого предмета или темы — увлекательное приключение, которое хочется повторять вновь и вновь, а также попутно углублять свои знания в этой области. Возможно, кого-то из друзей ребенка эта тема тоже увлекает. Например, дома дети с удовольствием занимаются моделированием роботов. Может, им стоит посещать кружок, чтобы посвящать больше времени робототехнике?



То, что когда-то привлекло тебя, может снова стать интересным. Вспомни, почему тебе это понравилось, и попробуй вновь этим загореться.

Найди единомышленников

Хорошо, если друзья разделяют твои увлечения. Можно обсуждать с ними интересные темы, в чем-то соглашаться, а в чем-то нет. Учеба — очень веселое занятие, особенно когда есть возможность обмениваться знаниями и впечатлениями с теми, кто тебя понимает.

▽ Углубляй свои знания

Расширай свой кругозор. Следи за мероприятиями, которые стоит посетить, или ищи другие способы совершенствования знаний и умений.



Если сейчас вы проходите пьесу Шекспира, посмотри ее в театре или поучаствуй в школьном спектакле.



Ходи на лекции, смотри видео, где ученые рассказывают о своих исследованиях, — даже если ты сейчас изучаешь что-то другое.



Учишь биологию? Съезди за город. Понаблюдай за жизнью природы. Это целый мир!



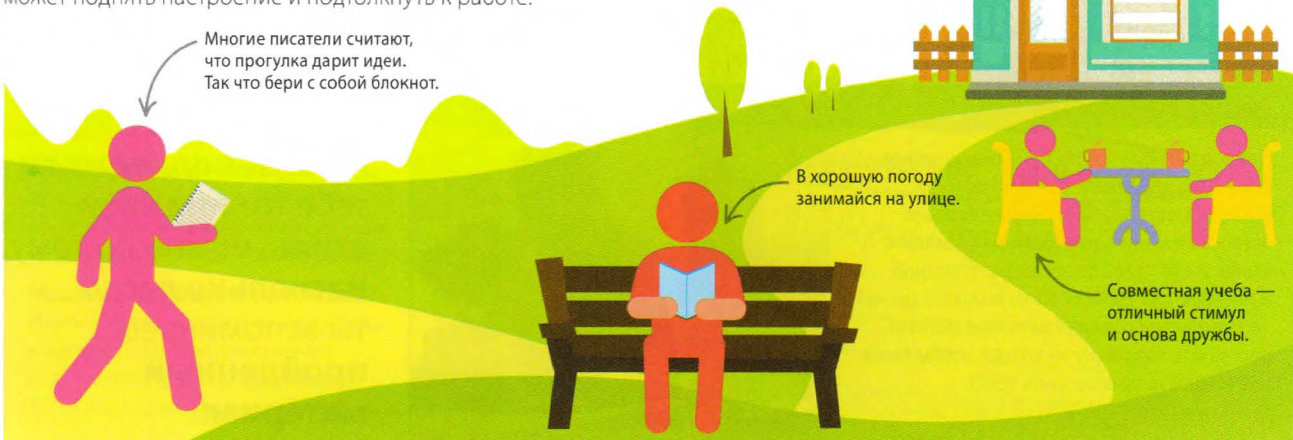
Юные писатели могут создать свою историю в 100 или 50 словах. Если нет идей по поводу сюжета, возьми за основу какую-нибудь картину.

Учеба на природе

Полезно попробовать заниматься в разных местах. Джоан Роулинг, например, писала книги о Гарри Поттере в городском кафе. Найди уютное место — на природе, если погода позволяет, — направь энергию в нужное русло и сосредоточься. Прогулка может поднять настроение и подтолкнуть к работе.

▽ Проветрись

Занятия на природе запоминаются надолго. Они и для здоровья полезны: дети не только работают, но и дышат свежим воздухом, любуются прекрасными видами.



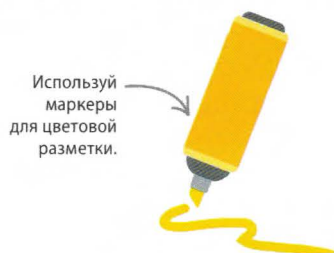
Осваиваем стили обучения

ДЕТИ ДОЛЖНЫ ОСВОИТЬ РАЗНЫЕ СТИЛИ ОБУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЯТЬ ИХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ.

Ученикам стоит испытать на себе все стили обучения, применяя их во время занятий. Полезно выяснить, какие из них наиболее эффективны в различных ситуациях и для изучения разных предметов и тем.

Зрительный, слуховой и физический стили

Люди воспринимают информацию по-разному. У каждого человека есть любимый стиль обучения, но на практике приходится сочетать разные стили. Постарайся понять, какой стиль для тебя наиболее эффективен. Возможно, при изучении биологии больше подойдет визуальный, а на уроках иностранного языка тексты будут лучше восприниматься на слух.



Используй маркеры для цветовой разметки.



△ Аудиалы

Такие ученики чаще читают свои записи вслух, делают аудиозаписи конспектов и затем их слушают, занимаются вместе с друзьями.



Возьми конспекты с собой и занимайся на свежем воздухе, в новой обстановке.

△ Кинестетики

Эти ученики переписывают свои конспекты, ходят по комнате, повторяя пройденное, и любят заниматься в разных местах.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Экспериментируй

Не стоит использовать только один стиль обучения: это снижает эффективность усвоения материала. Нужно не бояться экспериментировать с разными стилями, чтобы учеба стала более разнообразной и интересной. Даже если ты визуал, задания по некоторым предметам лучше сначала рассказать товарищу из класса, чтобы была возможность проговорить текст.



Понять, подходит ли тебе тот или иной стиль, можно по тому, насколько легко ты вспоминаешь пройденный материал.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 20–21 Формы и стили обучения

◀ 44–45 Перфекционизм

Чтение 148–149 ▶

Интеллект-карты 152–153 ▶

Повторение в группе 164–165 ▶

Глава 1, материалы 220–221 ▶

Какой стиль обучения мне ближе?

Еще один способ разобраться в стилях обучения — выяснить, к какому социальному типу принадлежит ребенок. Кто он — драйвер, стремящийся только вперед, экспрессивный, дружелюбный или аналитик? Эту модель социальных типов разработали два американских психолога — Р. Рид и Дж. Меррилл — в начале 1960-х гг. Сегодня данная модель используется во многих крупных компаниях мира для поиска новых сотрудников.

▽ Развитие навыков

У каждого социального типа есть свои сильные и слабые стороны. Например, экспрессивный человек обладает творческими способностями, но организованность у него хромает.

	Драйвер Тебе важно быстро добиться результата.	Экспрессивный Ты творчески подходишь к любой задаче.	Дружелюбный Ты отлично ладишь с людьми.	Аналитик Тебе важно изучить всё досконально.
НАД ЧЕМ СЛЕДУЕТ РАБОТАТЬ	Внимание к деталям	Соблюдение расписания	Планирование работы	Умение работать в группе
	Проверка/доработка	Ответственность	Способность к принятию решений	Нацеленность на результат
	Критическое мышление	Организованность	Независимость мышления	Умение переключать внимание

Ищем эффективный стиль обучения

Школьник может корректировать стили обучения, чтобы добиться наилучшего результата. Со временем стили так или иначе будут изменяться. Это вполне естественно, и этих перемен не надо бояться. Нужно проявлять гибкость в подходах и совершенствовать процесс, чтобы учеба приобрела более индивидуальный характер.

▷ Подтягиваем слабые навыки

Определи, что тебе нужно в себе развивать. Составь список навыков и отметь галочкой то, в чем ты силен. Сосредоточься на навыках, которые у тебя еще не сформированы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Фокус на решении проблемы

Ты творческая личность, но всегда опаздываешь? Если это проблема, сосредоточься на ней. Переведи часы на пять минут вперед, чтобы не опаздывать.

Мыслишь логически, но устаешь?

Научись расслабляться и не стремись к идеалу. Перестань бесконечно планировать: учишь определять, когда пора приступать к работе.

Отметь навыки, на которых ты хочешь сфокусировать внимание.

Список навыков

- ☒ Планирование работы
- ☒ Соблюдение расписания
- ☒ Организованность
- ☐ Умение работать в группе
- ☐ Умение переключать внимание
- ☐ Критическое мышление
- ☐ Проверка / доработка

Групповые занятия

НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ. РАБОТАЯ СООБЩА, ДЕТИ ПОМОГАЮТ ДРУГ ДРУГУ ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАНИЯ.

Не все дети осознают, что могут рассчитывать на окружающих. Друзья и семья помогают решить проблемы в учебе, а учителя и воспитатели понимают трудности, с которыми сталкиваются школьники.

Навыки взаимодействия

Коммуникабельность и умение ладить с людьми ценились всегда. Умение взаимодействовать с другими людьми нужно не только для будущей работы, но и во время учебы. Оно позволяет обмениваться знаниями и идеями. К тому же всегда лучше вовремя обратиться за советом к учителю или наставнику, чтобы не усугублять проблему. Не стесняйся просить о помощи.

► Работа в команде

Иногда работа в одиночестве наводит скуку, ребенку при этом сложно сосредоточиться. Обсуждение идей с друзьями или родными помогает лучше разобраться в изучаемом предмете.

Друзья и семья могут поддержать школьника, помогая решить проблемы.



Как обратиться к учителю

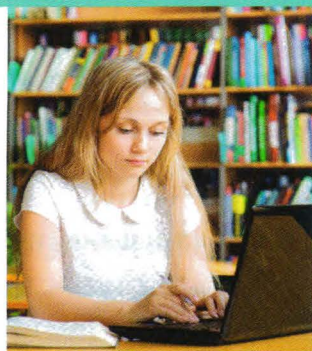
Многим ученикам трудно обратиться за помощью к преподавателю. Они боятся, что тот будет слишком занят или сочтет их бездарями. Но учитель всегда готов помочь. Нужно только вежливо его попросить и затем поблагодарить за потраченное время.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Электронное письмо

Электронное сообщение учителю должно быть написано официальным языком. Недопустимо использовать неформальный тон или сленг. Представься и изложи свою просьбу четко, кратко и непременно вежливо.



◄ Просим о помощи

Постарайся во время консультации с учителем получить 3–5 практических советов, которые помогут двигаться дальше.

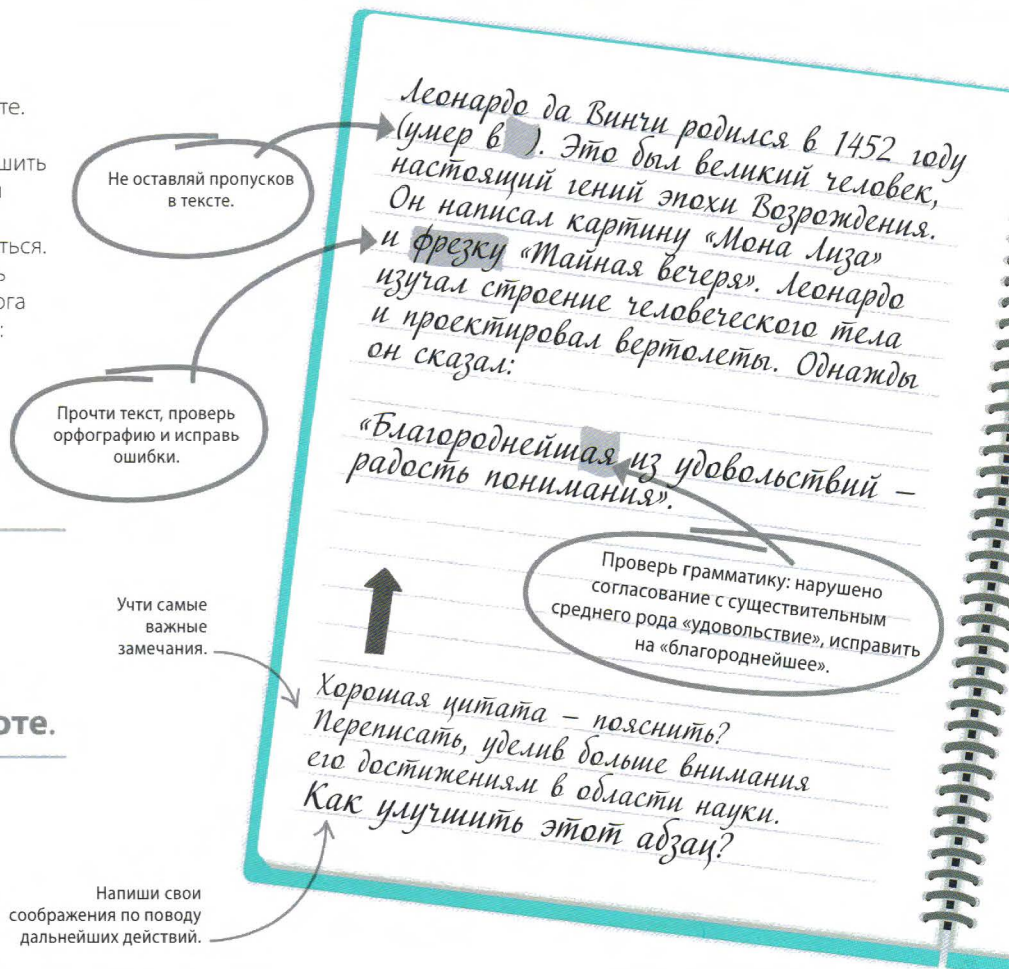
Обратная связь

Внимательно читай и слушай отзывы учителей о твоей работе. Чаще всего в них есть ценные советы, которые помогут улучшить результаты. Некоторые отзывы вызывают раздражение или огорчение. Но не стоит обижаться. Гораздо правильнее следовать рекомендациям. Работа педагога включает и критику, и помощь: без конструктивной критики ученики не смогут двигаться вперед в хорошем темпе.

Прежде всего сосредоточься на критике. Учи все замечания в следующей работе.

► Мысли позитивно

На критику нельзя обижаться. Замечания учителя помогают улучшить работу.

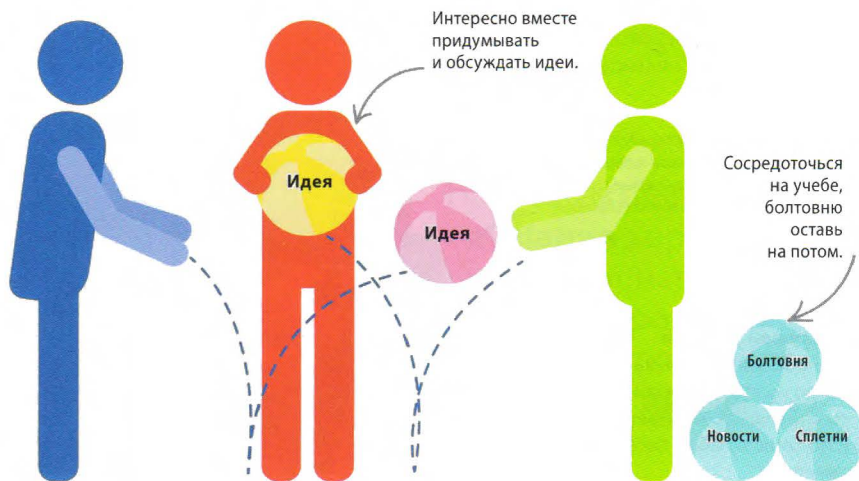


Партнеры по учебе

Совершенствуй учебные навыки вместе с товарищами. Полезна работа в небольших группах (до 6 человек). В командной работе нужно соблюдать равноправие: каждый должен вносить свой вклад и усердно трудиться. Если один всё делает за всех, толку от такой учебы не будет. Занятия в группе плодотворны, если с самого начала установить ряд правил: например, договориться, что группа работает над темой в течение определенного времени.

► Учимся вместе

Люди любят делиться идеями. Стоит использовать это для совместных занятий.



Активное слушание

УЧИСЬ ВНИМАТЕЛЬНО И СОСРЕДОТОЧЕННО СЛУШАТЬ.
УБЕРИ ВСЁ, ЧТО ОТВЛЕКАЕТ.

Учителя дают некоторые темы в виде лекций. Ученики должны слушать, что говорит учитель, и не отвлекаться. Для этого нужно научиться концентрировать внимание.

Подготовка

Перед лекцией проведи небольшую подготовительную работу. Найди информацию по этой теме, чтобы получить общее представление о ней. Кратко сформулируй идеи или мнения по теме. Запиши возникшие вопросы и внимательно следи, даст ли учитель на них ответы в своей лекции. Это позволит тебе быть на шаг впереди.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Включай мозг

Чтобы повторить материал, попробуй изложить его своими словами, а не просто аккуратно переписать конспект лекции.

Трудно сосредоточиться, сидя на последней парте? Самое простое решение — пересечь поближе.

Задавай вопросы обо всем, что неясно. Вопросы — показатель работы мысли.

◀ **Будь на шаг впереди**
Выясни, о чем будет лекция, и поищи необходимую информацию. Познакомься с терминологией по новой теме.



Разные стили подачи

У каждого учителя свой стиль подачи материала. Сторонники традиционного подхода сами излагают тему. Другие учителя вовлекают в работу аудиторию, задавая вопросы и организуя дискуссию. Сосредоточься на том, что говорит учитель, и грамотно конспектируй сказанное им.

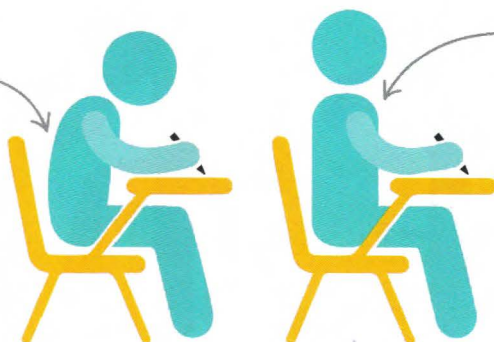
Постарайся понять сказанное и перепиши ключевые пункты своими словами.

Столица
Мордовии —
это ...

Сядь прямо и сосредоточься на словах учителя.

▷ Слушай учителя

Не надо записывать каждое слово — это не диктант. Иначе ты собьешься, запутаешься и получишь набор бессвязных заметок.



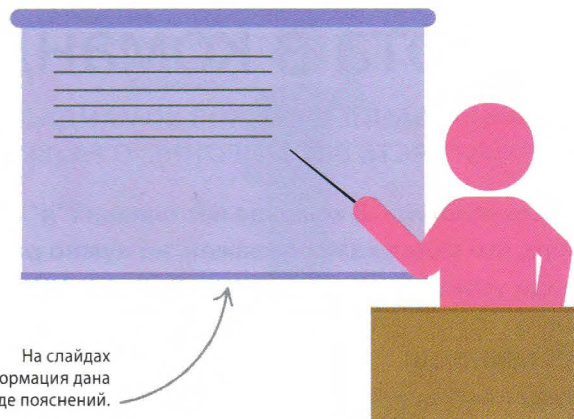
Во время лекции

Сосредоточенно слушай. Важнее следить за аргументами или главными моментами лекции, чем автоматически записывать в тетрадь всё подряд. Иначе ты рискуешь пропустить что-то важное. Порой учителя начинают с информации о задачах или целях лекции, чтобы ученики четко представляли себе, что они должны усвоить во время урока. Проверь, все ли аспекты темы затронул учитель в своем рассказе.

► Ищи ориентиры

Выделяй опорные моменты, которые показывают структуру лекции, например: «Три ключевых вывода исследования таковы...»

На слайдах информация дана в виде пояснений.



Некоторые возможные сокращения

& или + и

< меньше

> больше

≈ примерно равно

NB важно (nota bene –

лат. «обрати внимание»)

} сумма

напр. например

гос-во государство

(при записи существительных
середину слова заменяют
черточкой)

и т. д. и так далее

и др. и другие

с. страница

в. век; г. год

км километры;

и метры и др. ед. изм-я

◁ Скорюпись

Сокращения помогают ускорить запись. Можно разработать свою систему символов, например ставить стрелочки для обозначения связей между фрагментами текста или идеями.

Можно сокращать слова, но делать это так, чтобы текст оставался читаемым.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Как сохранить концентрацию

Эффективно воспринимать информацию помогают хорошее зрение и отсутствие отвлекающих факторов. Выбери удобное место, с которого хорошо видна лекционная доска или экран. Перед началом лекции выключи мобильный телефон: проверить поступившие сообщения и ответить на них можно после урока.



Навыки активного слушания хорошо дополняют навыки конспектирования. Делай заметки в виде списка или интеллект-карт.

Работа в команде

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ —
ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.

Часто говорят: «В команде нет никаких “я”». Что это значит?
А то, что вклад каждого важен, но нужно работать вместе
ради успеха всей команды.

Семинары

Во время обсуждения в группе важно высказывать свое
мнение, но не забывать выслушивать других членов команды.
Семинары особенно полезны для тех, кто не уверен в себе
и кому нужно научиться высказывать свое мнение перед
аудиторией.

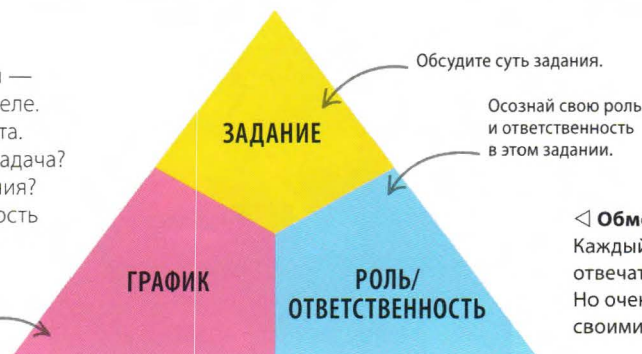
► Совместная работа

Группа работает эффективно, если слышен
голос каждого. Уважай чужое мнение.



Взаимодействие

Общение с другими членами команды —
важнейшее условие успеха в любом деле.
Команда должна понимать три момента.
Во-первых, в чем конкретно состоит задача?
Во-вторых, каковы сроки ее выполнения?
В-третьих, какова роль и ответственность
каждого?



◀ Обмен идеями

Каждый член команды должен
отвечать за свою часть работы.
Но очень важно делиться
своими идеями с другими.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 28–29 Ответственный подход

◀ 46–47 Правильный настрой

◀ 66–67 Групповые занятия

Повторение в группе

164–165

Распределение ролей

При совместной работе участникам предлагаются разные роли. Какие-то задачи порой очень сложны для детей определенного склада характера. Роли могут быть такими: лидер, критик, визуализатор, координатор и секретарь (делает записи). Иногда роли раздаются произвольно, порой дети могут их выбирать сами.

► Роль в команде

Даже если человеку не очень подходит его роль, она будет для него ценным обучающим опытом.



Самоотдача и компромисс

Все члены команды должны работать над заданием и стараться показать себя с лучшей стороны, не забывая, что они часть группы. Иногда возникают проблемы, которые нужно решать немедленно. В случае конфликтов иногда стоит идти на компромисс ради общего дела.

▽ Хорошая команда = хорошие результаты

Успех командной работы — результат усилий всех участников. Каждый должен делать свою работу, чтобы команда достигла общей цели.

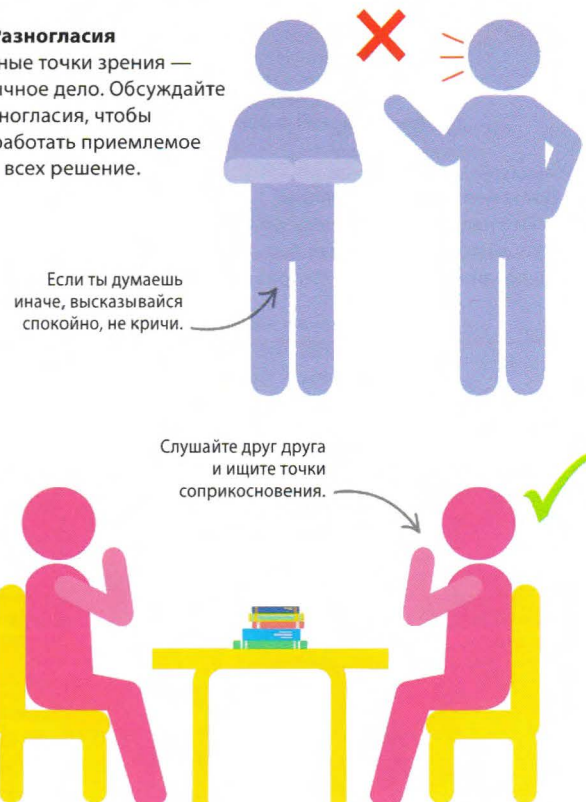


Проявляй уважение

Уважай вклад каждого. Команда работает лучше, если все настроены позитивно и преданы общему делу. Это, однако, не исключает критики со стороны товарищей по команде. Старайся делать конструктивные замечания, не настраивая против себя остальных.

► Разногласия

Разные точки зрения — обычное дело. Обсуждайте разногласия, чтобы выработать приемлемое для всех решение.



Проектная работа

ПРОЕКТЫ — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОБУЧЕНИЯ. ОНИ ЧАСТО ИСПОЛЮЮТСЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ РАБОТЫ.

Тип проекта зависит от предмета и имеющегося времени. Обычно проект — самостоятельное исследование некой проблемы в рамках учебного курса.

Уникальность

Каждый проект уникален. Учитель дает ученику возможность показать оригинальную работу. Проект отличается от всех прочих заданий. Обычно он подразумевает достижение четко сформулированной цели и получение определенного результата в заданный промежуток времени. Для этого, возможно, нужно будет провести анкетирование или опрос, поиск определенной информации по теме, проанализировать полученные данные и сделать свои выводы.

Обдумывая работу над проектом, убедись, что у тебя достаточно навыков и времени. Например, для подготовки буклета понадобится время на дизайн, но его лучше потратить на само исследование. Может, стоит выбрать более простой вариант подачи материала, на который уйдет меньше времени?

▷ Достоверное исследование

В работе над проектом используй точную информацию. Источником сведений может быть собственное исследование или работа товарищей по команде.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 38–39 Самоорганизация

◀ 60–61 Оценка информации

◀ 66–67 Групповые занятия

◀ 70–71 Работа в команде

Развитие навыков презентации 98–99 ▶



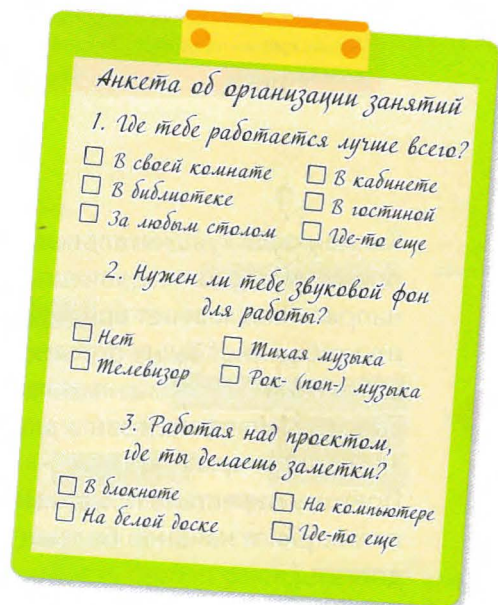
Личностно ориентированный подход

Некоторые проекты — личностно ориентированные, когда ученики сами определяют и содержание, и способ работы. Приняв решение, они могут посоветоваться с преподавателем. Когда содержание будет согласовано, нужно подобрать и структурировать материал, а затем выбрать оптимальный способ подачи информации.

Планирование

Грамотное планирование и хорошая подготовка — основа работы над проектом. Продумай заранее, нужны ли свободное помещение, лекционная доска и т. п. Если вы делаете совместный проект, договоритесь об удобном для всех времени.

Подумайте, что можно сделать за отведенное время.

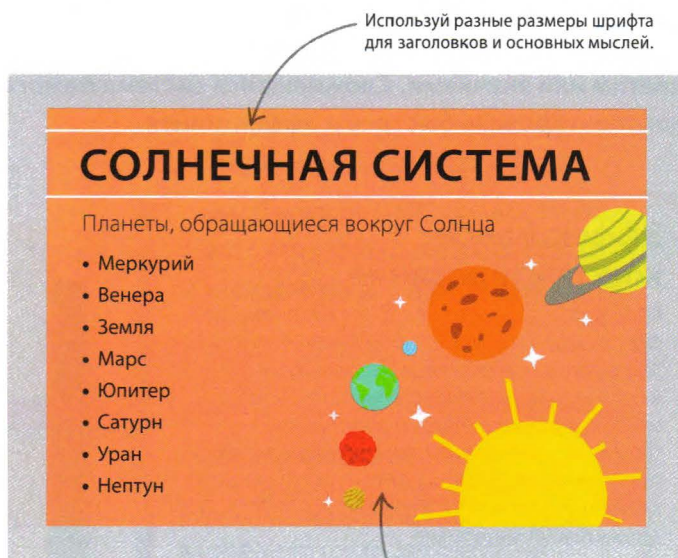


△ Сколько экземпляров?

Планировать нужно всё до мелочей. Если проект включает анкетирование, подготовь достаточное количество опросников.

Структура

На начальном этапе планирования нужно принять важные решения о финальном этапе проекта. Как ты будешь представлять проект? Решения можно оформить в виде письменного отчета либо показать результаты исследования во время презентации перед классом или перед более широкой аудиторией.



△ Эффективные подсказки

Слайды — хорошее подспорье в представлении проекта. Они становятся подсказками при объяснении материала.

Создание структуры

При подготовке проекта нужно четко представлять себе цели и задачи и помнить, почему проект так важен. Подготовленный материал необходимо структурировать, разбив на составляющие: введение, методы, результаты и выводы.

▽ Начни с начала

Прежде чем начинать сбор материала, продумай работу над каждой из четырех частей проекта.

1. Введение

Почему проект так важен? Какие цели и задачи ты ставишь? Какой результат ты хочешь получить?

3. Результаты

Что нового ты узнал? В каком формате ты представишь свою работу?

2. Методы

Что такое график? Как ты будешь выполнять работу? Какие проблемы могут возникнуть? Стоит ли привлечь к работе еще кого-то?

4. Выводы

Какие выводы следуют из твоего проекта? Каковы его перспективы?

Конспектирование

КОНСПЕКТ — ЭТО КРАТКОЕ, СВЯЗНОЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ТЕКСТА.

Школьники постепенно вырабатывают свой стиль конспектирования. Многие подчеркивают ключевые предложения, рисуют схемы, размечают важные пункты цветом или значками. Сложившаяся система помогает конспектировать быстрее и эффективнее.

СМ. ТАКЖЕ

26–27	Активное обучение
58–59	Развитие навыков чтения
68–69	Активное слушание
Конспектирование онлайн-источников 114–115	
Плагиа	116–117
Карточки для повторения	144–145
Чтение	148–149
Методы конспектирования	150–151
Интеллект-карты	152–153

Эффективное конспектирование

Конспект должен быть кратким и четким. Пиши кратко, своими словами, чтобы лучше осмыслить текст. Обдумай материал и расположи его в логической последовательности. Оставь место (широкие поля) для дополнений, терминов, требующих разъяснений, или для развития идей. Выдели цветом или подчеркни ключевые фрагменты. Это действенный способ запоминания материала.

Ключевые пункты

Некоторые ученики не любят выделять и подчеркивать текст или делать заметки на полях. Им не хочется портить новую книгу. А в библиотечных книгах и вовсе нельзя делать пометки на страницах. Тогда записывай соображения на отдельном листе. Чтобы конспект получился кратким и простым, сделай список тезисов. Сложи записи в одну папку, чтобы их легко было найти.

Какие у тебя «уважительные» причины? Может, не хочешь напрягаться, или нет времени, или тебе лень? Ты не одинок: **всё меньше детей занимаются спортом. Но он полезен и для здоровья, и для общения.** Поэтому перестань придумывать отговорки и начинай больше двигаться. Регулярные тренировки не только помогают укрепить **здоровье на долгие годы. Они также поднимают настроение и снимают стресс.**

Регулярные тренировки = польза для здоровья/общения

Выдели ключевую информацию в тексте.

Всё меньше детей занимаются спортом.
Польза спорта = здоровье + общение
Здоровье

- здоровье на годы
- выносливость
- хорошее настроение
- меньше стресса
- больше энергии

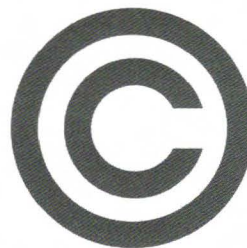
Общение

- регулярные встречи с друзьями
- новые друзья в команде

Основные тезисы легче воспринимать списком.

Плагиаг

Заимствование результатов чужого труда и выдача его за свою работу называется плагиагом. Это действие (даже если оно неумышленное) рассматривается как воровство. Сейчас очень легко скопировать текст с сайта и вставить его в свою работу, но не стоит поддаваться искушению. Даже при изложении чужих идей своими словами всегда нужно указывать первоисточник.



Знак авторского права

Даже если на произведении нет явных знаков авторского права, оно, скорее всего, защищено законом.

Кроме пользы для здоровья занятия спортом **способствуют общению**. Это возможность встречаться с друзьями и заводить новые знакомства среди членов спортивной команды или фитнес-группы. Отговорки неубедительны. Регулярная физическая активность снизит риск развития **сердечных и других серьезных заболеваний**. Ты станешь **выносливее, энергичнее и счастливее**. Это отличный способ познакомиться с **новыми людьми** и **весело** провести время с друзьями.

общение

польза для здоровья надолго

выносливый/счастливый/энергичный

*Здоровье на долгие годы (реже болезни сердца и др.)
+ больше выносливости/счастья/энергии.
Круг общения шире (старые друзья / новые знакомые)*

Конспектируй как можно **короче и четче**. Записи можно **использовать для проверки своих знаний**.

Поля и сноски

Очень эффективный способ работы с текстом — заметки на полях напротив выделенного текста. Это идеальный способ работы с ксерокопиями, поскольку тогда используется свободное пространство на странице. Отмечай на полях ключевые слова и мысли. Внизу страницы можно добавить сноски: получится краткое изложение текста своими словами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Хорошие привычки

В конспекте укажи выходные данные первоисточника (автор/название/издательство/год), номера глав и страниц. Это необходимо, если ты цитируешь, перефразируешь или ссылаешься на чужой материал.

Используй цветовую разметку. Хорошо, если цвет выделенного текста соответствует объекту, например: синий — для океана.

△ Конспектирование

Выделяй ключевые мысли и добавляй краткие примечания на полях или в сносках, чтобы при необходимости использовать сжатую информацию.

Развитие навыков запоминания

МОЗГ — ГЕНЕРАТОР ИДЕЙ. ПОВЫШАЙ ЕГО ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ, НАГРУЖАЯ ПО МАКСИМУМУ.

Известно множество способов улучшения памяти. Пробуй разные и найди оптимальные для себя. Проявляй гибкий и творческий подход в выборе методов обучения.

Мыслительные способности

Мозг состоит из двух полушарий — левого и правого. Левое отвечает за логику, речь, счет, причинно-следственные связи и анализ. Правое — за восприятие мелодии и ритма, за цвета и образы, за эмоции, воображение и восприятие ситуации в целом. Практически в любой деятельности участвуют оба полушария, поэтому стоит поддерживать их совместную работу. Если трудно что-то запомнить с помощью логики, попробуй другой стиль обучения, например интеллект-карты.

▷ Левое против правого

«Л» — логика и левый: левая сторона мозга отвечает за логику. Это мнемоническое правило, в котором используются начальные буквы слов, помогает запомнить, какое полушарие за что отвечает.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 16–17 Как работает мозг

Типичные проблемы при повторении 132–133 >

Интеллект-карты 152–153 >

Память и мозг 154–155 >

Блок-схемы и мнемотехники 156–157 >

Другие методики запоминания 158–159 >

Память и технологии 160–161 >



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Вода для мозга

Во время занятий нужно пить много воды. Клеткам мозга необходим баланс воды, энергии и кислорода. Обезвоживание нарушает его, и клетки мозга теряют свою продуктивность. Даже если тебя не мучит жажда, восполняй потерю жидкости, чтобы мыслить четче.

Регулярные перерывы помогают сохранить в памяти важные фрагменты информации.

Повторение

Новая информация хранится в краткосрочной памяти. Если ученик хочет надолго запомнить какие-то сведения, он должен перенести их в долгосрочную память. Это требует практики и повторения. Чем чаще возвращаешься к информации, тем надежнее она запоминается и тем легче увязать ее с другими знаниями.

▽ Внедрить и увязать

Чтобы быстрее и лучше запомнить важную информацию, выполни следующие пять шагов.

1. Повтори вскоре после заучивания.

2. Повтори через 1 день.

4. Повтори через 1 месяц.

3. Повтори через 1 неделю.

5. Повтори через 3–6 месяцев.

Секреты запоминания

Используй методы, помогающие улучшить навыки запоминания. Можно придумать свои приемы. Один из популярных приемов мнемотехники — это когда из начальных букв сложной последовательности понятий складывается запоминающееся слово или предложение (см. с. 156).

▷ **Памятки**
Составление памяток — популярный метод запоминания. Запись информации помогает удержать ее в памяти.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Мелодии

Яркие образы и запоминающиеся мелодии в рекламе вызывают эмоции у зрителей. Мозг запоминает такую рекламу: мелодия способна тут же вызвать воспоминание. Учебные записи, связанные с образами и песнями, тоже вспоминаются легче.



Памятка для развития мозга

☒ Повторяй

Вернись к этой информации (заучивай мелкими фрагментами).

☒ Играй

Проявляй инициативу и свободный подход (используй викторины и пазлы для повторения).

☒ Соединяй

Ищи взаимосвязи между фрагментами информации (мозг любит связывать одно с другим, это помогает закрепить знания).

☐ Записывай

Запись информации своими словами помогает ее запомнить.

☐ Настраивай под себя

Подбери под себя учебный опыт.

Развитие навыков мышления

ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХОВ В УЧЕБЕ — ЭТО ТРЕНИРОВКА МОЗГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВАЖНЕЙШИХ НАВЫКОВ.

Есть много путей решения проблемы и обдумывания вопроса. Знание этих методов поможет школьнику ясно мыслить и находить верное решение.

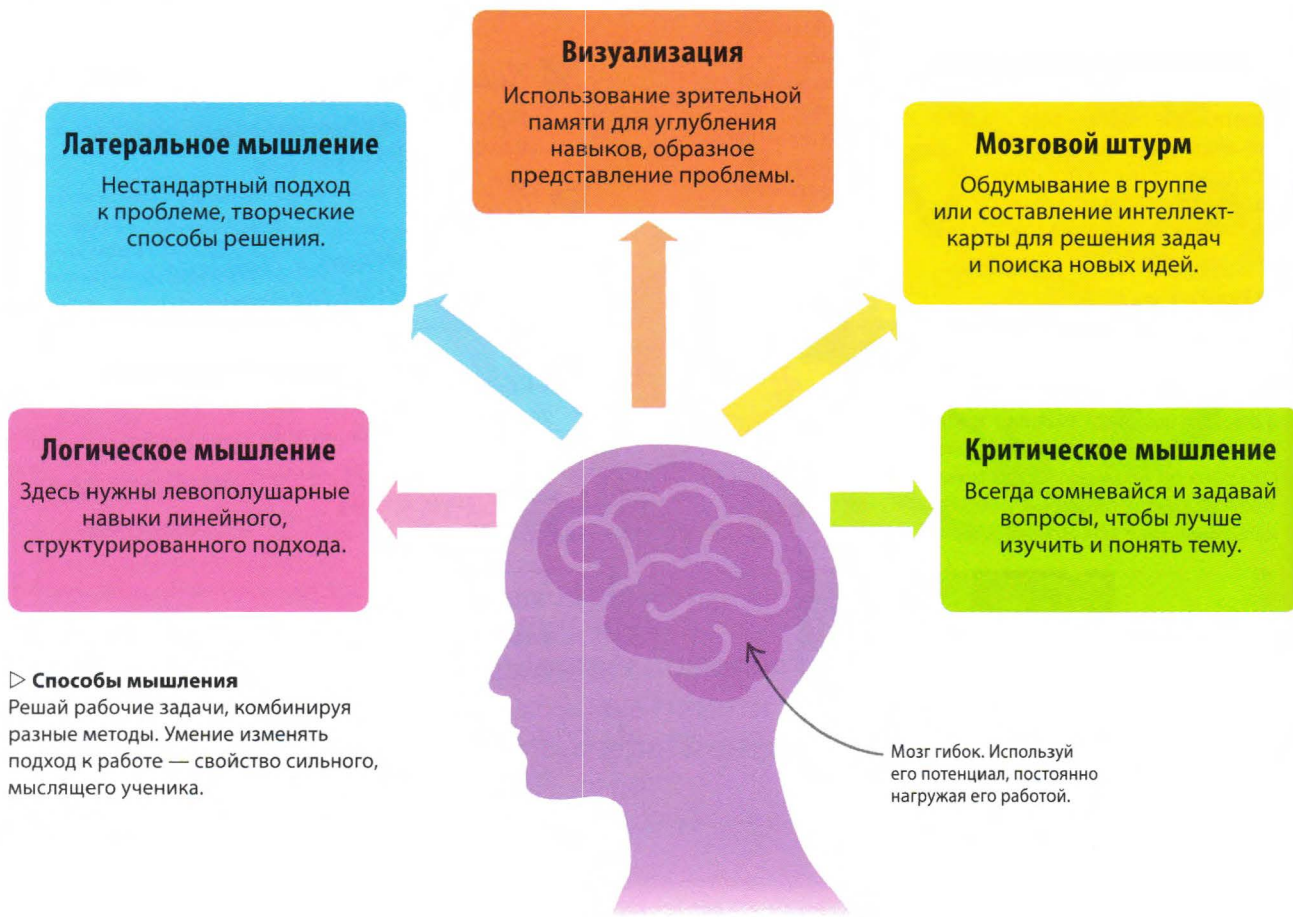
Мыслить широко

Сильная сторона левополушарных людей — логическое мышление, в частности установление причинно-следственных связей. Они отлично решают сложные математические задачи. Другие люди используют всесторонний подход к вопросу, их путь к решению не прямой. Нестандартное мышление (чаще у правополушарных людей) полезно для создания новаторских идей и новых путей решения проблем.

СМ. ТАКЖЕ

Что такое «критическое мышление»	80–81 >
Развитие критического мышления	82–83 >
Творческое мышление	86–87 >
Виды ресурсов	108–109 >
Поиск в интернете	110–111 >
Интеллект-карты	152–153 >
Память и мозг	154–155 >
Другие методики запоминания	158–159 >

Для решения конкретной задачи выбирай **свои** методы.

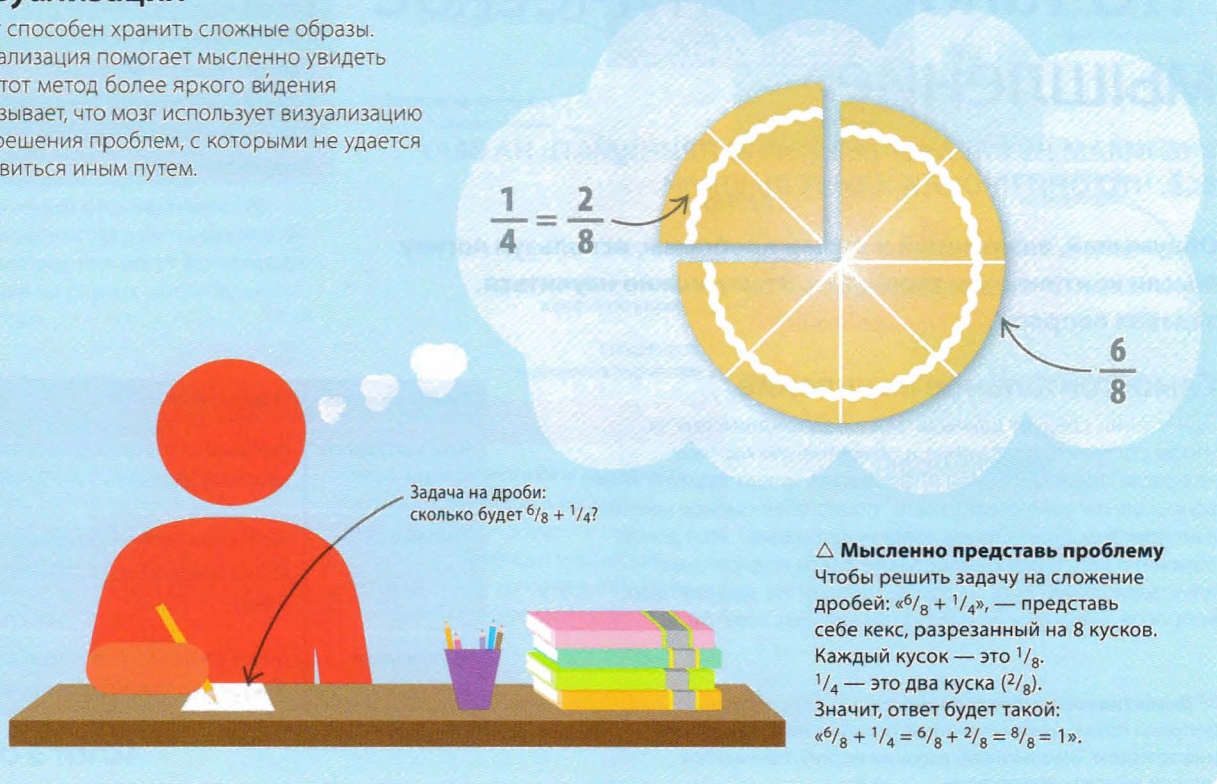


▷ Способы мышления

Решай рабочие задачи, комбинируя разные методы. Умение изменять подход к работе — свойство сильного, мыслящего ученика.

Визуализация

Мозг способен хранить сложные образы. Визуализация помогает мысленно увидеть их. Этот метод более яркого видения показывает, что мозг использует визуализацию для решения проблем, с которыми не удастся справиться иным путем.



Умение задавать вопросы

Не принимай факты и идеи на веру. Задавай вопросы. Слушай учителей, читай книги, проводи исследования, расширяй кругозор. Чем больше знаешь, тем больше вопросов возникает. Ученики могут обсуждать идеи с друзьями и формировать свое мнение. По мере приобретения опыта школьники будут ставить больше «правильных вопросов» и получать на них нужные ответы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Озарение

Случалось ли тебе находить решение проблемы безо всяких усилий с твоей стороны? Дай себе передышку: иногда идеи приходят сами собой. Александр Флеминг (1881–1955), сделавший важнейшее открытие XX в. в медицине (выделил пенициллин из плесневых грибов), как-то сказал: «Порой находишь то, чего вовсе не ищешь».

Пиши подсказки в виде вопросов.

*Почему это так важно?
Верно ли это для обеих сторон?*

△ Спрашивай обо всем

Не думай: «Какой вопрос будет правильным?» — просто спрашивай обо всем. Используй разные вопросительные слова: кто, что, когда, где, почему, зачем, как.

Что такое «критическое мышление»

УЧЕНИКАМ НЕ СЛЕДУЕТ БЕЗДУМНО ПРИНИМАТЬ НА ВЕРУ ВСЁ, ЧТО ОНИ ПРОЧЛИ ИЛИ УСЛЫШАЛИ.

Обдумывай, анализируй и решай проблемы, используя логику. Мысли критически и творчески. Этому можно научиться, задавая вопросы.

Самостоятельное мышление

При чтении следует вдумываться в содержание текста. Чтобы составить правдивую и объективную картину на основе представленной информации, нужно задавать много вопросов. Например: как узнать, что это объективное мнение, а не пристрастное? Откуда взята информация? Этот довод логичен и непротиворечив? Какие факты подкрепляют эти утверждения? Есть ли другие мнения? Не задавая таких вопросов, учащиеся не найдут правильных ответов.

▽ Детективное расследование

Вопросы показывают вдумчивую реакцию на получаемую информацию. Школьникам, ищущим истину, пригодится умение мыслить критически.



СМ. ТАКЖЕ

⟨ 26–27 Активное обучение

⟨ 30–31 Самостоятельность

⟨ 60–61 Оценка информации

⟨ 78–79 Развитие навыков мышления

Развитие критического мышления 82–83 ⟩

Продумываем ответ 92–93 ⟩

Ключевые слова	Определения
Необъективность	Информация, подтверждающая лишь одну точку зрения.
Пропаганда	Неполная или ложная информация, часто поддерживающая крайнюю точку зрения.
Заблуждение	Знание, которое не соответствует действительности, но принимается за истину.

Изучи имеющиеся данные и реши, какое утверждение или аргумент ближе к истине.

Всё выше и выше

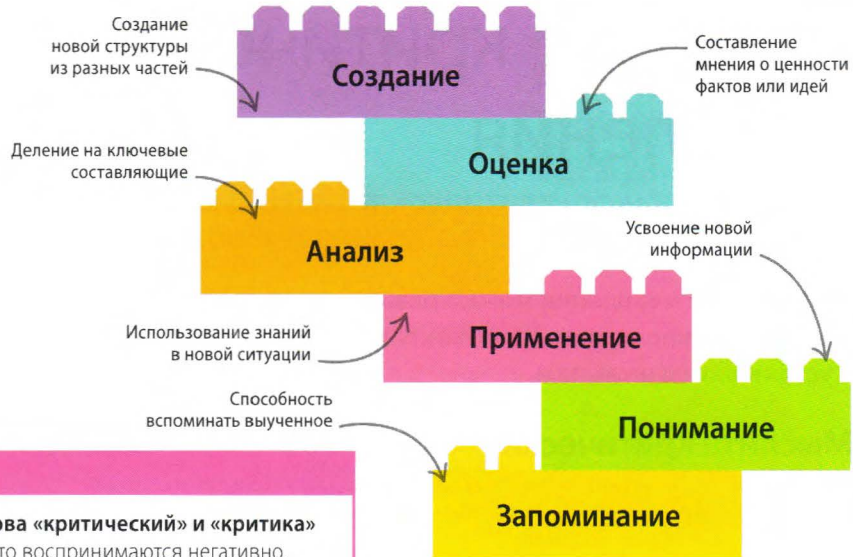
Процессы мыслительной деятельности иногда расставляют в следующем порядке: запоминание, понимание, применение, анализ, оценка, создание. Генерирование новой идеи на основе изученного рассматривается как «более высокий» уровень по сравнению с пониманием или запоминанием. На различных этапах обучения учителя могут фокусировать внимание на разных мыслительных процессах.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Ищем компромисс

Рассмотри аргументы с разных сторон. Мир не делится на белое и черное, а состоит из оттенков. Учись критиковать, сосредоточиваясь на наименее популярном мнении в дискуссии.

Слова «критический» и «критика» часто воспринимаются негативно. Но в мышлении и обучении они отражают позитивную, творческую реакцию. Смысл критики в том, чтобы «выработать взвешенное суждение».



△ **Анализ мыслительного процесса**
В обучении используется сочетание упомянутых выше процессов, но не обязательно в таком порядке.

И что с того?

При оценке информации проявляй здоровый скептицизм. Выработай привычку всегда сомневаться и спрашивать себя: «Ну и что?» Обдумывая то, что говорится и как говорится. В ходе дискуссий мнения могут быть преподнесены как факты. Задумайся: «Верны ли эти факты?» или «Подкреплены ли утверждения убедительными доказательствами?»

Что сказано?

Какие слова употреблены?
Можно ли им верить? Подкреплены ли они в тексте?

▽ Надежна ли информация?

Серьезный ученик постоянно размышляет. Тщательно взвешивай то, что тебе говорят и о чем ты читаешь, и решай, насколько надежна и объективна эта информация.

Проанализируй и оцени использованные слова. Как автор пытается убедить читателей?

Как сказано?

Каков тон высказывания и аргументов в его пользу?

Ну и что?

Кто автор? Почему информация подана именно так? Чем автор подкрепляет свои доводы?

Сопоставь имеющиеся данные.

Старайся избегать предвзятости и предположений.

Развитие критического мышления

УЯСНИВ, ЧТО ТАКОЕ «КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ»,
МОЖНО ПРИСТУПАТЬ К ЕГО ФОРМИРОВАНИЮ.

Критическое мышление можно развивать и совершенствовать.
При этом нужно сохранять объективность и не прибегать
к устоявшимся штампам.

Мыслить критически

Ученики, способные критически относиться к теме, могут блеснуть своими знаниями. Умение оценивать, сравнивать и сопоставлять аргументы говорит о глубоком понимании предмета.

▽ Как мыслить критически

Нужно быть любознательным человеком
с широкими взглядами. Рассматривай каждый
аргумент со всех сторон и задавай вопросы.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 58–59 Развитие навыков чтения

◀ 78–79 Развитие навыков мышления

◀ 80–81 Что такое «критическое мышление»

Поиск в интернете

110–111 ▶

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Полная чушь

Избегай категоричности в письменных работах. Осторожно употребляй такие слова, как «всегда», «никогда», «все» и «каждый». Если какой-то факт вызывает сомнения, эти слова неуместны. Если его опровергнуть, всё утверждение окажется бессмысленным.

Будь любопытен

- Мысли шире.
- Принимай новые идеи.
- Выдвигай свои идеи, когда читаешь и делаешь уроки.

Сосредоточься

- Сосредоточься на работе, не отвлекайся.
- Напоминай себе, что важнее всего.
- Спрашивай: «Ну и что?»

Веди записи

- Записывай свои мысли (часто они легко вылетают из головы).
- Новые идеи обычно возникают при конспектировании или просмотре заметок.

Анализируй

- Анализируй, а не описывай и не рассказывай.
- Подумай, почему ты хочешь включить ту или иную цитату или утверждение.

Со всех сторон

- Рассмотрй предмет со всех сторон.
- Учти все существующие точки зрения.

Обмен мнениями

- Воспринимай идеи других.
- Обсуждай идеи с друзьями, семьей или учителями.
- Подумай: возможно, мнение других людей натолкнет тебя на свежие мысли.

Задавай вопросы

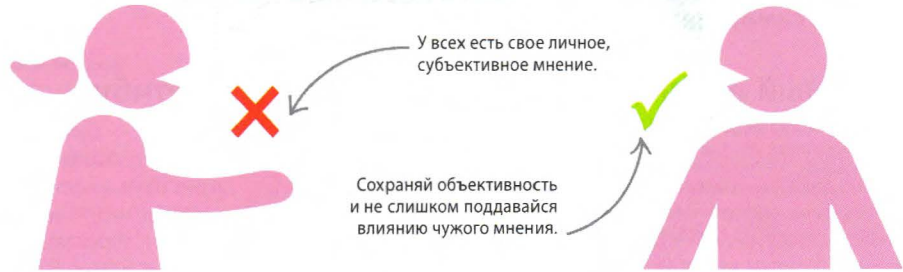
- В чем суть?
- Каковы мотивы автора?
- Это факты, мнения или предубеждение?

Субъективная оценка

Высказывания, отражающие мнения и оценки человека, называются субъективными. Нужно понимать, насколько текст отражает реальность. Когда ты читаешь книгу или слушаешь лектора, учитывай, что произведение или речь могут отражать личное мнение, а не факты, свободные от личных оценок и пристрастий.

▷ Предварительная оценка

Попытайся определить, высказывает ли человек предвзятое мнение или он объективен.



**Классическая музыка — лучшая.
Она мелодичная и поднимает настроение.**

Оценка человеком «классической музыки» зависит от его пристрастий.

Не стоит думать, что вся классическая музыка мелодичная и поднимает настроение.

△ Критически ли ты мыслишь?

Правдиво ли в целом это утверждение? Согласится ли читатель или слушатель с тем, что всякая музыка должна быть мелодичной и поднимать настроение?

Высказывай свое мнение

Как же это интересно — отыскивать «скрытые намерения» авторов! Однако, излагая свои взгляды и аргументы, следует понимать, что и они подчиняются тем же правилам. Ниже в колонке «Как избежать» даны советы, которые нужно помнить при высказывании своих взглядов.

▽ Легче сказать, чем сделать?

Недостаточно понимать, чего делать нельзя. Нужно точно знать, как действовать правильно.

Чего избегать	Как избежать
Не обобщай.	Используй факты и данные, подкрепляющие твои аргументы.
Откажись от стереотипов и чрезмерного упрощения.	Покажи широкий спектр мнений и сложность мысли.
Не давай оценок.	Ищи факты.
Не приводи ложных аргументов.	Анализируй и раскрывай то, что ты считаешь истиной.
Не спеши с выводами.	Не спеши с выводами.

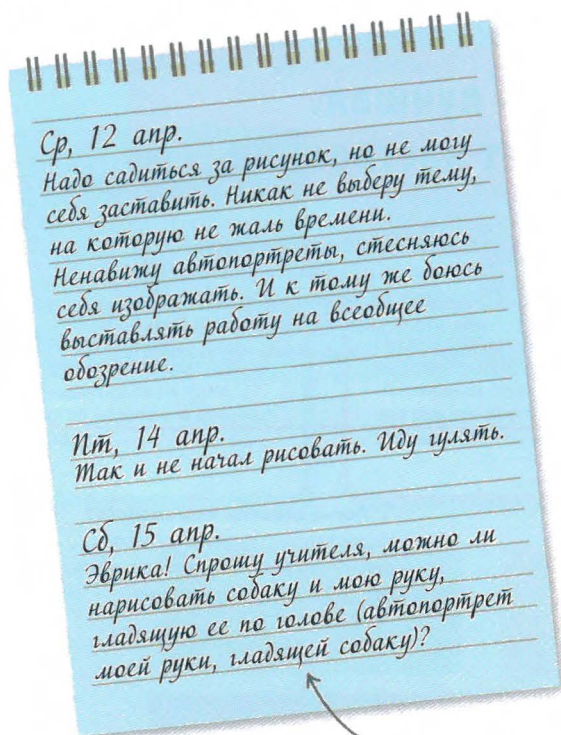
Рефлексивное мышление

ЭТО УМЕНИЕ ВОЗВРАЩАТЬСЯ К УЖЕ ПЕРЕЖИТЫМ СОБЫТИЯМ ДЛЯ БОЛЕЕ ГЛУБОКОГО ИХ ОСМЫСЛЕНИЯ.

Учись размышлять и размышляй, чтобы учиться. Рефлексия — это своего рода тренировка. Осмысление опыта познания ведет к саморазвитию.

Учебный дневник

Чтобы школьники более активно участвовали в процессе обучения, им стоит записывать свои мысли в дневник. Нужно выбрать дневник подходящего размера, приятный на вид и на ощупь, чтобы хотелось постоянно к нему возвращаться. Ведение дневника должно войти в привычку: в нем ученик может фиксировать всё, что произошло в его жизни за некий период времени, либо отмечать, как идет работа над конкретными проектами.



Изложение мыслей на бумаге — хороший способ их систематизировать.

△ Без прикрас

В дневнике описывай путь к поставленным целям, успехи и неудачи. Можешь возвращаться к старым записям, чтобы проанализировать, чему ты научился.

Скетчбук

Скетчбук — лучший вариант для любителей рисования и людей с образным мышлением. В нем можно делать зарисовки, вклеивать туда фотографии или журнальные вырезки, что-то записывать (например, цитаты и тексты песен). Наброски позже натолкнут на интересные идеи, которые можно будет развить.



△ Нарисуй идею

Ученики с образным мышлением часто фиксируют свои идеи и впечатления в виде рисунков. Такие зарисовки наглядны и не требуют длинных пояснений.

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 28–29 Ответственный подход

⟨ 30–31 Самостоятельность

⟨ 52–53 Планирование личного развития

Проверка и оценка своих знаний 166–167

Релаксация, визуализация и позитивное мышление

206–209

Субъективные истории

Записи о событиях, переживаниях, впечатлениях всегда субъективны. Для них можно выбрать любой стиль, но нужно быть честными с собой. Некоторые любят описывать свои чувства в стихотворной форме. Иногда описание получается ярким, вызывающим сильные эмоции. Ощущения могут со временем измениться, но такие заметки полезны на будущее.

Эх, надо было поставить чашку в другое место...

Сделай перерыв и выпей сок подальше от рабочего места.

Беспокойство порой доводит до беды, если, например, поставить чашку с соком рядом с записями для проекта. Напитки нужно держать подальше от рабочего места.

► Запиши, чтобы не забыть

Запиши свои ощущения от приятных событий, например от хорошего отзыва на твою работу. Учись на своих ошибках: вспомни, как пролил сок на тетрадь. Запись размышлений о разных сторонах учебы помогает улучшить результаты.

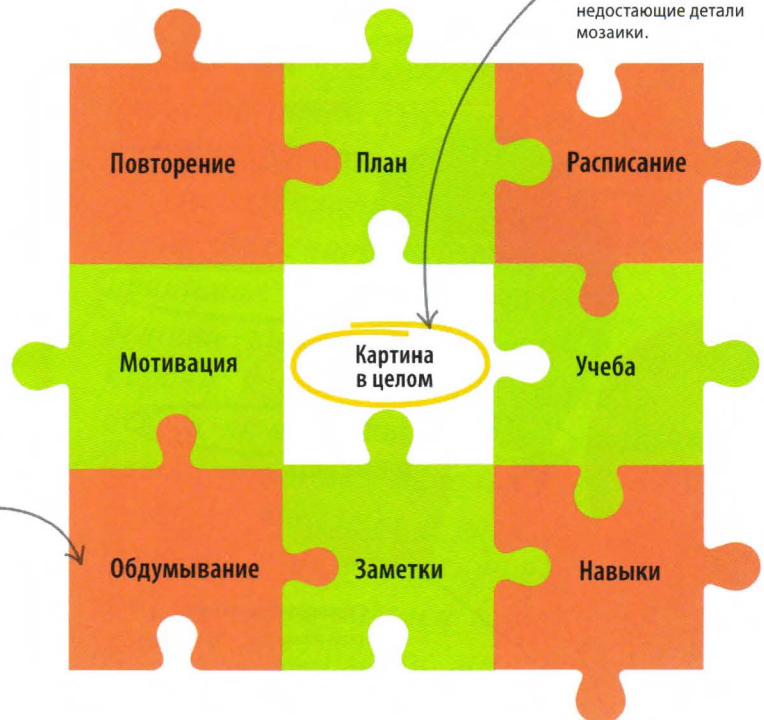


Тренируем рефлексивное мышление

Постоянно размышляй над тем, чему и как ты научился. Можно оживить прошлое в воображении, восстановив важные детали. Сосредоточься на позитивных моментах из прошлого и освободись от неприятных переживаний, связанных с той или иной ситуацией. Не суди себя слишком строго, помни, что на ошибках и неудачах люди учатся. Можно составить список проблем и подумать, как улучшить свои результаты в следующий раз.

Благодаря рефлексии можно обнаружить недостающие детали мозаики.

Время, потраченное на обдумывание работы, может дать толчок новым идеям.



► Пробелы в знаниях?

Следи, чтобы у тебя не было пробелов в знаниях. Анализ прошлого опыта помогает разобраться, пропустил ли ты важную часть материала или просто недостаточно усердно работаешь.

Творческое мышление

ТВОРЧЕСТВО — КЛЮЧ К НОВЫМ ИДЕЯМ. НОВЫЙ ПОДХОД МОЖЕТ ПРОБУДИТЬ В ЧЕЛОВЕКЕ ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ.

Творчество является основой любого искусства, но оно не менее важно и для всех других областей. Неординарный подход интересен сам по себе и порой дает неожиданные результаты.

Поиск взаимосвязей

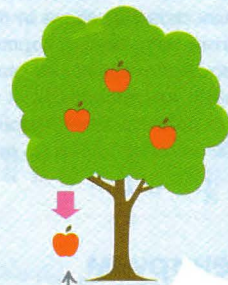
Творчество часто подразумевает поиск связей между разными событиями, вещами и понятиями. Иногда одно впечатление подменяет собой другое, создается ощущение замещения, будто читатель смотрит на событие под другим углом зрения. Так, фразу «ее улыбка напоминала сахарную вату» никто не станет воспринимать буквально, но само сравнение у многих может пробудить счастливые детские воспоминания о прогулках с родителями в парке.

Представь себе падающее яблоко.

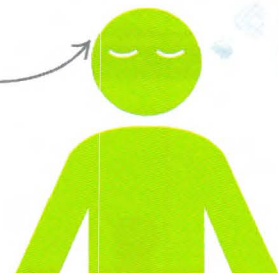
▷ Абстрактные идеи

Понятие «сила тяжести» трудно себе представить. Превращение абстрактных понятий в такие, которые можно нарисовать в воображении, облегчает понимание.

Сила
тяжести =



Легче представить падающее яблоко, чем силу тяжести.



Страх перед неизвестным мешает попробовать что-то новое.

Возглавь
работу
над проектом.

Осваивай
новое.

Запишись
в кружок.

◁ Слишком рискованно?

Порой кажется, что проще не рисковать. Но бездействие — бесперспективная позиция. Приобретай новые навыки.

Долой рутину

Проанализируй свой распорядок дня. Например, ходишь ли ты в школу всегда одной дорогой и в одной компании? Попробуй изменить маршрут. Перемены в привычных вещах открывают новые возможности. Подумай, почему ты делаешь одно и то же изо дня в день и как это сделать иначе. Отказ от рутины может привести к интересным или необычным результатам и натолкнуть на творческие идеи.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Что если?

Вопросы типа «Что если?» пробуждают творческое мышление. Например: «Что если бы ты мог сняться в фильме?», «Что если бы у тебя были крылья и ты мог летать?» или «Что если бы эту работу нужно было написать за два дня?» Такие вопросы можно использовать как отправную точку и посмотреть, появятся ли в результате их обдумывания новые идеи.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 44–45 Перфекционизм

◀ 78–79 Развитие навыков мышления

Типичные проблемы при повторении 132–135

Другие методики запоминания 158–159

Что мешает творчеству?

Развитию творческого мышления мешает множество факторов. Некоторые так боятся провала и позора, что не способны изложить свои идеи перед аудиторией. Другие страдают перфекционизмом и всё ждут подходящего момента, чтобы как следует приняться за работу. Не нужно подавлять естественное стремление к свободе творчества: смело применяй изобретательный подход к решению задач.

Причина	Как справиться
Страх перед неудачей	На ошибках учатся
Недопонимание	Нужно больше информации
Ощущение тупиковой ситуации	Передохни: погуляй или сходи на тренировку
Перфекционизм	Работа не должна быть идеальной
Откладывание на потом	Сделай первый шаг

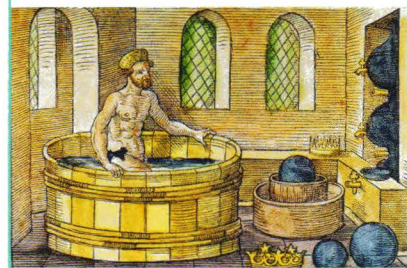
△ Начни сначала

Творческий процесс может застопориться. Попробай определить причины застоя в мыслях и подумай, как их устранить.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Эврика!

Древнегреческий ученый Архимед известен своим восклицанием «Эврика!». Садясь в до краев наполненную ванну, он размышлял о плотности золота. И тут его осенило. Он понял, что объем выплеснувшейся на пол воды соразмерен объему его тела, погруженного в воду. Ученый выскочил из ванны и выбежал на улицу с криком: «Эврика!», что означает: «Нашел!»



Не делай через силу

Отведи достаточно времени, чтобы изучить задачу со всех сторон. Например, пойди гулять: это поможет мозгу перейти в режим рефлексии. Во время мозгового штурма нужно вооружиться листком бумаги и записывать все приходящие в голову идеи, какими бы странными они ни казались. Позже их можно проанализировать и связать между собой. Помогает также метод «свободного письма»: изложение темы без остановок на анализ или обдумывание. Не нужно бояться неудачи: ничего страшного не произойдет!

Иногда идеи приходят неожиданно-негаданно.

Ключевые моменты.

Просто пиши. Часто неординарные мысли возникают спонтанно, словно из ниоткуда.

▷ Гениальные мысли

«Свободное письмо» помогает формулировать новые идеи. Пиши раскованно, будто твой текст никто никогда не прочтет. Этот метод порой дарит потрясающие идеи. Справа приведены заметки, на основе которых написан текст «Эврика!» (см. вверху).

Пишу, что приходит в голову. Вдруг случится озарение? Но пока все фонари потаски и ждут, когда их снова включат, как Архимед с его знаменитой «эврикой»: принимая ванну, он пытался решить задачу про золотую корону, и, когда залез в ванну, а вода полилась через край, он нашел решение! Использовать «эврику» Архимеда в разделе «Реальный мир» как пример оригинальных мыслей в моем тексте «Творческое мышление».

Развитие навыков письма

НАВЫКИ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ МОЖНО РАЗВИТЬ, ЧТОБЫ РАБОТА ПРОИЗВОДИЛА ХОРОШЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ.

Читай книги и пиши тексты при любой возможности. Хорошая письменная речь подразумевает умение представить любую работу на достойном уровне для правильной аудитории.

Разные стили письма

Старайся определять стиль текста при чтении. Учтывай различия в стилях текстовых сообщений, электронных и обычных писем, газетных публикаций, художественной литературы и научных статей. Отличаются ли они от языка, на котором ты общаешься с учителями или друзьями? Обрати внимание на разные аспекты текста: какую информацию решил отразить (или опустить) автор, используется ли профессиональная или сложная лексика, выдвигает ли автор какой-либо аргумент и хорошо ли ты понимаешь содержание всего текста? Если нет, то почему?

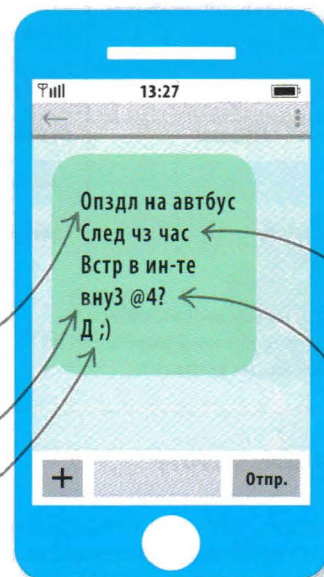
▷ СМС-сообщения

Текстовые сообщения, отправляемые с мобильных телефонов, пишутся сжато. Полный текст набирать слишком долго, поэтому используются сокращения или упрощения.

Пишутся только согласные, все или некоторые гласные опускаются.

вну3 — сокращение для «внутри».

Д :) — инициал имени и смайлик.



СМ. ТАКЖЕ

◀ 74–75 Конспектирование

Продумываем ответ 92–93 ▶

Строим доказательства 94–95 ▶

Проверка работы 96–97 ▶

Плагиаг 116–117 ▶

Письменные экзамены 172–175 ▶

Будь краток

Вдумчиво используй слова при письме. Часто в задании ограничено количество слов: нельзя превышать лимит или, наоборот, «лить воду», чтобы нагнать нужный объем. Нужно ясно и по возможности лаконично изложить идеи и аргументы. Удели основное внимание главным пунктам. В каждом абзаце изложи одну идею в коротких предложениях. Можешь добавить цитаты, если они необходимы и подкрепляют твои доводы.

▽ Не пустословь

В черновике можно писать длинно. Потом отредактируй текст и убери «воду».

в тексте сократи или вычеркни все ненужные, лишние слова во всех предложениях, иначе говоря, это помогает...

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чем проще, тем лучше

Не употребляй специальные термины и сложные обороты речи, чтобы произвести впечатление на учителя. Тщательно подбирай слова. Хорошую оценку получит работа, написанная понятно и подкрепленная вескими доводами, цитатами и статистикой.

Научись убирать лишние слова.

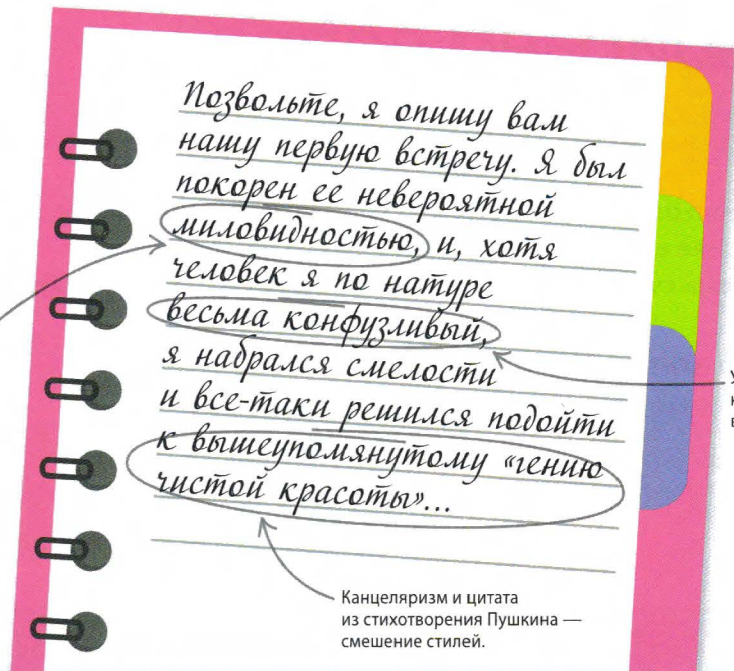
Ясность

Важно уметь писать четко и понятно. На какую бы тему ты не писал, главное — чтобы читатель тебя понял. Не нужно составлять громоздкие предложения, употреблять мудреные слова, которые, как тебе кажется, делают работу солиднее. Прежде всего предложения должны нести смысл. Не стоит отталкивать читателя витиеватым языком.

Высокопарное слово, можно заменить простым словом «красота».

▷ Иными словами

Переписать многословный текст легко. Здесь в описании простого эпизода из современной жизни автор употребил много лишних и трудных слов. Текст можно переписать так: «При нашей первой встрече я был поражен ее красотой...» и т. д.



Устаревший оборот, неуместный в данном контексте.

Канцеляризм и цитата из стихотворения Пушкина — смешение стилей.

Каким представителям?

Каким образом заставили?

Какой актер?

Иным представителям киноиндустрии актер тогда не нравился: они заставили его прекратить возмутительные выходки, но потом он раскритиковал его на ток-шоу.

Почему не нравился?

Что это были за выходки?

Кто кого раскритиковал?
Почему?

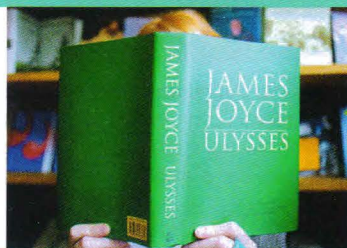
△ Будь точнее

Это длинное предложение оставляет больше вопросов, чем предлагает ответов. Нужно давать точную информацию, не допуская двусмысленности.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Джеймс Джойс

Многие считают роман ирландского писателя и поэта Джеймса Джойса «Улисс» (1922) шедевром мировой литературы, но его многословие и «поток сознания» лучше оставить для художественных произведений. В обычных письменных работах главное — это ясность мысли.



Есть три простых правила написания текстов: **ясность**, **ясность** и еще раз **ясность**. Помни о них.

Разбираем вопрос

ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ РАСКРЫТЬ ТЕМУ, НУЖНО ПОНЯТЬ СМЫСЛ ОСНОВНОГО ВОПРОСА.

В названии работы, как правило, отражен основной вопрос. Лишь поняв его, можно дать полный ответ. Убедись, что ты понимаешь суть вопроса: за нераскрытие темы сурово карают.

Разбей вопрос на части

Постарайся разделить основной вопрос на части. Причем неважно, пишешь ли ты курсовую работу, на которую у тебя есть несколько недель, или готовишь ответ на экзаменационный вопрос и в твоём распоряжении не более получаса. В любом случае лучше сначала записать вопрос, а затем разбить его на более простые части.

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 80–81 ⟩ Что такое «критическое мышление»

⟨ 82–83 ⟩ Развитие критического мышления

⟨ 88–89 ⟩ Развитие навыков письма

Продумываем ответ 92–93 ⟩

Строим доказательства 94–95 ⟩

Больше практики 100–101 ⟩

Знай, что тебя ожидает 162–163 ⟩

Письменные экзамены 172–175 ⟩

▽ **Вычлени главное**
Определи четыре главные составляющие вопроса: тему, задачу, суть и рамки.

В1. Объясни, почему женщины получили право голоса в России в 1917 г.

Тема

Какую тему нужно обсудить? В чем она состоит?

Задача

Что именно нужно сделать? Понять это поможет глагол, который используется в вопросе.

Суть

В чем суть вопроса? Часто она напрямую связана с глаголом, использованным в вопросе.

Рамки

Чем ограничен объем информации, которую нужно вспомнить для ответа на вопрос?

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Вопросы, вопросы...

Один из распространенных типов вопросов начинается со слова «насколько». Отвечая на него, подумай, насколько утверждение соответствует истине.

Иногда лучше изложить вопрос своими словами. Пусть даже он станет длиннее. Можно также поместить название работы на доску или другое видное место.

Обсуждение вопроса с товарищами — прекрасный способ изучения предмета.

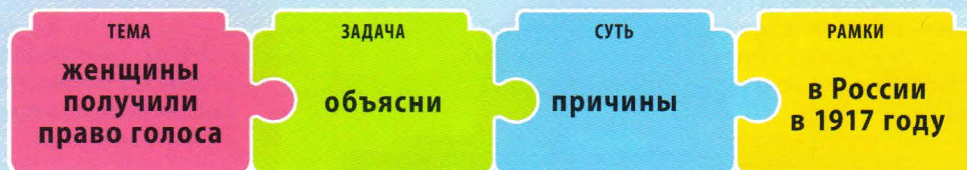
Под пристальным взглядом

Еще раз внимки в формулировку вопроса. Разделив его на составные части, ты увидишь, все ли важные слова в предложении ты учел. При этом может измениться первоначальный порядок слов.

▽ Верный порядок

Рассматривай каждый вопрос в таком виде. Порядок слов здесь нарушен, но зато благодаря этому приему можно сосредоточиться на самом важном.

В1. Объясни, почему женщины получили право голоса в России в 1917 г.



Топ-20

экзаменационных глаголов

Ниже приведены глаголы, которые часто встречаются в вопросах на экзаменах и в проверочных работах. Нужно хорошо понимать их значение. Подумай, как на основе этих слов строятся вопросы и какого ответа они требуют.

▽ Что это значит?

Обрати внимание на различия в значении похожих, на первый взгляд, слов. Например, глаголов «обрисовать» и «описать».

Основные глаголы и их значение	Основные глаголы и их значение
Дать определение — привести точное значение понятия.	Проанализировать — рассмотреть вопрос, выделив главное.
Изложить — пересказать своими словами.	Проиллюстрировать — объяснить на примерах.
Обосновать — привести доказательства точки зрения.	Прокомментировать — высказать мнение по главным пунктам.
Обрисовать — кратко охарактеризовать что-либо.	Проследить — показать этапы в хронологическом порядке.
Объяснить — раскрыть причины, смысл, закономерности чего-либо.	Противопоставить — подчеркнуть различия в мнениях.
Описать — изложить особенности, признаки, состав чего-либо.	Рассмотреть критически — изучить и взвесить аргументы за и против.
Опровергнуть — доказать ложность утверждения, гипотезы и др.	Резюмировать — кратко изложить суть прочитанного.
Оценить — определить значение или важность.	Сгруппировать — классифицировать по определенным признакам.
Подтвердить — привести доказательства истинности чего-либо.	Соотнести — установить связь — например, между датами и событиями.
Подытожить — сделать выводы.	Сравнить — показать сходство и различия между чем-либо.

Продумываем ответ

ЧТОБЫ ВЕРНО ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС, НУЖНО ПОНИМАТЬ СУТЬ ВОПРОСА И ФОРМАТ ПРОВЕРКИ.

Старайся дать как можно более четкий ответ. Овладев этой простой тактикой, можно добиться того, что твои ответы будут выделять тебя среди остальных учащихся.

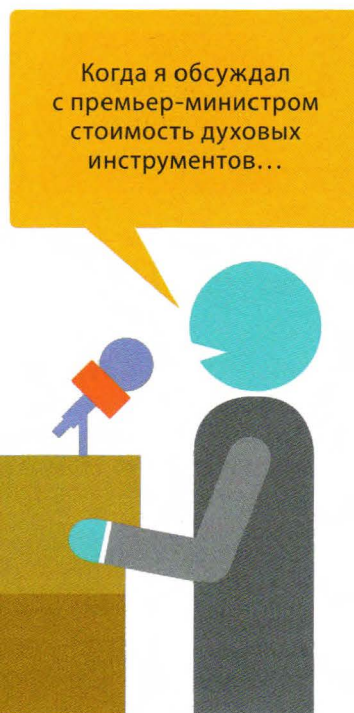
Отвечай адекватно

Ответ на вопрос зависит и от формата проверки. Это вопрос теста, предполагающий выбор из четырех возможных вариантов? Или домашняя работа? Или проект? Или тема письменной работы? Предмет может быть одним и тем же, но ответ должен соответствовать формату опроса.

Журналисты часто задают прямые вопросы политикам в надежде получить ясный ответ.

▷ Дойди до сути

Прямой вопрос требует прямого ответа. Журналисты часто задают вопросы, требующие ответа «да» или «нет». Политики и дипломаты стараются уйти от однозначного ответа.



Политики часто уходят от ответа на прямые вопросы, меняя тему разговора.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Подготовка к ответу

У политиков порой мало времени для подготовки к дебатам по актуальному вопросу. Но они часто привлекают команду экспертов и спичрайтеров. Тогда перед выступлением политики уже достаточно хорошо ориентируются в теме и готовы ответить на любой трудный вопрос со знанием дела.



Внимательно прочитай вопрос. Обдумай все слова и составь план ответа. Дай ответ, который удовлетворит аудиторию.

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 56–57 ⟩ Поиск информации

⟨ 80–81 ⟩ Что такое «критическое мышление»

⟨ 90–91 ⟩ Разбираем вопрос

Строим доказательства 94–95 ⟩

Проверка работы 96–97 ⟩

Виды ресурсов 108–109 ⟩

Интеллект-карты 152–153 ⟩

Письменные экзамены 172–173 ⟩

План письменной работы

Прочитав тему, начни записывать первые мысли, пришедшие в голову. Краткие заметки помогут выявить связи между разными аспектами и понять, какая информация у тебя есть. Поэтому сначала надо собрать заметки и лишь потом приступать к поиску материала. После чтения книг по теме дополни имеющуюся информацию и добавь новые идеи. Тогда ты будешь мыслить критически и задавать конкретные вопросы.

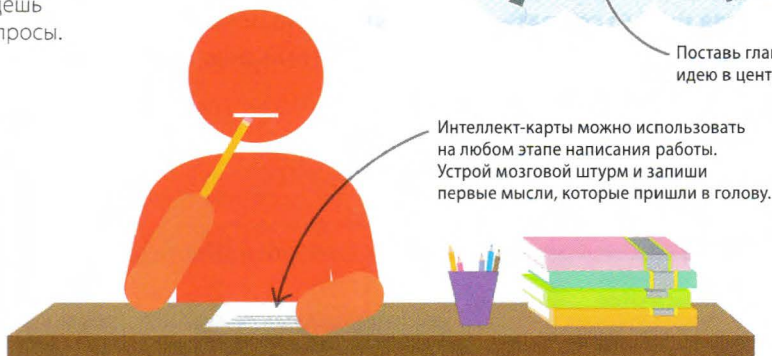
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Имей доказательства

Отвечая на вопрос письменно, удели особое внимание построению четкой аргументации в поддержку своей точки зрения. Аргументы — главное в письменной работе.

▽ Интеллект-карты

Интеллект-карта наглядно показывает, что уже известно по теме. Она помогает мыслить четче, если зашел в тупик.



Как не оказаться в тупике

Один из способов не зайти в тупик при составлении плана и написании работы — не начинать с введения. Странно, но это так. Введение знакомит с предметом, и его можно написать позже, когда ты окончательно определишься с содержанием работы.

▽ Начни с середины

Сначала напиши основную, содержательную часть, т. е. середину работы. После этого писать введение и заключение будет гораздо легче.

1. Набросай первые мысли

- Сосредоточься только на содержании основной части.

2. Проведи поиск информации

- Собери материал из книг, статей и интернета (из проверенных источников!).

3. Напиши черновик

- Составь подробный план работы и затем напиши основную часть.

4. Напиши введение и заключение

- После основной части приступай к введению и заключению.

5. Перепиши черновик (несколько раз)

- Отредактируй текст, внеси исправления.

6. Окончательный вариант

- В последний раз проверь работу, исправь ошибки и сдай готовый текст.

Строим доказательства

ОСНОВА ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ — ГРАМОТНЫЕ И ВЕСКИЕ АРГУМЕНТЫ. НЕОБХОДИМО УМЕТЬ ЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАТЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ.

Сначала нужно собрать информацию. На основе полученных данных ты сможешь выстроить убедительную аргументацию.

Избегай многословия

Факты важны для обоснования идеи. Не нужно использовать все факты сразу: приводи их постепенно, в доказательство какой-либо мысли. Тщательно выстраивай аргументацию — как адвокат, который выступает в суде. Используй факты, подкрепляющие аргументы, как улики в судебном процессе.

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 26–27 Активное обучение

⟨ 60–61 Оценка информации

⟨ 80–81 Что такое «критическое мышление»

Поиск в интернете

110–111 ⟩

▽ Связующие нити

Подумай, как связать между собой все доказательства. К каким выводам приведет совокупность всех имеющихся данных?

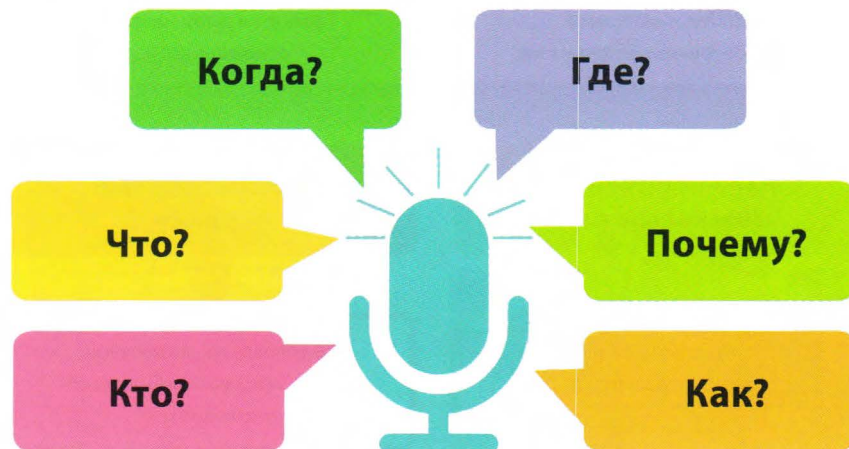


Вопросы репортера

При подготовке к работе над темой или проектом стоит ставить перед собой шесть вопросов, которые учатся задавать репортеры-стажеры: «Кто в этом участвует?», «Что это за проблемы?», «Когда это случилось?», «Где?», «Почему?» и «Как так вышло?». Когда найдешь ответы, подумай, какой материал включить в работу.

▽ В чем смысл?

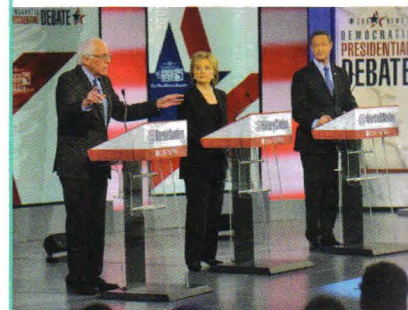
Смысл этих вопросов в том, чтобы собрать как можно больше информации из разных источников.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Оборотная сторона

Всегда старайся узнать другую точку зрения. Представь, что ты участвуешь, например, в президентских дебатах. Ты произвел бы более сильное впечатление, если бы мог предугадать мнения оппонентов. Можно даже упомянуть противоположную точку зрения — и затем опровергнуть ее.



Сосредоточься на основной части

Основная часть работы размещается между введением и заключением. Часто первый вариант пишут после составления интеллект-карты и/или краткого плана, чтобы не пропустить какой-нибудь ключевой момент. Все свои соображения нужно подкреплять вескими аргументами. Излагай доводы четко, не тратя лишних слов. В каждом абзаце — свой тезис. Если ты запланировал пять абзацев, сформулируй пять аргументированных идей.

Некоторые ученики любят **пространные рассуждения**. Желательно этого **избегать**, продумывая **каждое слово**.

Права детей в современном мире

Введение
(абзацы 1–5, тезисы)

1. Право на жизнь
Дети имеют такие же права, как и взрослые. Важнейшее право каждого ребенка — это право на жизнь. Древнегреческий писатель и историк Плиутарх писал, что в Спарте оставляли в живых только крепких и здоровых новорожденных мальчиков, а слабых и больных сбрасывали в пропасть. Исследования, проведенные на дне ущелья в горах Тайгетта, этого не подтверждают. Но если Плиутарх всё же прав, то спартанцы зря убивали своих детей. Известно, что слабый ребенок, живущий в хороших условиях и занимающийся спортом, может вырасти очень сильным человеком.

2. Право на защиту от насилия и жестокого обращения
Никому не позволено оскорблять и мучить ребенка.

3. Право на образование
Каждый ребенок имеет право посещать школу и учиться. Для этого все страны мира:

- вводят бесплатное и обязательное начальное образование;
- развивают среднее и профессиональное образование;
- строят школы и другие образовательные учреждения и т. д.

4. Равноправие детей
Дети независимо от расовой принадлежности, пола, языка, религиозных убеждений, национальности и социального происхождения должны иметь равные права, предусмотренные Конвенцией ООН о правах ребенка.

5. Запрещение участия детей в военных действиях
В настоящее время в новостях всё чаще показывают репортажи о военных действиях, в которых принимают участие дети. Правительства всех стран должны делать всё, чтобы не допускать этого. Ведь это нарушает право ребенка на жизнь.

Заключение
Доказать, что дети — такие же люди, только маленькие > их права неприкосновенны и должны соблюдаться > повторить самые сильные аргументы из перечисленных ранее.

Приступай к введению после того, как напишешь первые пять абзацев основного текста.

Привести пример: заявление требует доказательства.

Связать с предыдущим абзацем.

Перечисление с указанием ключевых моментов.

Расширить абзац, обосновать свою позицию.

Свести все аргументы воедино в виде убедительного заключения. Закончить цитатой или открытым вопросом.

Это ключевое предложение.

Уточнить, в каком именно произведении.

Указать, какие исследования были проведены и когда.

Для каждого абзаца придумать эффектную концовку. Это подогреет интерес к следующему абзацу.

Найти подтверждения: заметки в газетах, сюжеты в новостях. Продолжить сбор материала.

◁ **Изложение своих доводов**
Составь план работы: четко сформулируй тему каждого абзаца. Затем можно раскрыть эти темы на основе собранных данных.

Проверка работы

ИТАК, ВСЕ СЛОВА НА БУМАГЕ. НО ЗАДАНИЕ НЕ ЗАКОНЧЕНО. НАД НИМ НАДО ЕЩЕ ОСНОВАТЕЛЬНО ПОРАБОТАТЬ.

Выполняя письменную работу, оставь достаточно времени, чтобы просмотреть ее, отредактировать и прочесть. Возможно, придется несколько раз править ее, улучшая текст.

Проверка работы

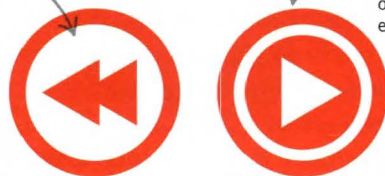
Просматривая письменную работу, перепроверь всё, чтобы удостовериться, что тема раскрыта. Убедись, что работа достигает цели, поставленной во введении, а аргументы логичны и понятны. Факты должны быть точными, а содержание соответствовать теме. Не забудь указать все источники, использованные в работе.

Вернись к написанному. Проверь орфографию, факты и связность.

После правки снова перечитай текст: вдруг обнаружишь еще ошибки.

▷ Перепроверка

Всегда просматривай письменную работу и тщательно проверяй ее: это поможет улучшить твои оценки.

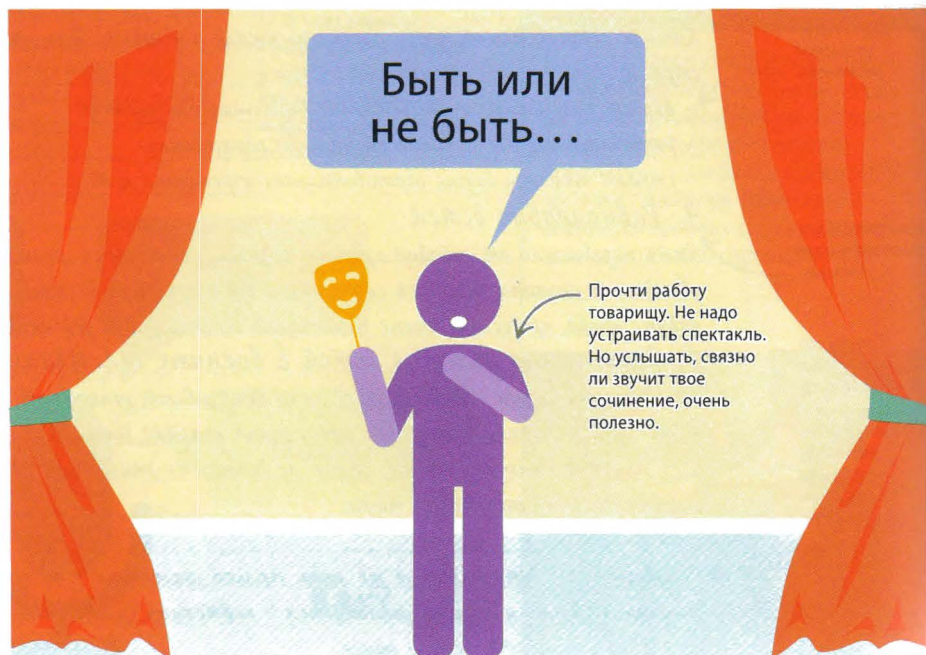


Прочти вслух

Чтение вслух — один из самых полезных методов работы над письменным заданием на финальном этапе. Это позволяет услышать текст и оценить связность, заметить ошибки, нестыковки, повторы и пробелы в аргументации. Этот дополнительный этап проверки помогает отловить случайные глупые ошибки.

▷ Послушай!

Поначалу чтение работы вслух может показаться странным, но оно того стоит. Регулярная практика такого рода помогает повесить оценки.



СМ. ТАКЖЕ

◀ 44–45 Перфекционизм

◀ 80–81 Что такое «критическое мышление»

◀ 92–93 Продумываем ответ

Больше практики 100–101 >

Письменные экзамены 172–175 >

Глава 3, материалы 228–229 >

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Убери лишнее

Потренируйся в редактировании на каком-нибудь фрагменте текста. Поставь себе цель сократить его на 10%, убрав лишние слова. Потом сократи объем на 25%. Стала ли работа яснее и понятнее?

Исправь орфографические ошибки

Проверь орфографию. Не полагайся на функцию проверки орфографии: текстовый редактор не отметит слова, написанные правильно, но употребленные неверно.

Редактирование

Распечатай работу: это облегчает проверку. Вносить изменения можно ручкой: вычеркнуть повторы и исправить ошибки, следя за выдержанностью стиля и связностью аргументации. Проверь, все ли предложения законченны, соблюдается ли чередование длинных и коротких предложений. Слишком длинные предложения можно разбить на два-три коротких. Необходимо также проверить грамматику, пунктуацию и орфографию.

Не составляй
слишком длинные
предложения.
Разбей их на части.

Хорошая грамматика —
это правильный строй речи
и связность изложения.

► Сверься с памяткой

Составь список того, за чем нужно следить. Сверяйся с ним по всем пунктам подряд или объединяя близкие по сути пункты и проверяй последовательно грамматику, стиль и т. д.

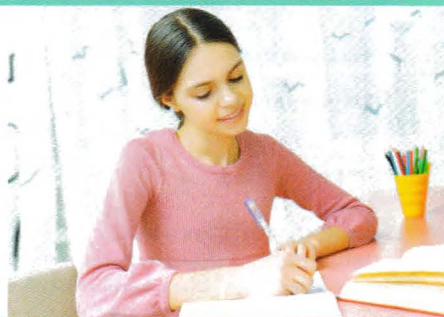
Памятка для редактирования

- ☒ Понятна ли структура?
Всё ли логично?
- ☒ Все ли предложения полные?
- ☒ Есть ли слишком длинные предложения?
- ☒ Есть ли орфографические ошибки?
- ☐ Сопласуются ли подлежащие и сказуемые?
- ☐ Верна ли пунктуация?
- ☐ Нельзя ли сделать некоторые предложения более живыми?
- ☐ Верна ли грамматика?
- ☐ Отражает ли ключевое предложение суть абзаца?

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Легкое перо

Есть много заблуждений относительно того, как создается хороший текст. Это скорее тяжкий труд, чем вдохновение. Важная часть такой работы — редактирование. Вдумчивый автор правит свой текст много раз. Ученики могут использовать толковый словарь для проверки значений слов, а также словарь синонимов — для того чтобы убрать повторы.



Проверка отнимает много времени. Однако стадия редактирования не менее **важна**, чем процесс написания.

Развитие навыков презентации

ЛЮБАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ТРЕБУЕТ ПОДГОТОВКИ, БУДЬ ОНА КОРОТКАЯ И НЕФОРМАЛЬНАЯ ИЛИ ДЛИННАЯ И ОФИЦИАЛЬНАЯ.

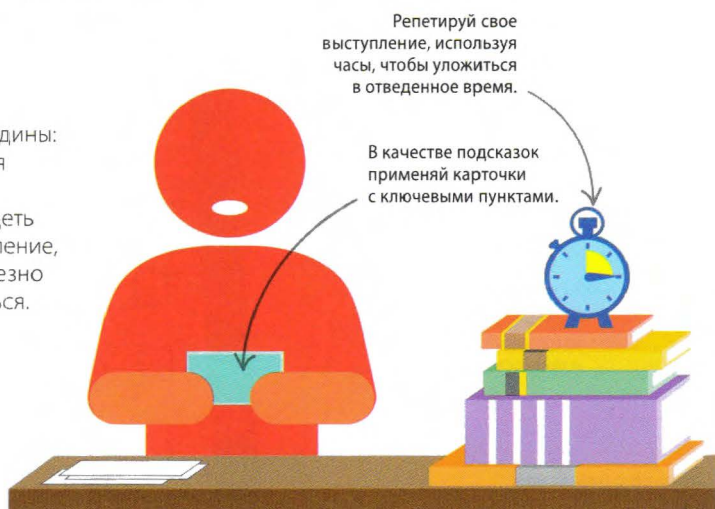
Презентация — изложение информации перед аудиторией. Чтобы она имела успех, нужно тщательно подготовиться и говорить четко и ясно.

Подготовка презентации

На презентации нужно придерживаться золотой середины: хорошо знать материал, но не создавать впечатления заученности. Работу над текстом начинают заранее, не оставляя на последнюю минуту. Нужно хорошо владеть материалом, чтобы у слушателей складывалось впечатление, что выступающий говорит абсолютно спонтанно. Полезно заранее проговорить выступление, чтобы не запинаться. В качестве подсказок можно использовать заметки на карточках. Очень важно не читать с листа!

► Подготовься

Отрепетируй выступление. Некоторые ученики записывают свою презентацию на камеру, чтобы увидеть себя со стороны и понять, что не так и как это можно улучшить.



Волнение

Многие волнуются, впервые выступая перед аудиторией. Но производимый нервной системой адреналин преобразуется в энергию, придавая презентации живость и непосредственность. И если сосредоточиться на том, что нового узнают слушатели из твоего выступления, а не на своих переживаниях, это поможет преодолеть страх.

Сохраняй позитивный настрой. Расслабься и представь, что тебя ждет оглушительный успех.

Страх/проблема	Решение
Сухость во рту	Имей под рукой стакан воды.
Что делать с руками	Сунь руку в карман или положи ее на кафедру.
Потеря мысли	Выдели ключевые пункты.
Провал в памяти	Загляни в заметки, чтобы вспомнить главное.
Технический сбой	Проверь исправность техники и запасись распечаткой.
Страх перед публикой	Используй технику релаксации и отрепетируй презентацию с другом или родителями.

△ Как преодолеть волнение

Несмотря на страх перед публикой, старайся держать себя в руках. Если это уместно, можно начать с шутки, чтобы разрядить обстановку и завоевать расположение слушателей.

СМ. ТАКЖЕ

« 72–73 Проектная работа

Техническое обеспечение 106–107 >

Устные экзамены 178–179 >

Экзаменационный стресс 192–195 >

Релаксация, визуализация и позитивное мышление 206–209 >

Глава 7, материалы 246–247 >

Весь мир — театр

Перед презентацией мысленно представь себя перед группой зрителей. Первое впечатление очень важно, нужно постараться сразу расположить к себе слушателей. Можно рассказать анекдот или шутку, чтобы «растопить лед» и заинтересовать публику. Презентация будет более наглядной и лучше запомнится, если ты подготовишь подходящий реквизит или яркий иллюстративный материал.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Готов ко всему

Будь готов к любым неожиданностям. Заранее изучи место презентации: проверь наличие оборудования (и его исправность) и расположение мест для зрителей. Позаботься о том, чтобы под рукой был стакан воды.

Можно для наглядности использовать флипчарт, лекционную доску или слайды.

► План Б

Постарайся всё предусмотреть. Подумай, что будешь делать при сбое техники. Сможешь ли ты использовать флипчарт для презентации?

Памятка для презентации

- ✓ *Обдумай тему методом мозгового штурма.*
- ✓ *Проверь, все ли ключевые пункты изложены в конспекте.*
- ✓ *Напиши полный текст выступления.*
- ✓ *Несколько раз проговори текст вслух.*
- ✓ *Во время репетиции доработай текст (думай об аудитории).*
- ✓ *Проведи инсценировку: подумай, какой формат больше подойдет для твоей презентации.*
- ✓ *Запиши ключевые моменты: этот конспект станет подсказкой.*

Ораторское искусство

Чтобы донести информацию до аудитории, нужно говорить четко и уверенно. Выступление должно увлечь слушателей. Важен язык тела: если выступающий статичен, аудитория теряет интерес. Двигайся и перемещайся вдоль доски или экрана. Хорошие ораторы меняют интонацию, чтобы заставить публику слушать.

Задние ряды, вы меня слышите?

Держи под рукой необходимое — воду и карточки.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Есть вопросы?

Приготовься к возможным вопросам. Ты можешь попросить повторить вопрос или произнести его вслух перед аудиторией еще раз, если тебе нужно время подумать. Если ты не знаешь ответа, признай это и скажи, что постарайся всё изучить и ответишь позже.



Установи зрительный контакт со слушателями, но не смотри на одних и тех же людей всё время.

◁ Дыши ровно

Контролируй темп выступления. Не спеши, делай паузы. Тебе они могут казаться длинными, но слушатели воспринимают их иначе.

Больше практики

НУЖНО ПОСТОЯННО ТРЕНИРОВАТЬ СВОИ НАВЫКИ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ УСПЕВАЕМОСТЬ.

Обучение новому требует больших усилий. Необходимо постоянно практиковаться, чтобы хорошо понять и запомнить новый материал.

Повторение

Повторение — ключ к лучшим результатам. Сочиняя свою первую письменную работу, дети пробуют себя в исследовательской деятельности. Через некоторое время они уже умеют собирать информацию из разных источников. В четвертой работе они будут использовать навыки, приобретенные при подготовке предыдущих. При этом они отказываются от того, что не дало ожидаемого эффекта или тормозило их работу раньше.

Работа 1. Я понял, что нужно раньше начинать изучение материала. Я очень долго тянул с поиском книги по теме.

Работа 2. Оказалось, что лучше начинать с самых полезных книг из списка рекомендованных. Я научился читать быстрее, когда проверял источники.

Работа 3. Я научился лучше пользоваться указателем и содержанием. Я отметил страницы наклейками и давал ссылки на всё, что использовал.

Ученики должны понимать, за счет чего достигаются успехи в учебе.

СМ. ТАКЖЕ

« 48–49 Составляем расписание

« 76–77 Развитие навыков запоминания

« 96–97 Проверка работы

С чего начать 128–129 »

Расписание для повторения 136–141 »

Знай, что тебя ожидает 162–163 »

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Сделай перерыв

По мнению специалистов, большинство людей учатся охотнее и эффективнее, если периодически меняют вид деятельности. Не стоит сосредотачиваться только на чем-то одном. Чтобы учеба была интересной, регулярно переключайся с одного предмета на другие. Полезно делать короткие перерывы. Отдохни и возвращайся к работе.

«Чем больше я тренируюсь, тем чаще мне везет».

Гари Плейер (род. 1935), известный гольфист

◁ Чему ты научился?

Полезно анализировать свои успехи и неудачи в учебе. Стоит завести дневник и регулярно записывать туда свои мысли.

Лучший метод

Регулярно отрабатывай нужные навыки, контролируя и корректируя их на практике. Лучшие методы, как правило, включают все три аспекта (см. ниже). Например, игрок футбольной команды хочет отработать штрафной удар. Он должен знать, что этот навык необходим для игры. Регулярно ли он тренируется — отрабатывает ли удар каждый день? Контролирует ли он себя — целится ли именно в верхний правый угол ворот?

▽ **Три аспекта тренировки**
Необходим грамотный подход к работе. Запомни три принципа: «необходимость», «регулярность», «контроль» — и применяй их на практике.



Необходимость

Отрабатывай навыки, которые нужны для овладения предметом. Спроси учителя или родителей, какие навыки тебе необходимы.



Регулярность

Поняв, какие навыки тебе необходимо отрабатывать, занимайся этим регулярно.



Контроль

Важно контролировать и корректировать свои действия при регулярной отработке необходимых навыков.

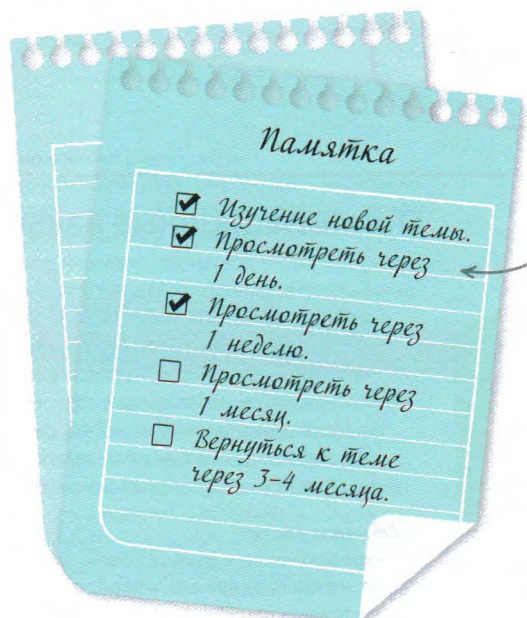
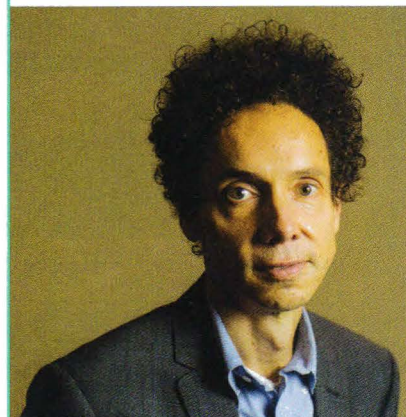
Организуя учебный процесс

Учебный процесс должен развиваться естественно. Сначала найди новую информацию по теме. Далее тебе нужно ее понять и усвоить. Затем ее надо регулярно повторять и отрабатывать. Чем чаще ты будешь практиковаться в применении новых знаний, тем лучше они запомнятся. Составь расписание или график и устраивай тренировочные повторения в установленный день. Можно составить памятку для каждого предмета (см. ниже).

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Малкольм Гладуэлл

В своей книге «Гении и аутсайдеры» Малкольм Гладуэлл утверждает, что для овладения предметом в совершенстве нужно около 10 000 часов практики. Часто слова Гладуэлла истолковывают неверно: он говорит о необыкновенных людях, которых называет «гениями». Но главный вывод таков: выдающиеся результаты достигаются тяжелым трудом и беззаветной преданностью любимому делу.



Лучший способ добиться успеха — начать повторять новый материал практически сразу.

◁ На практике

Составь памятку для нового материала. Уточни тему, отметь дату начала ее изучения и фиксируй даты следующих повторений.

Работа с компьютером

КОМПЬЮТЕР — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ
ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОБУЧЕНИЯ.

Тебе необходимо овладеть навыками применения новых технологий и постоянно их совершенствовать. Компьютеры используются дома и в школе.

Пишем сочинение

Компьютер может быть полезен при подготовке и написании сочинения. Интернет — отличный источник информации. При правильном использовании это бесценный инструмент обучения. С помощью базовых текстовых редакторов можно писать черновики, сохранять их и позже возвращаться к ним для доработки.



СМ. ТАКЖЕ

⟨ 38–39 Самоорганизация

⟨ 50–51 Придерживаемся расписания

⟨ 92–93 Продумываем ответ

Техническое обеспечение **106–107** ⟩

Поиск в интернете **110–111** ⟩

С чего начать **128–131** ⟩

Карточки для повторения **144–147** ⟩

▽ Учебный центр

Ученики могут создавать и хранить в компьютере всё нужное для занятий: от таблиц и диаграмм до окончательного варианта работы.



Организационные навыки

Начиная с первого документа, ученики должны применять систему организации и хранения файлов, которой станут пользоваться в будущем. Можно хранить документы в компьютере под понятным именем и вносить файлы в папку почти так же, как распечатанные или рукописные работы. Чем больше работ в файлах, тем больше внимания нужно уделять их организации.

◁ Объемы папок

По мере добавления файлов объем папок растет. Чтобы поддерживать порядок, можно создать вложенные папки.

Работа над черновиками

Каждому черновику нужно давать новое имя. Тогда можно будет вернуться к первым вариантам. Например: файл проекта о растениях можно назвать «растения_вар.1а», «растения_вар.1б» и т. д. Окончательный отредактированный вариант можно назвать «растения_финал». Но если учитель установил стандарт обозначения, имена файлов должны соответствовать ему.



◁ Всё на месте

Используй понятную тебе систему хранения документов. Можно поместить все файлы по одной теме в одну папку. Разные черновики распределяй по вложенным папкам: «Старые», «Недавние» и «Готово».

Сделай распечатку

Распечатку делают по разным причинам. Если, например, нет доступа к компьютеру, можно работать с распечаткой. Также она служит резервной копией на случай порчи или исчезновения файла. Но не печатай всё подряд: бумага и краска для принтера недешевы, а распечатка не всегда необходима. Однако при работе над сочинением распечатки первых вариантов очень полезны. Просмотр на мониторе — неравноценная замена чтению напечатанного текста, проверке и внесению правок ручкой или карандашом. Исправления из распечатки легко перенести в новый файл.

▷ Экономная распечатка

Часто нужно распечатывать файлы несколько раз, но, к счастью, есть много простых способов экономии бумаги и чернил.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Сохраняй!

При работе на компьютере почаще сохраняй текст. Все твои труды могут пропасть из-за технического сбоя или неправильного хранения файлов. Дублируй работу на внешнем носителе, например резервном жестком диске, в облачном хранилище или на флешке.

Распечатка файла

- ☒ Используй функцию «Просмотр», чтобы проверить, нет ли ошибок в макете.
- ☒ Проверь правильность выбора формата бумаги для принтера (А4, а не А3).
- ☒ Проверь, есть ли у принтера функция «черновая печать»: она экономит чернила.
- ☒ Печатай в оттенках серого, а не в цвете.
- ☒ Печатай только нужные страницы.
- ☒ Печатай на обеих сторонах листа.
- ☒ Используй бумагу с текстом на одной из сторон.
- ☒ Уменьши поля, размер шрифта и интервалы, чтобы больше текста вошло на страницу.

4

Онлайн- обучение

Техническое обеспечение

для обучения онлайн необходим доступ к удобному для школьника электронному устройству.

СМ. ТАКЖЕ

102–103 Работа с компьютером

Интернет-безопасность 122–123

Глава 4, материалы 232–233

В учебных целях чаще всего используются настольный компьютер, ноутбук, планшет или смартфон. Электронные устройства произвели революцию в методах обучения.

Портативные устройства

Еще 10 лет назад у большинства людей был стационарный компьютер. Такие машины до сих пор используются в школах. Однако сегодня многие отдают предпочтение ноутбуку или планшету. Эти устройства компактны, их можно носить с собой и работать на них в самых разных условиях: дома, в классе, в автобусе, поезде, самолете.

▽ Работа в дороге

У ноутбука большой экран и есть клавиатура. На нем удобно набирать текст и подготавливать проекты или презентации.

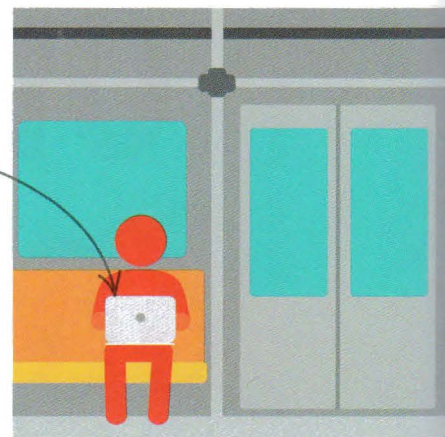


Со смартфона можно зайти в электронную почту, просмотреть сайты и подкасты.

Перед поездкой заряди устройство: не везде можно подключиться к электросети.

◀ Как пользоваться смартфоном

Смартфоны удобны для обмена информацией с друзьями и учителями, если ты дома или в дороге. Но в классе пользоваться ими не стоит: они очень отвлекают от работы.



Защита от повреждения

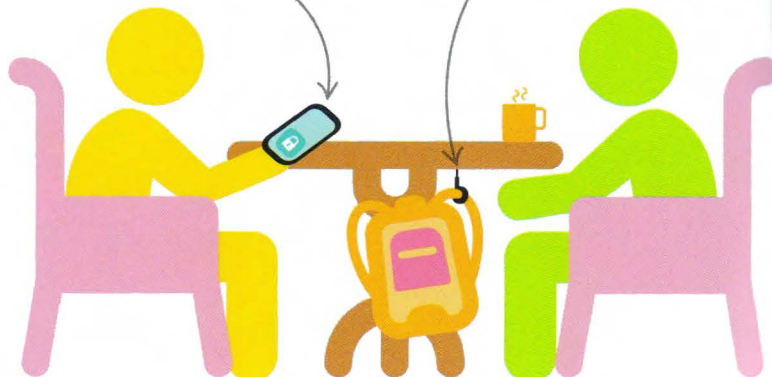
Многие школьники постоянно носят ноутбуки и планшеты с собой, однако необходимо помнить, что эти устройства очень хрупкие и их легко повредить. От сильного удара может испортиться жесткий диск или разбиться экран. Лучше носить их в рюкзаке с отделением для ноутбука в специальном чехле, который защитит от падения, удара или намокания в случае дождя или из-за случайно пролившейся жидкости.

Телефон можно защитить паролем, чтобы никто не мог им воспользоваться.

В некоторых местах есть столы с крючками для сумок, куда можно повесить рюкзак.

▷ Смотри в оба

Следи, чтобы у тебя не украли устройство. Держи его в поле зрения или убирай в рюкзак, когда ты им не пользуешься.



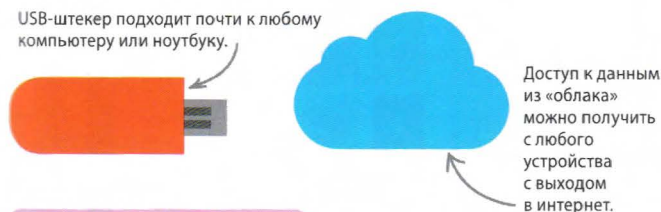
Флешка или облачное хранилище?

Очень важно создавать резервные копии работы (их лучше хранить на другом устройстве). На жестком диске компьютера файлы сохраняются автоматически, но можно также пользоваться флеш-накопителем (флешкой) или облачным хранилищем («облаком»). Флешка позволяет хранить и переносить файлы с устройства на устройство. В «облаке» файлы доступны с любого устройства, так как находятся в сети.

▽ Переносное хранилище

Флешку вставляют в порт USB, доступ к ней можно получить щелчком по иконке, которая появляется на мониторе. Для использования облачного хранилища необходимо создать аккаунт на устройстве, подключенном к интернету.

USB-штекер подходит почти к любому компьютеру или ноутбуку.



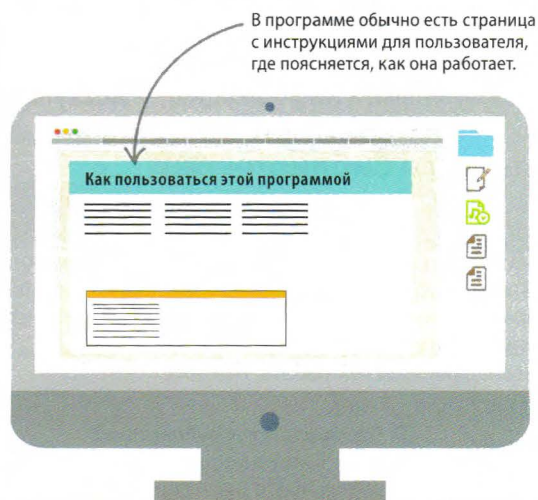
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Личные и общие устройства

Если ты работаешь на общем компьютере, сохраняй свои файлы и выходи из системы по окончании работы. Тогда посторонние не смогут получить доступ к твоим файлам. Кроме того, никому не сообщай свои логин и пароль.

Программы

Есть много программ, которые полезны в учебе, в том числе для работы с текстом и подготовки презентаций. Некоторые программы нужно покупать, но в интернете есть и много бесплатных вариантов.



△ Работа в интернете

Prezi и Haiku Deck — популярные инструменты для создания презентаций, а Google Docs и OpenOffice Writer — бесплатные программы для работы с текстовыми документами.

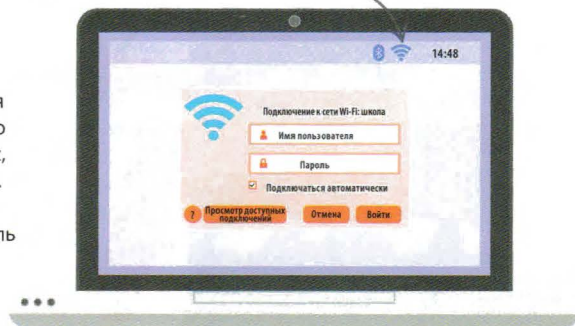
Беспроводное соединение

Обычно мы подключаемся к интернету с помощью кабеля и компьютера. Но сейчас всё чаще используется беспроводная технология Wi-Fi. Она дает более удобный доступ к сети, в том числе в общественных местах.

После щелчка по значку Wi-Fi на экране появляется список доступных сетей.

▷ Доступ к сети

К Wi-Fi можно подключиться бесплатно или за небольшую плату в школах, библиотеках, аэропортах, кафе и поездах. Некоторые компании дают пользователям логин и пароль для доступа к Wi-Fi.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Безопасный Wi-Fi

Большинство публичных Wi-Fi-сетей небезопасны. При использовании ими не обменивайся личной информацией. Убедись, что веб-адрес начинается с букв «https» на каждой странице: буква «s» здесь означает «secure», то есть «безопасный».



Виды ресурсов

В ИНТЕРНЕТЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ВСЁ БОЛЬШЕ РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.

Большинство таких сайтов призваны пробудить интерес к наукам и развить творческий потенциал. Они помогают сделать обучение увлекательным, а информацию — доступной круглые сутки.

Пользуйся библиотекой

Библиотека — очень полезный ресурс, но ученики его часто недооценивают. Сейчас многие библиотеки дают онлайн-доступ к электронным книгам и журналам. Книги можно скачать на короткое время (обычно на неделю), а статьи, как правило, можно сохранить или распечатать. Библиотеки должны служить основным источником информации для исследовательской работы ученика.

▷ Что предлагает библиотека?

Выясни, к каким ресурсам есть доступ в школьной или районной библиотеке. Библиотекарь поможет найти материал.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 60–61 Оценка информации

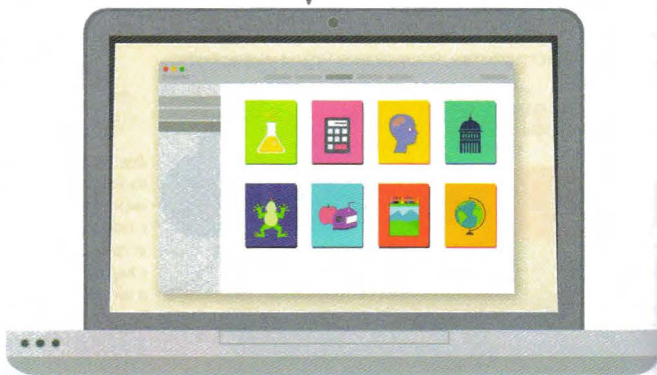
Поиск в интернете 110–111 ▶

Революция в онлайн-курсах 124–125 ▶

Память и технологии 160–161 ▶

Глава 4, материалы 232–233 ▶

В некоторых библиотеках есть онлайн-каталоги доступных источников.



Читаем научные журналы

В интернете можно найти статьи из научных журналов. Некоторые из них доступны только для просмотра за небольшую плату. Много статей есть и в открытом доступе: их может бесплатно прочитать любой. Если профиль журнала соответствует изучаемому предмету, то это отличный источник актуальной и достоверной информации.

<https://scholar.google.ru>

△ Академия Google

Система для поиска научных публикаций — статей, докладов, диссертаций, презентаций.

<http://arch.rgdb.ru/xmlui/>

△ Электронные библиотеки

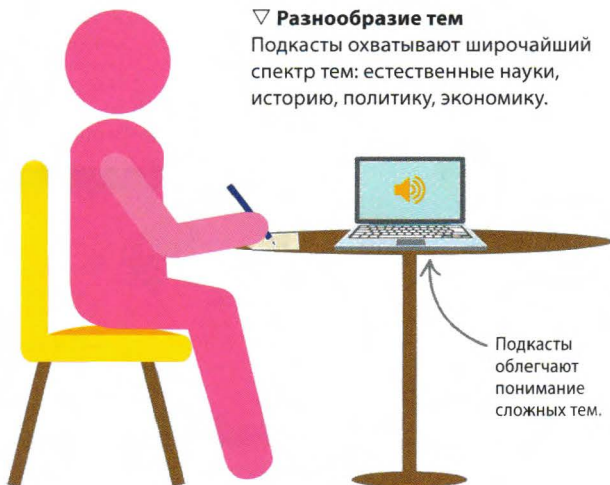
Национальная электронная детская библиотека (НЭДБ) включает книги, диафильмы, журналы и газеты для детей.

Подкасты

Подкаст — аудио- или видеозапись, доступная в интернете для бесплатного просмотра и прослушивания. Это может быть лекция или радиопередача. Первой такую услугу предложила iTunes. А сейчас подкасты можно найти на многих полезных сайтах.

▽ Разнообразие тем

Подкасты охватывают широчайший спектр тем: естественные науки, историю, политику, экономику.



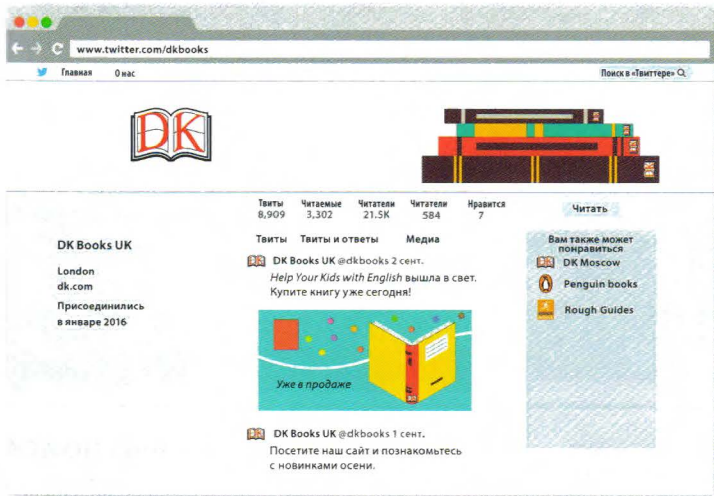
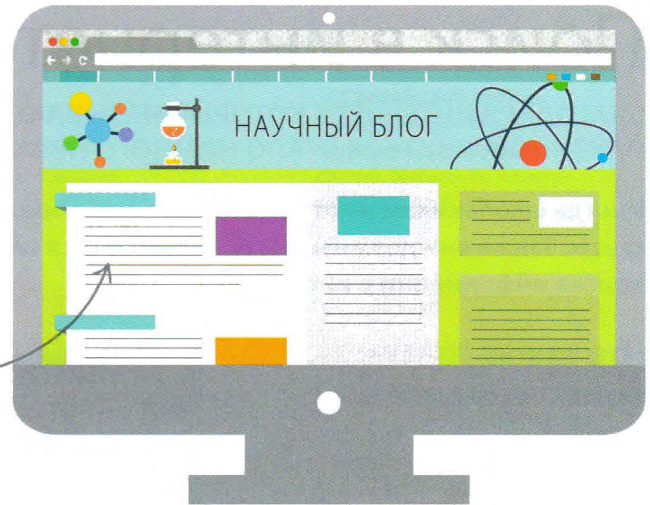
Блоги

Блоги вошли в нашу жизнь относительно недавно. Блог (сокр. от «web logs», в переводе с английского — «веб-дневник») возник как личный онлайн-дневник, доступный для всех или только для друзей автора. Свои блоги начали вести известные люди: ученые, писатели, журналисты. Позже блоги появились у крупных компаний, научных центров и образовательных учреждений, включая школы и даже отдельные классы. Сейчас блоги охватывают все сферы интересов.

Блоги различаются качеством содержания. Далеко не во всех приводится достоверная информация, поэтому подходить к ним нужно избирательно.

► Популярные платформы

Популярные блогерские сайты — Blogger и Wordpress (бесплатные), а также TypePad (платный). На них есть служба поиска, помогающая находить нужную информацию.



Twitter

«Твиттер» — это сервис микроблогов, где пользователь может опубликовать информацию. Объем сообщения ограничен 140 печатными знаками (в обычных блогах число знаков не лимитировано). Короткое сообщение в Twitter называется «твит». Наиболее популярны, как правило, странички знаменитостей. Но на сайте можно найти и полезные источники, включая твиты известных политиков, ученых, а также газет, журналов, издательств, правительственных учреждений и учебных заведений.

◄ Оперативная информация

Twitter — удобный инструмент для поиска мнений и новостей, краткой информации и ссылок на более подробные материалы.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Конференции TED

Конференции TED (Technology, Entertainment, Design) посвящены актуальным темам науки, искусства и культуры. Докладчики — обычно ведущие специалисты в своей области. Им дается 18 минут на изложение идеи в нестандартной и увлекательной форме. Сейчас на сайте конференции (www.ted.com) доступно более 2000 лекций, число просмотров в мире превысило 1 млрд. Перевод некоторых лекций на русский язык можно найти на сайте <http://tedrus.com/>.



Какую тему ни возьми, информация о ней наверняка найдется в интернете.

Поиск в интернете

БЛАГОДАРЯ ИНТЕРНЕТУ, КОТОРЫЙ НАЗЫВАЮТ ВСЕМИРНОЙ ПАУТИНОЙ, УЧИТЬСЯ СТАЛО НАМНОГО ПРОЩЕ.

Иногда школьникам дают задание изучить определенные сайты. Также они должны уметь пользоваться системами поиска информации в интернете.

Что такое поисковая система?

Поисковая система — программа поиска информации в интернете на основе ключевых слов в запросе. Ключевые слова — термины, которые имеют отношение к искомой информации. Введем запрос «золотистый ретривер», чтобы найти сведения об этой породе собак. Щелкнув «Найти» или нажав кнопку «Ввод», мы получим список ссылок по теме и краткое описание каждого сайта. Все поисковики устроены одинаково.

► Получение результатов

Набрав ключевое слово, ты увидишь список предложений по теме. Они помогают сузить результаты поиска. Многие поисковые системы выводят и изображения по теме.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 60–61 Оценка информации

◀ 108–109 Виды ресурсов

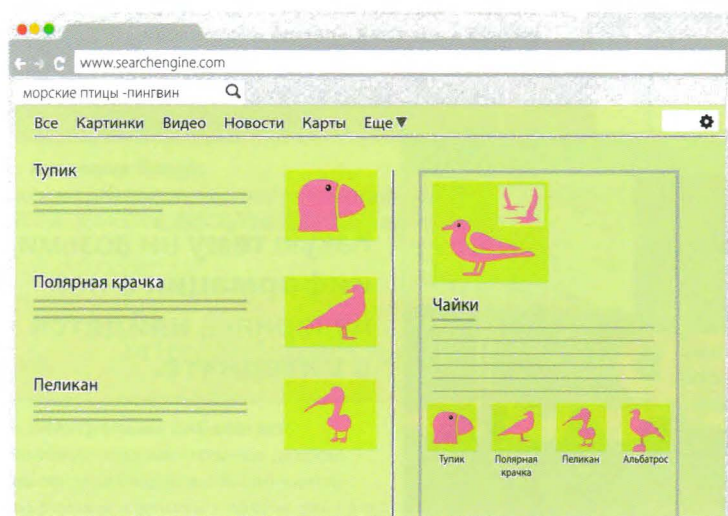
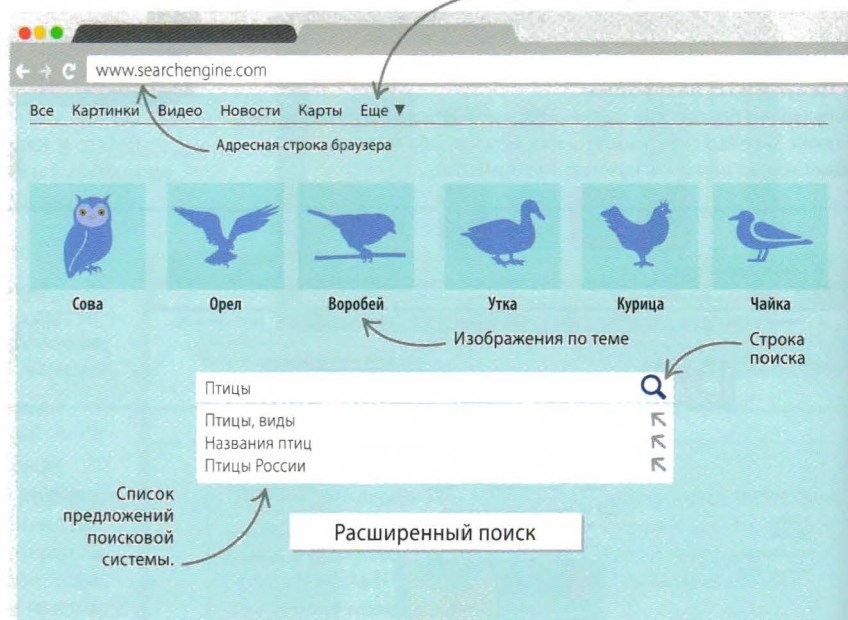
Конспектирование онлайн-источников 114–115

Виртуальная учебная среда 120–121

Интернет-безопасность 122–123

Глава 4, материалы 232–233

Поисковые системы могут классифицировать результаты из разных категорий.



Расширенный поиск

Чтобы получить список результатов, обычно достаточно одного ключевого слова. Но иногда нужно исключить какое-то слово из поиска. В некоторых поисковых системах для этого перед исключаемым словом ставится знак минус (-), по начертанию соответствующий дефису. Например, нам требуется информация о морских птицах, исключая пингвинов. Тогда в строке нужно набрать «морские птицы -пингвин». Для поиска устойчивого словосочетания следует заключить запрос в кавычки.

◀ Страница результатов

Хорошая поисковая система выдает много ссылок, связанных с ключевым словом (словами). Наиболее релевантные (важные) показаны на первой странице. Кликнув на выбранную ссылку (изображение или строку), ты попадешь на соответствующий сайт.

Популярные поисковые системы

Сегодня самый популярный поисковик в мире — это Google. Для научной работы широко используется Академия Google. Яндекс — крупнейшая российская поисковая система. У браузера Internet Explorer есть поисковая система в адресной строке, куда можно ввести ключевые слова. Некоторые сайты работают только как поисковые системы, другие, такие как Яндекс, включают контент, например новости.

▽ Сделай свой выбор

Ниже приведен список популярных поисковых систем. Выбери ту, которая тебе больше подходит.

Название	Google	Bing	Yahoo	Яндекс
URL	www.google.com	www.bing.com	www.yahoo.com	www.yandex.ru
Описание	Самая популярная поисковая система в мире. Настраивает поиск на основе истории запросов пользователя.	На домашней странице — в основном изображения со ссылками и новостями.	Поисковая система и интернет-портал. Предлагает много ссылок и сервисов, например электронный почтовый ящик.	Самый популярный из российских конкурентов Google. Имеет большое количество сервисов.

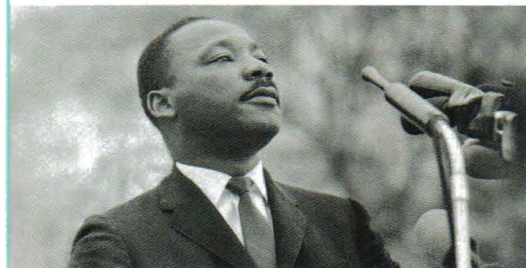
Будь бдителен!

Не все сайты содержат достоверную информацию. На некоторых отражены предвзятые мнения или размещена скрытая реклама. Используй ключевые слова, которые помогут получить оптимальные результаты, и критически относись к материалу. Посмотри, кто автор страницы, и задумайся, почему выбрана такая форма подачи информации.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Поиск цитат

Большинство поисковых систем находят точную цитату, если при введении запроса взять слова в кавычки. Например: на запрос «У меня есть мечта» поисковая система найдет историческую речь Мартина Лютера Кинга, которую он произнес в 1963 г., требуя предоставления гражданских прав афроамериканцам. Точность цитаты можно проверить в Сети, но нужно выбирать надежные источники.



Маленькие хитрости

✓ Используй несколько ключевых слов, тем самым ограничив диапазон результатов: «планета Земля» вместо просто «Земля».

✓ Применяй правило трех источников: подтверждай найденную в сети информацию сведениями из трех других источников — из книги или с проверенных сайтов, например музея или профильного академического журнала.

□ Используй ссылки из «Википедии». «Википедия» может служить источником информации, но нужно уметь ею пользоваться. Изучи ссылки на справочную литературу внизу статьи — там указаны первоисточники информации.

△ Советы по поиску

Поиск надежных сайтов требует времени и опыта. Помогут советы, приведенные выше.

Создание закладок

АДРЕСА САЙТОВ МОЖНО СОХРАНИТЬ НА ЭЛЕКТРОННОМ УСТРОЙСТВЕ С ПОМОЩЬЮ ЗАКЛАДОК.

Это удобный способ оставить у себя ссылку на сайт для дальнейшего использования. Закладки можно разместить в разных папках по теме или предмету изучения.

Делаем закладки

Большинство браузеров позволяют установить закладку на просматриваемой странице одновременным нажатием клавиш Ctrl и D. Другой вариант — выпадающее меню, где появляется вопрос, хочет ли пользователь добавить сайт в список закладок. Иногда его называют «Избранное». Если ты забыл отметить сайт, а он тебе понадобился, просмотри журнал посещений в истории браузера.

► Список закладок

Закладки можно просматривать в хронологическом порядке или с помощью категории «Метки», добавленной пользователем.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 110–111 Поиск в интернете

Конспектирование онлайн-источников 114–115 ▶

Социальные сети 118–119 ▶

Глава 4, материалы 232–233 ▶

Щелкни по этой кнопке — откроется меню добавления или редактирования закладки.



Редактирование этой закладки

Удалить закладку

Имя:

Папка:

Метки:

Отмена Готово

Что такое социальные закладки

Один из популярных способов обмена информацией — сервисы социальных закладок (см. с. 113), которые позволяют сохранять найденную информацию, делиться ею с другими пользователями и получать доступ к ней с любого компьютера. Закладку можно закрыть, оставив ее только для личного пользования, или дать к ней ограниченный доступ внутри группы или сети, например школьной.

▽ Поиск закладок

Большинство сервисов социальных закладок требуют использовать теги, или ключевые слова. Пользователи могут оставлять комментарии либо обмениваться закладками.

Readonweb

Последние Главные Сохраненные

Имя пользователя | Настройки | Выход

1. Изучение окаменелостей проливает свет на окраску динозавров.
Отправлено 3 часа назад **Джеком**
66 комментариев поделиться сохранить скрыть удалить

2. **Строение атома**
Отправлено 4 часа назад **Джоном**
98 комментариев поделиться сохранить скрыть удалить

3. **Обзор: новая викторина для Android**
Отправлено 4 часа назад **Элис**
100 комментариев поделиться сохранить скрыть удалить

Поиск Скипарелли

Популярные темы

- Космос
- Технологии
- Игры
- Телевидение
- История
- Музыка
- Спорт
- Наука

Адрес сайта

Для поиска нужных тем или сведений можно использовать внутреннюю поисковую систему.

Обычно предлагается список популярных тем. На некоторых сайтах списки настроены под личные предпочтения или историю посещений.

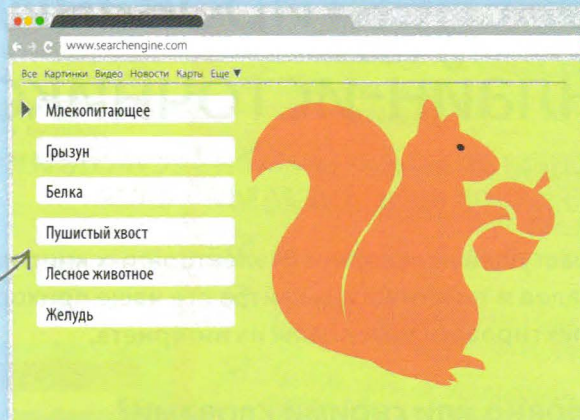
Ключевые слова, или теги

Поисковые системы используют метки — ключевые слова, или теги, — для определения содержания сайта или блога. Они способны распознавать поисковые запросы, используемые чаще всего, причем в разных комбинациях. Система ищет заданные слова и фразы, сканируя свою базу сайтов, и ранжирует их по частоте употребления и значимости на странице.

▷ Картинки с тегами

Поисковые системы выдают результаты по поиску картинок благодаря тегам (меткам), сделанным, например, к фотографиям в Facebook, а также тексту, добавленному к картинке с тегом.

Уточняющие
теги про белок.



Обмен информацией

Поскольку создание и использование социальных закладок тесно переплетено с обменом информацией, происходит так называемое социальное тегирование. В метках закладки появляется больше слов, между которыми возникают новые связи. Такую закладку проще отыскать. По тегам можно посмотреть, сколько пользователей добавили страницу в закладки.

▽ Популярные сервисы

Каждый сервис социальных закладок предлагает что-то свое, особенно в плане функциональности и дизайна. Лучше всего опробовать разные сервисы и выбрать для себя наиболее оптимальный.

Pinterest

Каталог графических идей, сгруппированных по темам. Позволяет добавлять свои изображения, вывешивая их на виртуальную тематическую доску.

Memori.qip.ru

Сервис сохраняет не просто ссылку, а всю страницу. Позволяет систематизировать закладки и затем искать их по тегам.

Moemesto.ru

Сервис социальных закладок с возможностью хранения до 500 Мб личных данных и дополнительными функциями (друзья, группы и т. п.).

Google Bookmarks

Простой и популярный сервис закладок. Позволяет сортировать закладки по дате, названию и тегам.

News2.ru

Сайт с подборкой новостей по самым разным темам. Актуальность событий и материалов оценивается пользователями.

100zakladok.ru

Сервис для хранения ссылок на отобранные интернет-сайты. Удобная внутренняя поисковая система по ключевым словам.

Конспектирование онлайн-источников

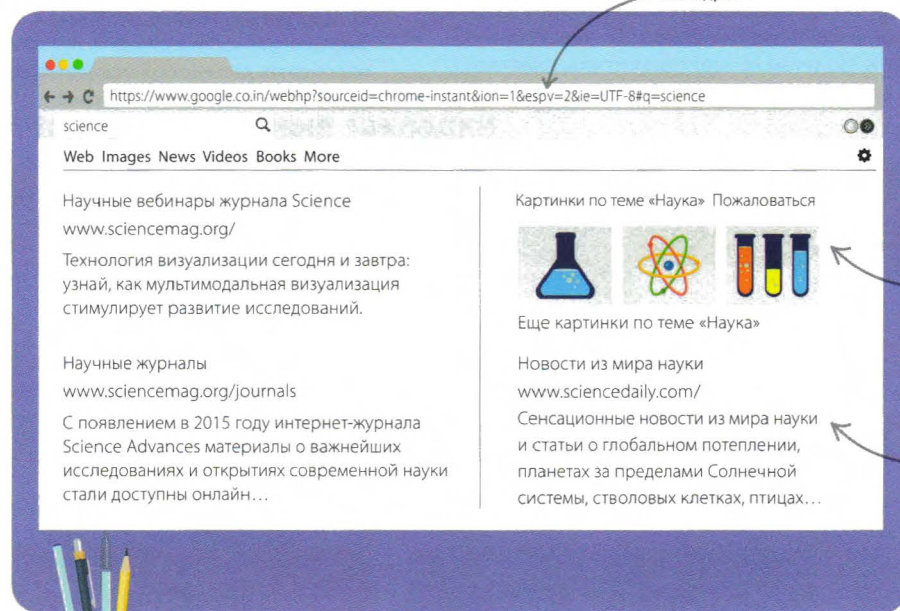
КОНСПЕКТИРОВАНИЕ ОНЛАЙН-РЕСУРСОВ И ПЕЧАТНЫХ МАТЕРИАЛОВ НИЧЕМ НЕ РАЗЛИЧАЕТСЯ.

При растущей популярности электронных книг, научных журналов и тематических сайтов все чаще приходится конспектировать материалы из интернета.

Дословно или своими словами?

Дословное конспектирование — просто фиксирование информации, без глубокого проникновения в смысл. Переписывая текст своими словами, можно лучше усвоить и запомнить информацию. Делая записи, нужно понимать, что ты пишешь и зачем. Можешь указать основные пункты и интересные детали, а также привести сведения из других источников и свои мысли.

Запиши и сохрани
веб-адрес.



⚠ Не копируй

Не следует копировать фрагменты чужого текста и использовать их дословно в своих работах. Нужно переписать их своими словами и указать источник.

В интернете можно
найти множество
изображений.

Записывай только
самое важное.

Бумага и ручка
под рукой часто
побуждают
делать заметки.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 74–75 Конспектирование

◀ 108–109 Виды ресурсов

◀ 112–113 Создание закладок

Плагат 116–117 ▶

Методы конспектирования 150–151 ▶

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Закладки

Если нашел хороший сайт, сделай закладку. У большинства браузеров имеется такая возможность. Если забыл это сделать, просмотри журнал посещений в истории браузера: это позволит снова найти нужный сайт.

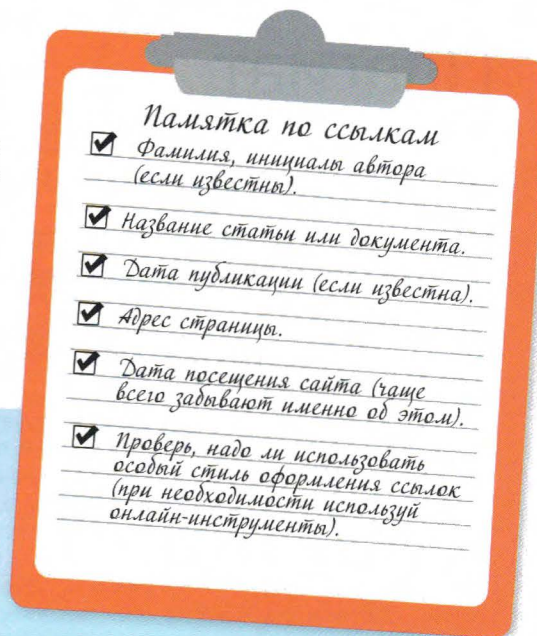
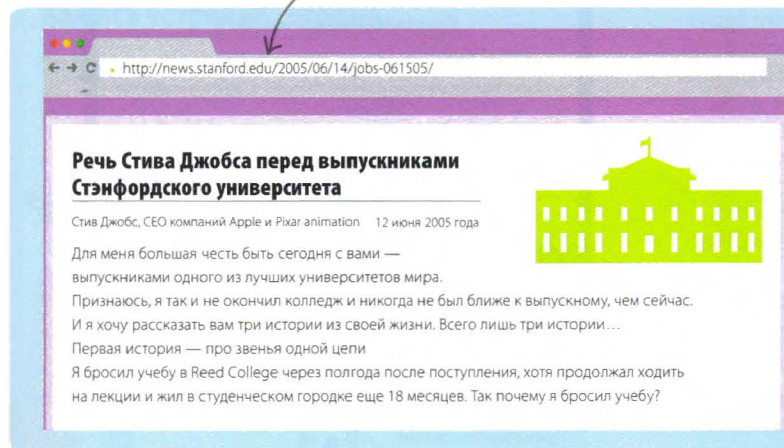
Ссылки на веб-сайт

Сохрани сведения о посещенных сайтах: возможно, необходимо будет сослаться на них в письменной работе. Например, если ты приводишь цитату из речи Стива Джобса или поднимаешь темы этого выступления в своей работе, то тебе может понадобиться ссылка на веб-страницу с текстом этой речи.

▷ Что включить?

Форма ссылки на сайт зависит от особенностей используемых материалов. Справа приведено несколько общих пунктов, которые можно включить в ссылку.

Адрес страницы можно выделить и скопировать из адресной строки браузера.



◁ Копирование и вставка

Полная ссылка на эту страницу может выглядеть так: Джобс С. Речь в Стэнфордском университете, 12 июня 2005 г. URL: <http://news.stanford.edu/2005/06/14/jobs-061505/> (дата обращения: 20.06.2017).

Систематизация электронных конспектов

Если хочешь делать конспекты в электронном виде, продумай систему хранения файлов. Присвой им обозначения, отличные от тех, которые ты используешь для рукописных конспектов и заметок, чтобы названия не путались у тебя в голове. Придумай понятные имена для файлов и папок и грамотно их организуй.

▽ Структура папок

Есть ряд простых правил, которые помогут сэкономить время при поисках записей.

Создавай разные папки, давай файлам короткие имена.

Используй понятные названия.

Включи в название дату, чтобы файлы хранились в хронологическом порядке.

Избегай знаков препинания, например ?, !, (,), не используй пробелы.

Именувай файлы по порядку («001, 002, ... 100»), чтобы легко было найти их по номеру.

Плагиат

КОПИРОВАНИЕ ЧУЖИХ ТЕКСТОВ — ТИПИЧНАЯ ОШИБКА МНОГИХ, КТО ИМЕЕТ ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ ОНЛАЙН.

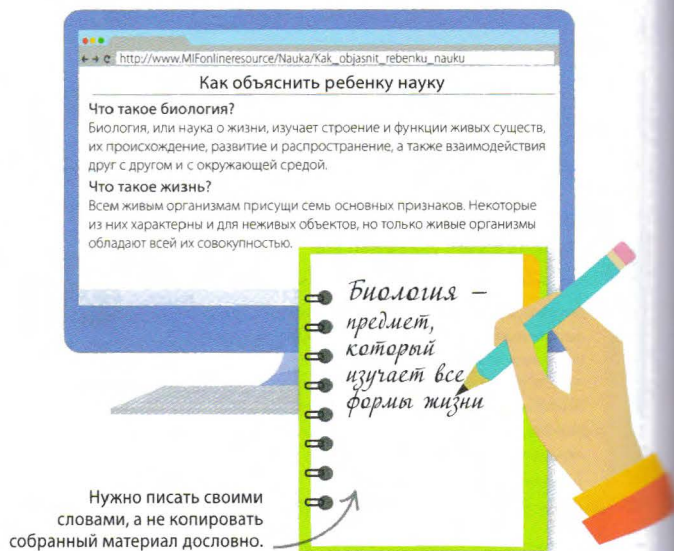
Если ученик включает в свою работу чью-то цитату без указания источника и имени автора, он совершает плагиат.

Что такое плагиат

Обычно проблема плагиата возникает, когда ученики берут текст из какого-либо источника в интернете и используют его дословно в своем реферате или другой письменной работе. Часто они просто копируют информацию с сайта, не указывая первоисточник. Обычно так поступают те, кто делает задание в последнюю минуту или плохо знает предмет. Некоторые прибегают к компиляции — компоновке материалов с разных сайтов, из книг и журналов. Хотя источников несколько, это тоже считается плагиатом, поскольку работа написана не самостоятельно, а состоит из заимствований.

► Пиши внимательно

Копирование плодов чужого труда считается серьезным проступком, особенно в школах и вузах. Старайся минимизировать риск плагиата, даже случайного.



Как цитировать информацию

Лучше конспектировать материал своими словами и давать ссылки на источник информации. Если хочется включить какой-то фрагмент без изменений, то его необходимо взять в кавычки и дать ссылку на автора этих слов и на источник, из которого была взята данная цитата.

▽ Четко и понятно

Давай ссылку на цитируемую работу четко, чтобы учитель не сомневался, какие слова твои, а какие взяты из других источников.

Цитируемый текст.

«Приемник сигнала, устанавливаемый в автомобилях, принимает радиосигналы навигационных спутников, движущихся по орбитам вокруг Земли».

(Маколи Д. Как всё устроено сегодня. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. С. 354)

Ссылка должна включать фамилию автора, название произведения, издательство, год публикации и номер страницы.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 74–75 Конспектирование

◀ 110–111 Поиск в интернете

◀ 114–115 Конспектирование онлайн-источников

Другие экзамены

180–183 ▶

Как избежать плагиата

Не следует копировать и использовать непереработанные фрагменты текста из онлайн-источников. Всё нужно писать своими словами. Тогда в текст не попадут заимствования и возможность случайного плагиата будет исключена. К тому же ученик сможет показать более глубокое понимание предмета. Ниже приведен оригинальный текст из книги и пример его изложения своими словами.

▽ Сдавай оригинальную работу

Если ты приучишь себя излагать тексты из разных источников своими словами, то исключишь даже случайный плагиат.



Как всё устроено сегодня

Спутниковая навигация

Свое местоположение можно узнать с помощью спутниковой навигации. Приемник сигнала, устанавливаемый в автомобилях, принимает радиосигналы навигационных спутников, движущихся по орбитам вокруг Земли. Каждый спутник передает сигнал, несущий определенную информацию. Сравнивая сигналы нескольких спутников, приемник определяет свое положение и показывает его на карте, отслеживая движение в реальном времени.

Конспект ученика с цитатой из первоисточника.

Спутниковая навигация помогает узнать, где вы сейчас находитесь. По околоземным орбитам движутся навигационные спутники и передают радиосигналы, несущие определенную информацию. Приемник, установленный на автомобиле, принимает сигналы с нескольких спутников, сравнивает их и определяет ваше местонахождение в данный момент времени.

Вот пример того, как можно своими словами передать исходный текст.

Спутниковая навигация помогает узнать, где вы сейчас находитесь. По околоземным орбитам движутся навигационные спутники и передают радиосигналы. «Каждый спутник передает сигнал, несущий определенную информацию». (URL: http://www.MIFonlineresource/Kak_vse_ustroeno_segodnya, дата обращения: 01.07.17). Приемник, установленный на автомобиле, принимает сигналы с нескольких спутников, сравнивает их и определяет ваше местонахождение в данный момент времени.

△ Цитирование

При необходимости в письменную работу можно включить небольшую цитату из первоисточника. Не забудь дать точную ссылку на книгу или сайт.

△ Конспектирование

Читая новый информационный источник, делай записи своими словами. Все заметки по одной теме нужно хранить вместе, чтобы в любой момент их легко было найти.

Важно давать ссылки на источник материала, который был использован.

Социальные сети

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ — БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК
ВСЕВОЗМОЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ.

В XXI в. произошло бурное развитие социальных сетей.

С их появлением круг общения расширился. Если раньше это была семья и друзья, то сейчас — всё интернет-сообщество.

Сайты соцсетей

Сегодня существует множество интернет-сообществ. Самое известное в мире — Facebook, там зарегистрировано более 1 млрд пользователей. Многие рассматривают соцсети как возможность заявить о себе. Но это также полезный образовательный ресурс.

СМ. ТАКЖЕ

102–103 Работа с компьютером

106–107 Техническое обеспечение

108–109 Виды ресурсов

112–113 Создание закладок

Интернет-безопасность

122–123

**Соцсети позволяют
взаимодействовать
с сайтом и другими
пользователями.**

Персональная социальная сеть

△ Личная переписка

Сети позволяют членам семьи и друзьям общаться и обмениваться информацией.

Обмен мультимедиа

△ Фотографии и видео

Многие используют, например, Instagram для обмена фото-, видео- и аудиофайлами.

Обмен контентом

△ Образовательный контент

Некоторые сайты позволяют скачивать контент и размещать его в сети.

Форумы

△ Открытые обсуждения

На форумах часто обсуждают разные темы. Любой может задать вопрос или высказаться.

Памятка для пользователя соцсетей

☒ Сведи к минимуму отвлекающие факторы.

☒ По возможности не заходи в соцсети во время занятий.

☒ Переведи телефон в беззвучный режим или отключи его.

☐ Не проверяй сообщения и не отвечай на них: иначе ты отвлечешься и тебе трудно будет вернуться к работе.

☐ Найди время между занятиями, чтобы проверить сообщения и ответить на них.

Как общаться в соцсетях

Соцсети допускают разные способы общения: обмен личными сообщениями с другими пользователями, имеющими аккаунты на сайте (вроде электронной почты), комментарии, загрузка фотографий, ведение онлайн-дневника, обмен ссылками.

△ Не отвлекайся

Если ты регистрируешься в соцсети, то тебе будут приходить уведомления. Старайся не проверять их тут же, чтобы не отвлекаться от более важных дел.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мгновенный обмен

Этот способ передачи сообщений через социальную сеть напоминает обмен СМС по мобильному телефону. Удобная альтернатива электронной почте, когда нужно быстро получить ответ. Обмен мгновенными сообщениями можно вести через веб-камеру или голосовой канал связи.

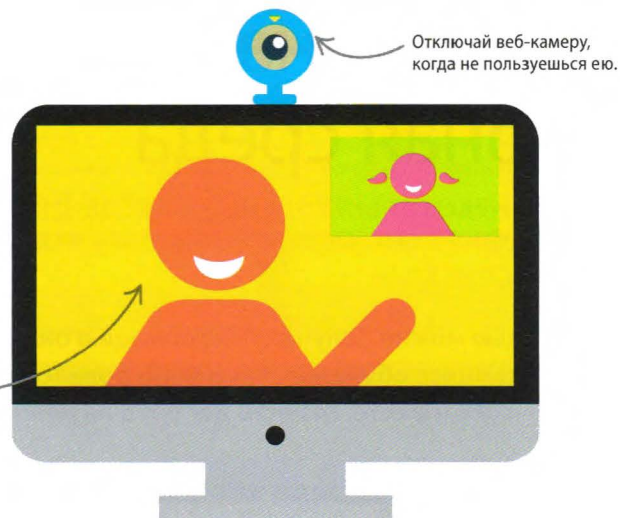
Использование веб-камеры

Сейчас очень популярны «разговоры вживую» онлайн с использованием веб-камеры. Эта функция есть на компьютерах, планшетах и смартфонах. Самые популярные сервисы — Skype и Facetime. Они позволяют пользователям общаться в реальном времени со всеми, у кого есть веб-камера, даже если собеседники находятся в разных уголках планеты. Это особенно удобно для учеников из отдаленных районов.

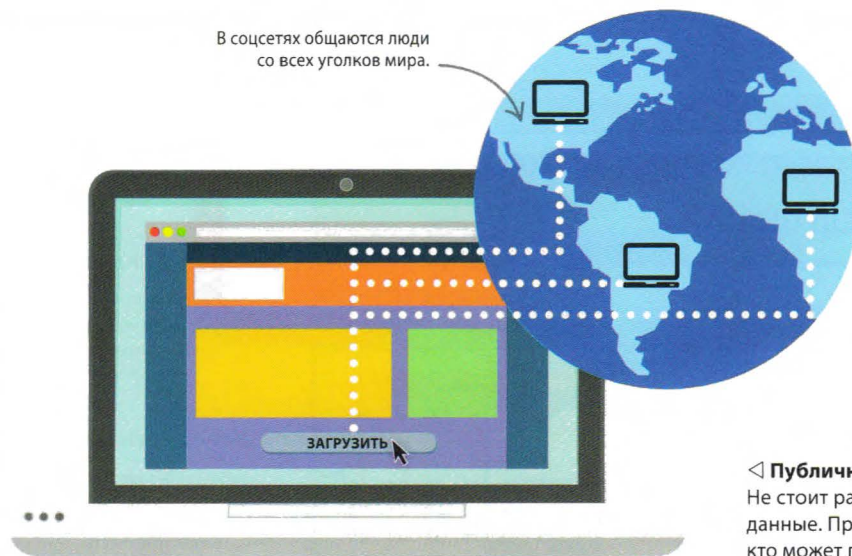
Участники видеовстречи могут видеть и себя, и собеседника.

► Использование веб-камер

Общение с помощью онлайн-программ, например Skype и Facetime, относительно простое и обычно бесплатное.



В соцсетях общаются люди со всех уголков мира.



Подумай хорошенько

Соцсети — преимущественно публичное пространство. Помни: всё выложенное в сеть может стать достоянием широкой аудитории. Эта информация будет оставаться в социальной сети много лет, ее смогут найти будущий работодатель, друг, муж или жена. Важно быть очень осмотрительным, чтобы потом не пожалеть об опрометчивом поступке. Помни и о проблемах безопасности в интернете (см. с. 122–123).

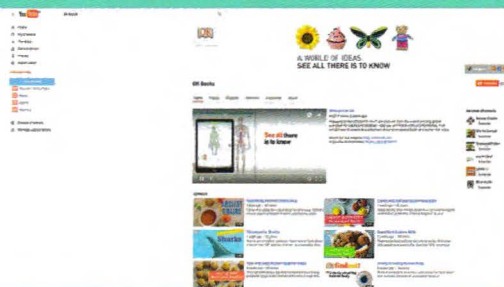
◁ Публичность или приватность?

Не стоит размещать в интернете личные данные. Проверь настройки, чтобы знать, кто может просматривать информацию.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

YouTube

YouTube — чрезвычайно популярный сайт обмена видео. Значительная часть контента выкладывается пользователями. Но всё больше компаний из индустрии развлечений, музыкантов и государственных организаций создают свои каналы на YouTube. На сайте удобно смотреть фильмы и лекции, которые помогут лучше понять и усвоить изучаемую тему.



Виртуальная учебная среда

СЕЙЧАС В НЕКОТОРЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НАЧИНАЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАК НАЗЫВАЕМУЮ ВИРТУАЛЬНУЮ УЧЕБНУЮ СРЕДУ.

С ее помощью можно получить информацию онлайн, тем самым упростив процесс обучения. Ею можно пользоваться в любое время и в любом месте, где есть доступ в интернет.

Что такое виртуальная учебная среда

Контент виртуальной учебной среды зависит от ее типа и способа использования. Обычно есть домашняя страница, где приведена информация, актуальная для всех учащихся, а также ссылки на страницы, посвященные отдельным предметам.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 106–107 Техническое обеспечение

◀ 108–109 Виды ресурсов

Глава 4, материалы

232–233 ▶

Домашняя страница

Домашняя страница включает ссылки, по которым можно найти важную информацию. Обычно она обновляется довольно часто, поэтому желательно просматривать ее регулярно.

The screenshot shows a web browser window with the address <https://elmstreethighschool/homepage/org>. The website has a green header with a school icon and the text "САЙТ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ". Below the header are two tabs: "Помощь" and "Контент". The main content area is divided into three columns:

- Быстрые ссылки (Quick links):**
 - Библиотека
 - Зона учащихся
 - Учебный центр
 - Техническая поддержка
- Мои модули/курсы (My modules/courses):**
 - История
 - География
 - Математика
 - Русский язык
 - Музыка
 - Английский язык
- Календарь (Calendar):**
 - Сентябрь (September) calendar grid showing dates 1 through 30.
 - Объявления (Announcements): Новое меню обедов (New lunch menu).
 - Важные даты (Important dates): Даты экзаменов (Exam dates).
 - Ближайшие события (Upcoming events): Экскурсии и поездки (Excursions and trips).

Annotations on the screenshot:

- An arrow points from the "Техническая поддержка" link to a text box: "Ученик может выйти на связь со службой поддержки для решения технических вопросов." (A student can get in touch with the support service to solve technical issues.)
- An arrow points from the "Английский язык" link to a text box: "Ученики могут выбрать свой модуль, чтобы больше узнать о предмете." (Students can choose their module to learn more about the subject.)
- An arrow points from the "Календарь" section to a text box: "В календаре есть ссылки на важные даты." (The calendar has links to important dates.)

◀ Домашняя страница учебного заведения

Так может выглядеть домашняя страница сайта учебного заведения. Выбрав любую рубрику, учащийся получит доступ к более полной информации.

Модули

Страница, посвященная истории. Она включает список тем на неделю, ссылки и списки литературы. Учащийся также может найти свою домашнюю работу на сайте.

Подробные объяснения

Для каждого предмета на сайте имеется отдельная страница. На ней преподаватели размещают материалы, которые помогают ученикам подробнее ознакомиться с темой и лучше ее усвоить. Благодаря этим материалам учащиеся могут дополнить знания, полученные на уроке.

https://elmstreethighschool/quicklinks//org

САЙТ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Помощь Контент

История — Быстрые ссылки

Объявления

- Онлайн-оценка
- Информация о модуле
- Справочное пособие по модулю
- Преподаватели

Занятия на неделю

- Что такое история?
- Как изучать историю?
- Первая мировая война
- Вторая мировая война

Сдача работы в электронном виде

- Как разместить работу онлайн?
- Отправить работу

История — Вторая мировая война

Конспекты

Дополнительные материалы

Списки рекомендуемой литературы

Ссылки

Электронная книга

Календарь

Сентябрь

Пн	Вт	Ср	Чт	Пн	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Проектные работы

Основные даты сдачи

Учебник истории

Отправка работы

Достаточно часто учащиеся отправляют выполненную работу онлайн. На сайтах учебных заведений обычно объяснено, как это сделать, есть ссылка для загрузки работы. Такая система облегчает сдачу задания вовремя и порой даже задолго до назначенного срока.

Электронные учебники

Некоторые учебники можно скачать на свой компьютер или читать онлайн. Обычно сюда попадают книги и другие обучающие материалы, которые соответствуют программе учебного курса.

Интернет-безопасность

ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЕ УВЛЕКАТЕЛЬНО И ПЛОДОТВОРНО,
НО НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ О БЕЗОПАСНОСТИ В СЕТИ.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 102–103 Работа с компьютером

◀ 106–107 Техническое обеспечение

◀ 118–119 Социальные сети

Использование интернета связано с рисками для безопасности и конфиденциальности. Есть разные способы проникновения в компьютер, подключенный к сети.

Как избежать неприятностей

Постарайся защитить электронные устройства от «вредоносных программ» — вирусов, шпионов и спама. Они могут повредить файлы или замедлить работу компьютера. Используй надежные антивирусные программы, настройки брандмауэра (для контроля входящих и исходящих данных в сетях), антишпионские программы и антиспам.

Простые меры помогут защитить себя и свой компьютер.



△ Антивирусная защита

Существует довольно много бесплатных программ защиты, хотя платные более надежные. У браузеров также имеются свои настройки безопасности.



△ Хватай шпионов

Антишпионские программы защищают компьютер от программ, собирающих данные о твоих действиях.



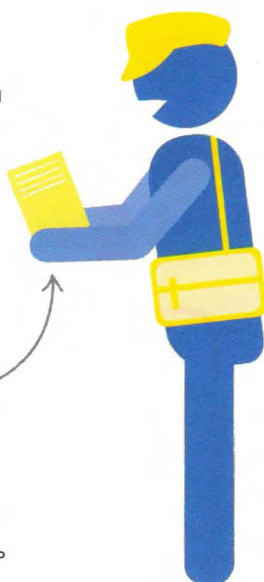
△ Функции брандмауэра

Блокирует часть входящего и исходящего трафика и дает безопасный доступ в сеть.

Обеспечь безопасность компьютера!

Электронная почта

Отправка писем по электронной почте — простой и быстрый способ связи со всем миром. Но не забывай золотое правило: «Хотел бы я, чтобы это прочел наш почтальон?» Этот вопрос нужно задавать себе всегда: электронная почта — ненадежный в плане защиты инструмент обмена информацией.



Не публикуй личные данные в интернете: там их могут увидеть посторонние люди.

▷ Анонимные ссылки

Не отвечай на письма, не открывай приложения и ссылки, если не знаешь отправителя.

Ссылки

Не переходи по ссылке, присланной неизвестным пользователем. Если сайт тебя заинтересовал, найди его через поисковик и изучи. Тогда ты будешь уверен, что зашел на официальный сайт.

▽ Неофициальные ссылки

Ссылка в электронном письме может вести на вредоносный неофициальный сайт.

Новое сообщение

Имя

Тема

Ссылки:

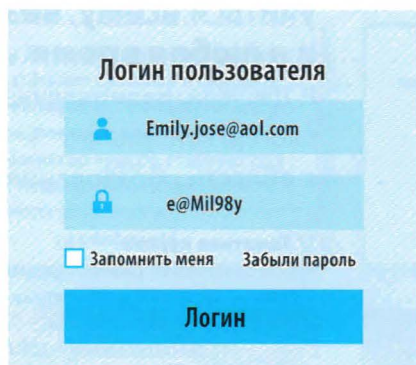
www.dangerouslinks.com

<http://dangerouslinks.com>

Пароли

Надежный пароль защитит устройство от неправильного обращения. Выбери пароль из букв и цифр и регулярно изменяй его. Простой не значит хороший. Чем сложнее пароль, тем труднее его взломать.

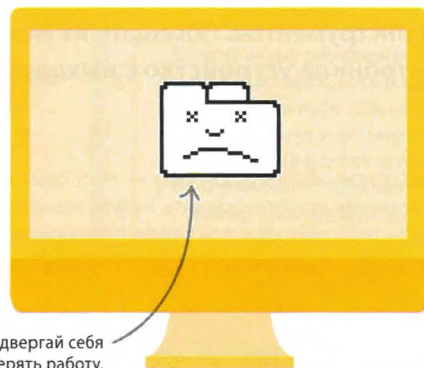
▽ **Надежность пароля**
Надежный и безопасный пароль всегда включает цифры, символы, заглавные и строчные буквы.



Дублируй работу

Делай резервные копии файлов. Ничто так не огорчает, как аварийный отказ компьютера (иногда это случается) или не нажатая вовремя кнопка «Сохранить». Это всё равно что забыть папку с работой в транспорте. Если будешь беспечен, можешь навсегда потерять сделанное.

▽ **Чаше сохраняйся**
Регулярно сохраняй работу и делай резервные копии: отправляй файлы, фото и т. п. на сетевой сервер, копируй на флешку, компакт-диск, DVD, внешний жесткий диск или в облачное хранилище.



Не подвергай себя риску потерять работу.

Безопасность в Сети

В большинстве браузеров есть средства защиты, но осторожность не помешает. Посещай те сайты, которые используешь регулярно и уверен в их надежности, или рекомендованные учителем. Обращай внимание на сертификаты безопасности. Если сомневаешься, не заходи на сайт.

▷ Безопасность прежде всего

С помощью памятки справа можно обеспечить безопасность работы в интернете. Остерегайся сайтов, запрашивающих много личной информации. Чем меньше сообщаш о себе, тем меньше рискуешь.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не отставай от жизни

Регулярно обновляй на своем компьютере программы и браузеры, чтобы иметь новейшие средства обеспечения безопасности. Сейчас обновить программное обеспечение несложно. Настройки большинства программ позволяют автоматически загружать и устанавливать обновления. Нужно только нажать на кнопку (или ввести пароль), подтвердив согласие на установку.

Памятка по безопасности

- ✓ Следи, чтобы на компьютере был установлен надежный антивирус, регулярно обновляй его.
- ✓ Установи антивирусную защиту и брандмауэр для безопасного интернета.
- ✓ Не открывай письма с неизвестных или ненадежных адресов.
- ✓ Регулярно делай резервные копии работы.

Революция в онлайн-курсах

ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЕ МОЖЕТ ПРОИЗВЕСТИ РЕВОЛЮЦИЮ В МЕТОДАХ ОБУЧЕНИЯ.

Онлайн-курсы удобны и доступны всем при наличии хороших инструментов. Посещать их может любой, у кого есть электронное устройство с выходом в интернет.

МООК

Один из вариантов обучения онлайн — массовые открытые онлайн-курсы (МООК). Обычно их может посещать любой желающий. Учебные материалы, в том числе записи лекций и докладов, перемежаются с практическими упражнениями, контрольными вопросами и заданиями.

СМ. ТАКЖЕ

- ◀ 102–103 Работа с компьютером
- ◀ 106–107 Техническое обеспечение
- ◀ 114–115 Конспектирование онлайн-источников
- ◀ 122–123 Интернет-безопасность
- Глава 4, материалы **232–233** ▶

«...Сейчас мы можем учиться **всему, везде и в любое время...**»

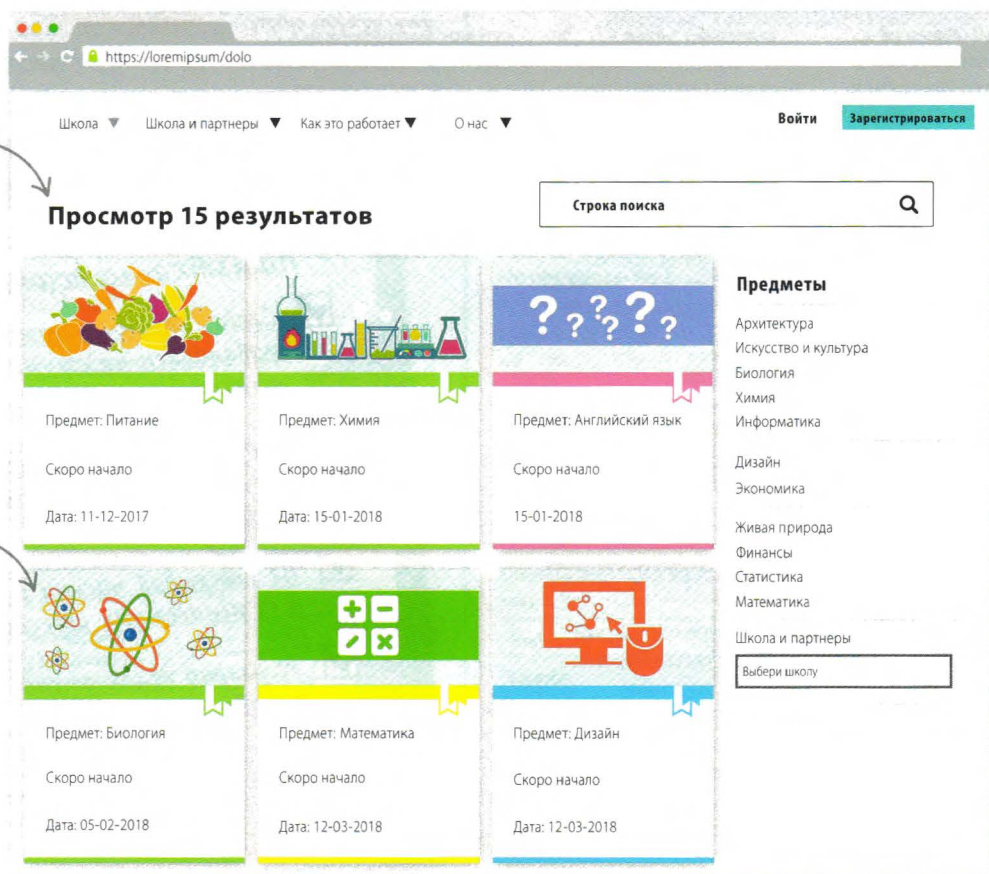
Р. Дж. Жак, радиоведущий, блогер, консультант в области образования

▼ Тематика курсов

Курсы охватывают разные предметы и темы — от науки до политики и от истории до математики.

Большинство онлайн-курсов бесплатны и доступны всем.

Поскольку на курсах нет сроков окончания обучения, ты можешь работать в удобном для себя темпе.



Популярные сайты онлайн-курсов

Есть много популярных онлайн-курсов, которые можно найти по запросу «МООК» в интернете. Некоторые требуют определенного уровня подготовки, другие можно посещать с нуля. Часть курсов дает возможность набрать достаточно зачетов для диплома или выдает сертификат об окончании.

▽ Некоторые сайты

На многих курсах МООК есть интерактивные форумы, где ученики и преподаватели могут общаться онлайн. Ниже перечислены некоторые сайты, где доступны такие курсы.

<https://elearning.hse.ru/mooc/>

Курсы Высшей школы экономики на платформе Coursera в формате «по требованию». Слушатели могут присоединиться в удобное время (большинство курсов стартует раз в две недели). Есть возможность платного обучения и получения сертификата.

<http://lms.iite.unesco.org/>

Курсы Института Юнеско по информационным технологиям в образовании. На русском и английском языках. Требуется регистрация.

<http://rusere.ru/>

Электронные обучающие ресурсы на русском языке. Есть возможность выбрать курс повышения квалификации и форму обучения (самообучение без аттестации или обучение с аттестацией) и подать заявку. Требуется регистрация.

<https://www.lektorium.tv/>

Образовательные видеокурсы МООК, подготовленные ведущими вузами России. Короткие ролики, интересные задания и активное общение преподавателей и слушателей. Есть курсы для старшеклассников, студентов и специалистов.

<http://mooc.tsu.ru/ru/list/>

Онлайн-курсы Томского государственного университета по разным направлениям: искусство, гуманитарные и естественные науки, бизнес, информатика, математика, социология. Программы созданы ведущими преподавателями и учителями со всего мира.

<https://interneturok.ru/>

Российский аналог курсов Академии Хана для школьников. Представлены предметы школьной программы с 1-го по 11-й класс, материалы для подготовки к ЕГЭ. Пробное занятие можно пройти бесплатно.

Академия Хана

Сайт Академии Хана (www.khanacademy.org, русскоязычная версия <https://ru.khanacademy.org/>) — один из самых известных образовательных ресурсов. Предлагает специализированный контент, часто в сотрудничестве с ведущими вузами и организациями мира, использует современные технологии, которые помогают определять сильные стороны учеников и пробелы в знаниях. Есть практические упражнения, видео с инструкциями и индивидуальные «дневники», отражающие процесс обучения.

▽ Специализированный контент

На сайтах онлайн-курсов есть специализированный контент и дополнительные ресурсы по разным предметам.

**Разработано
более 5000 курсов.**

**Программное обеспечение
позволяет отслеживать
успехи и учитывать
потребности ученика.**

**Обучение доступно
на разных языках.**

5

The background of the image is a solid light red color. Overlaid on this background is a dense, repeating pattern of small, faint red icons. These icons include various symbols such as musical notes, geometric shapes, and abstract figures, creating a textured, patterned effect.

Методы повторения

С чего начать

РЕГУЛЯРНОЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ И ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОВТОРЕНИЕ ПОМОГАЕТ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД.

Важно выделить достаточно времени на подготовку к экзаменам и письменным работам. Если начать раньше, то можно спокойно повторить всё пройденное.

Чем раньше, тем лучше

Очень легко недооценить время, необходимое для повторения, особенно если предстоят экзамены по нескольким предметам. Поэтому лучше начать за несколько недель до экзамена: материал придется повторить не один раз, чтобы как следует его запомнить. Имея много времени в запасе, ты обойдешься без лишнего стресса, сможешь выделить время на отдых и любимые занятия.

Начинай за несколько недель до экзамена.

► Визуальные подсказки

Они помогают планировать время. Отметь дату экзамена на календаре и определи, когда лучше приступить к повторению пройденного.



СМ. ТАКЖЕ

36–37	Рабочее место
38–39	Самоорганизация
42–43	Не теряй время
48–49	Составляем расписание
50–51	Придерживаемся расписания
102–103	Работа с компьютером
Расписание для повторения	136–141
Карточки для повторения	144–147
Учеба и здоровье	200–205



Повторяй круглый год

Каждую неделю и каждый месяц повторяй пройденный материал. Ученики, которые не жалеют на это времени в течение года, оказываются в выигрыше. Им требуется меньше времени на подготовку к экзаменам.

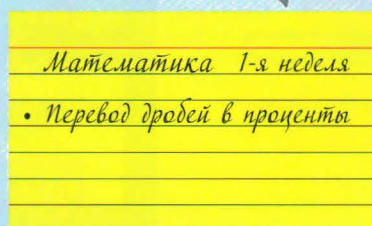
◁ Планируй заранее

Отводи время на повторение главных тем в конце каждой недели

Еженедельное повторение

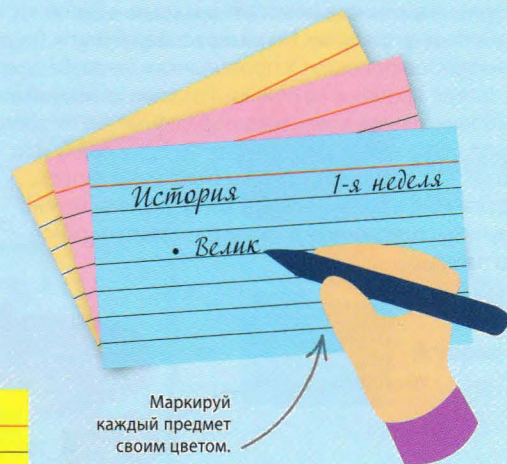
В конце недели напиши на карточках краткое изложение главных тем по всем предметам. Каждый предмет можно обозначить своим цветом или хранить тематические карточки в разных коробках. Еженедельная подготовка карточек помогает вспомнить, что изучалось в классе, и сэкономить время перед экзаменом: с их помощью легче повторить пройденное.

Напиши название предмета
и номер недели сверху карточки.



► Карточки для записей

Запиши главные темы в виде списка, добавь подробности на оборотной стороне. Рисунки и диаграммы также хорошо стимулируют память.



Ежемесячное повторение

В конце каждого месяца просматривай карточки недели. Так ты увидишь более общую картину пройденного, сможешь связать отдельные темы и освежить информацию в памяти. Такое повторение облегчает процесс учебы: небольшие объемы информации запоминаются лучше и без особого напряжения. Кроме того, повышается выносливость, ведь каждый месяц объем материала для повторения немного увеличивается.



**«Успех — это сумма
маленьких достижений,
повторяющихся
из дня в день».**

Роберт Кольер (1885–1950),
писатель

► Повышай работоспособность

Тренируй мозг, каждую неделю выучивая чуть больше. Это повышает выносливость в учебе и является хорошей подготовкой к экзаменам.

» Организация учебных материалов

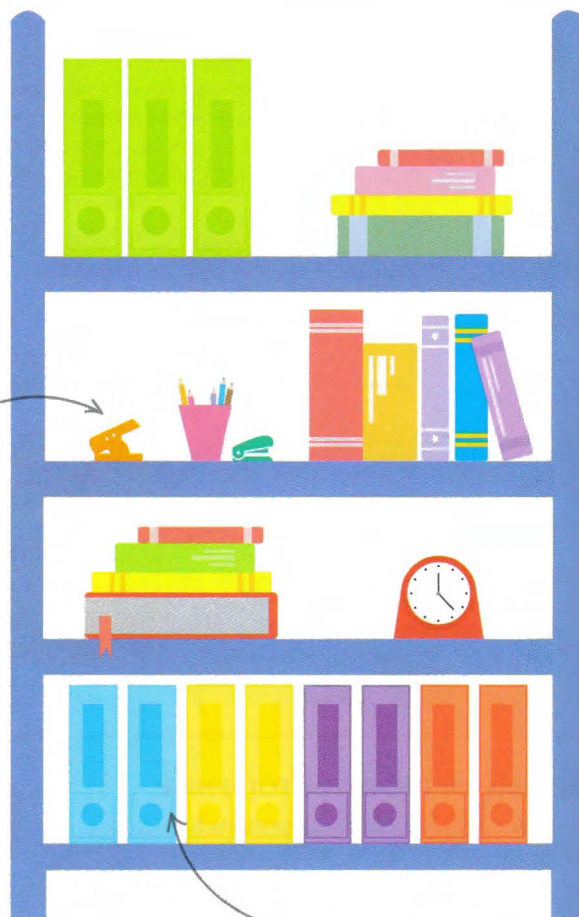
Порядок в комнате помогает раскрыть способности к учебе и творчеству. Не разбрасывай бумаги. Груды конспектов приведут к проволочкам, неразберихе и потере времени на поиски. Разложи конспекты, рабочие записи и книги по порядку, чтобы их всегда было легко найти. Отведи хотя бы одну полку или лоток — складывать папки и отдельные записи, сделанные в течение дня. В конце недели можно изучить содержимое лотка и разложить нужное по папкам.

Убери папки на место.

Держи ручки и другие канцелярские принадлежности на одной полке.

► Ежедневная организация

В конце дня убери папки и бумаги на полку и подготовь школьный рюкзак к следующему учебному дню.



Папки расставлены по цвету — для каждого предмета свой цвет.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Создай свою систему хранения

Лучше создать систему хранения материалов задолго до экзаменов, в начале учебного года. Когда всё необходимое для школьных занятий под рукой, не приходится тратить на поиски драгоценное время.

Отведи ящик или полку для школьных принадлежностей.

Заведи отдельную папку для каждого предмета.

Введи подразделы, например: «Классная работа», «Домашняя работа», «Материалы для повторения» или «1-я неделя», «2-я неделя» и т. п.

Дай всем папкам и разделам понятные названия.

Напиши перечень всех материалов и каждую неделю обновляй его.

Отведи на неделю постоянное время для проверки и систематизации материалов.

Убедись, что твоей системой легко пользоваться.

Помечай материалы, как только их получишь. На каждой странице укажи название предмета и дату, например: «математика 04.12.17». Складывай материалы в хронологическом порядке. Потом будет легче найти нужный.

Заведи папки для важных документов — письменных работ, проектных работ или сертификатов.

Регулярно изучай систему хранения и вноси изменения, если она для тебя не очень удобна.

«Каждой вещи — свое место, каждому делу — свое время».

Бенджамин Франклин (1706–1790), изобретатель, ученый, политик

Хранение документов на компьютере

Создай на компьютере электронную систему хранения. Заведи отдельную папку для каждого предмета. Присвой документам понятные имена и сохрани их в выбранном разделе, чтобы облегчить поиск. Если компьютер общий, создай свою личную папку. Регулярно дублируй все файлы на случай сбоя в работе компьютера.



Этапы пути к знаниям

Каждый учебный год — путь, который можно разделить на четверти, месяцы и недели. В какой-то момент тебя ждет проверка полученных знаний — один или несколько раз в году. Охватить всё изученное за год очень сложно. Но если весь учебный материал распределить на небольшие этапы, будет гораздо легче.



Накопление знаний

Повторять пройденное — это как ухаживать за растением. Регулярный труд дает результаты. Посади семечко в землю, поливай каждую неделю и смотри, как оно растет. Семечко не превратится в дерево за ночь, а будет развиваться постепенно. Учеба тоже требует времени. Выучивая понемногу каждый день и ставя перед собой следующую маленькую цель, ты постепенно добьешься больших результатов.

Регулярность

Как у растения есть стадии роста, так и ученики могут наращивать знания, выучивая понемногу каждый день.

Знания умножаются за счет регулярного усвоения небольших фрагментов информации.

Начни с малого



Типичные проблемы при повторении

СУЩЕСТВУЮТ СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВТОРЕНИЯ.

Основные проблемы: оттягивание до последней минуты, запоминание без понимания, откладывание «на потом» (прокрастинация) и отсутствие мотивации.

Оттягивание до последней минуты

Запомнить большой объем информации за короткое время сложно. Ты же не станешь голодать 7 дней, чтобы потом за день съесть недельную порцию. То же и с повторением. Регулярное освоение и заучивание небольших блоков информации более эффективно, чем попытки обработать большие объемы за короткое время.

Интервальное обучение

Чтобы не делать всё в последний момент, нужно начать заранее с составления плана. Мозг лучше усваивает маленькие фрагменты информации.

Отведи время на повторение каждого предмета: начни с 10 минут на одну тему.



Составь список заданий по всем предметам.

Посмотри, как фрагменты складываются в общую картину, и найди связи между разными темами.

Напиши краткое содержание каждой темы на карточках и используй для повторения.

Связи между частями

Запоминание разрозненных частей информации неэффективно. Нужно рассматривать материал в контексте целого и использовать ключевые фрагменты как шаги к пониманию предмета. Тот же материал может понадобиться для выполнения какого-либо задания или изучения другого предмета. Поэтому нужно делать упор на понимание.

Шаги к пониманию

Ключевая информация — веха на пути к более широкому представлению о предмете. Цель — усвоить материал и понять, как он связан с другими изучаемыми темами и предметами.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как усвоить материал

Вот несколько приемов, которые помогут глубже понять предмет.

Конспектируй своими словами.

Задавай вопросы на уроке, если что-то непонятно.

Обменивайся записями и обсуждай тему с друзьями и одноклассниками.

Попробуй связать новую информацию с изученной ранее.

Придумай историю на основе своих записей.

Угадай следующую тему: спроси себя, как эта «история» будет разворачиваться дальше?

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 24–25 Мотивация

⟨ 26–27 Активное обучение

⟨ 40–41 Концентрация

⟨ 42–43 Не теряй время

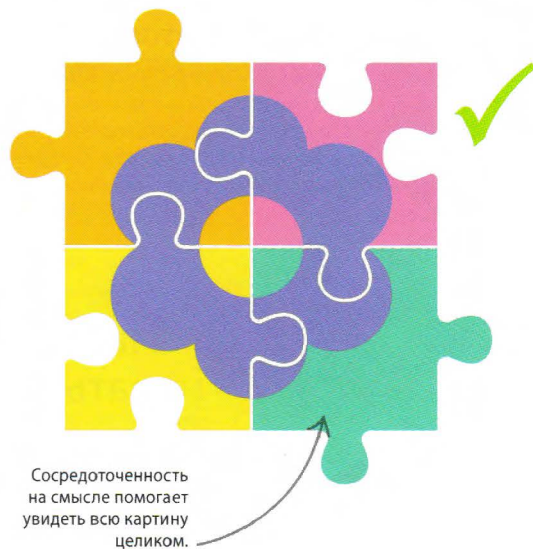
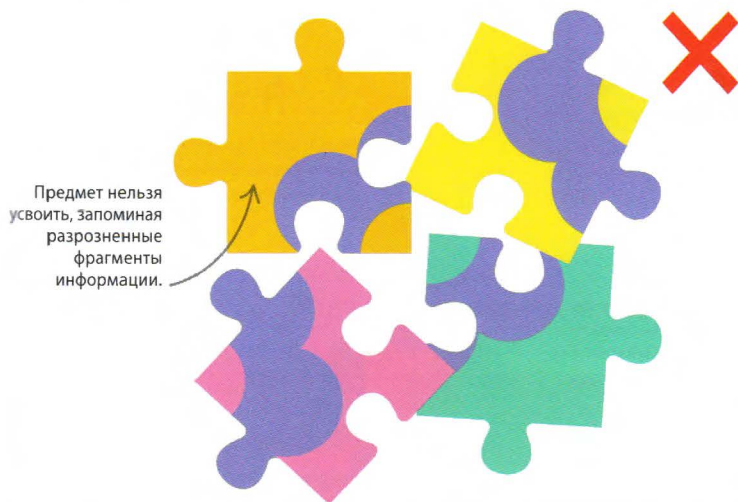
⟨ 76–77 Развитие навыков запоминания

Память и мозг 154–155 ⟩

Экзаменационный стресс 192–195 ⟩

Заучивание без понимания

Цель экзаменов — проверить знание предмета. Заучивание больших объемов информации без понимания ее смысла сродни складыванию пазла наугад. Учителям не нужно, чтобы ученики механически повторяли зазубренный текст. Им важно знать, насколько хорошо школьники поняли материал и умеют ли они его применять.

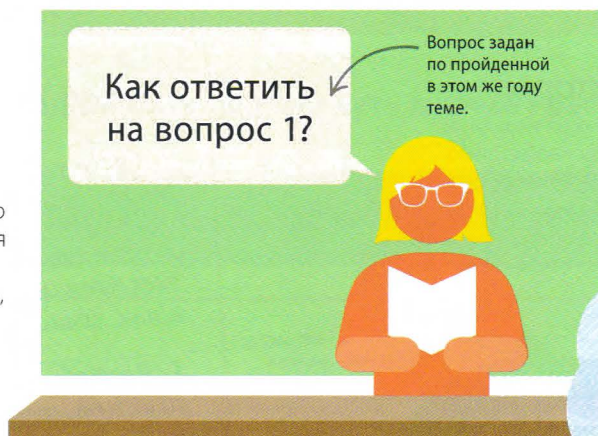


△ Как соединить детали

Посмотри, как детали соединяются друг с другом, образуя общую картину. Отдельные элементы обретают смысл, только оказавшись на своем месте.

Вспоминаем информацию после выполнения контрольной

Информация, специально заученная для проверочной работы, часто быстро забывается. А осмысленная информация лучше усваивается и отправляется на хранение в долговременную память, откуда ее можно извлечь позже.



◁ Осмысление — помощник памяти

Ученики, стремящиеся понять предмет, реже испытывают трудности на экзамене и могут вспомнить детали несколько недель спустя.

» Откладывание «на потом»

Отсрочки и проволочки приводят к тому, что в конце приходится учить очень много и в сжатые сроки. Это вызывает перенапряжение и стресс. Лучшее средство от такой привычки — регулярное повторение и вознаграждение себя после каждого занятия. К тому же соблюдение графика повторения приносит чувство удовлетворения.

▽ Начни пораньше

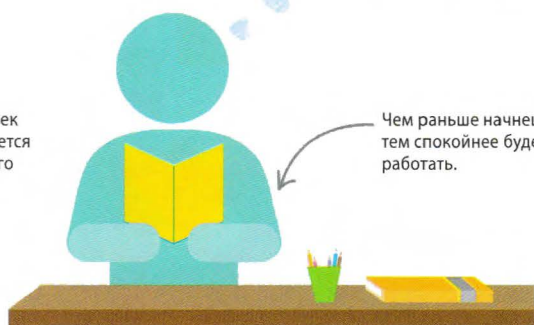
Короткие регулярные занятия более эффективны, чем целый день непрерывной работы. К тому же за один день всего не выучишь, поэтому всегда лучше начинать заранее.

Надо было
начать раньше!



Из-за отсрочек ученик пытается усвоить много материала за короткое время.

Я это смогу!



Чем раньше начнешь, тем спокойнее будешь работать.

Исключи отвлекающие факторы

Отвлечение внимания — одна из типичных проблем повторения. Ученику необходимо сосредоточиться на предмете. Помехи мешают мозгу обрабатывать информацию — в результате ее сложнее усвоить и труднее потом вспомнить. Постарайся устранить всё, что отвлекает от работы.

Составь памятку, включив в нее факторы, которые часто отвлекают от учебы.

Как не отвлекаться

1. Сообщи всем, что ты занят.
2. Отключи ненужные электронные устройства и/или приложения.
3. Поставь перед собой цель, которая поможет сосредоточиться.
4. Создай рабочую обстановку — чистый стол и никаких отвлекающих факторов.
5. Убери предметы, не нужные для запланированного занятия.

▷ Как сосредоточиться

Чтобы не отвлекаться во время занятий, отключи электронные устройства и сосредоточься на поставленной цели.

Отсутствие мотивации

Еще одна типичная проблема — отсутствие мотивации. Постарайся понять причины и устранить их. Если устал, нужно хорошо выспаться. Если не интересен изучаемый материал, найди способ сделать его более увлекательным. Мотивировать себя можно разными способами. Поэкспериментируй с различными стратегиями и найди для себя самую действенную.

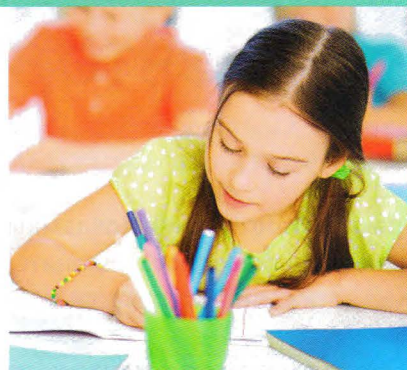
▽ Приемы повышения мотивации

Составь список стимулов и используй их как отправную точку для повторения.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Творческий подход

Творческий подход и интерес повышают мотивацию. Можно создать свои наборы для повторения, используя раздаточные материалы и конспекты уроков. Сделай их яркими, привлекательными. Такое визуальное представление темы к тому же стимулирует память.



Подходи к занятиям творчески: сделай их интересными.



Начни с 20-минутных занятий.



Ставь трудные задачи и решай их.



Музыка может подтолкнуть к началу работы.



Выбери себе награду — то, что тебя действительно порадует.

Перегруженность

Большой объем работы часто вызывает ощущение, что с такой нагрузкой невозможно справиться. Чтобы преодолеть это, начни с составления списка дел. Разбей задания на этапы и укажи срок выполнения каждого. Такой план дает спокойствие и уверенность в том, что всё под контролем.

▷ Спасательный круг

«План», «действие», «проверка» и «обдумывание» — этапы учебного процесса, обеспечивающие эффективность.



Расписание для повторения

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НАПОМИНАЕТ О ТОМ, КОГДА ПРИСТУПАТЬ К ПОВТОРЕНИЮ КАЖДОГО ПРЕДМЕТА.

Графики повторения показывают, что нужно делать каждый день. Они помогают сохранять спокойствие, всё успевать и видеть свой прогресс.

Составь список приоритетов

Для начала проведи подготовительную работу. Начни со списка предметов, по которым назначены экзамены. Определи приоритеты в соответствии со своими сильными и слабыми сторонами. Присвой каждому предмету номер, например от 1 до 5, где 1 — предметы, в которых ты силен, а 4 и 5 — те, что даются с трудом. Номера покажут, сколько времени отвести на повторение каждой дисциплины: больше времени потребуют предметы, в которых ты слабоват.

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 48–49 Составляем расписание

⟨ 50–51 Придерживаемся расписания

⟨ 128–131 С чего начать

Глава 5, материалы

236–239 ⟩

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Систематизируй материал

Используй цветные наклейки в книгах и папках для деления по темам, чтобы нужную информацию легче было найти и повторить. Возьми за правило систематизировать учебные материалы в течение всего года. Для каждого предмета можно использовать папки своего цвета.



Выбор предмета для повторения

Цель повторения — усвоить материал, изученный на уроках, и хорошо ответить на экзамене. Некоторые предметы ученикам даются легче, чем остальные. Материал быстрее запоминается, если уроки были интересными или включали творческие проекты. Если ребенок хорошо помнит материал, много времени на повторение не потребуется. Сначала нужно сделать список всех предметов и выяснить, будет ли по ним экзамен. Затем следует присвоить каждому номер согласно уровню сложности (см. с. 136) и рассчитать время на повторение.

► Список приоритетов

Это пример списка приоритетов. Составь свой и прикинь, какие предметы требуют больше времени на повторение.

Предметы для повторения	Экзамен (Да/Нет)	Шкала приоритетов
Русский язык	Да	4
Математика	Да	5
История	Да	3
Биология	Да	2
Музыка	Нет	—
Физика	Да	2
Изобразительное искусство	Нет	—
География	Да	3

Разбей предмет на темы

Для более эффективной работы стоит разбить предмет на отдельные темы, чтобы предусмотреть в расписании достаточно времени для повторения каждой из них. Одну тему проще повторить, чем весь материал. Изучи книги и конспекты, чтобы определить темы по каждому предмету, и составь список.

Каждую тему в рамках предмета пометь своей наклейкой.

► Разметь материал

Сделай перекрестные ссылки на одни и те же темы в книгах и тетрадях, чтобы позже найти весь материал по одной теме.



» Избирательное повторение

После составления списка тем для каждого предмета им нужно присвоить номера согласно уровню сложности. Эти цифры отразят, сколько времени понадобится на отработку каждой темы. Затем следует составить расписание для повторения. Номер темы по шкале сложности служит ориентиром для расчета количества занятий по каждой теме и длительности одного занятия.

ГЕОГРАФИЯ		
Темы для повторения		Шкала сложности
Вода и реки		3
Экосистемы		5
Ледниковый ландшафт		2
Погода и климат		1
Изменение климата		4

БИОЛОГИЯ		
Темы для повторения		Шкала сложности
Растения		2
Животные		1
Анатомия человека		2
Грибы		4

△ Списки тем

Для начала составь списки тем по каждому предмету. Затем присвой им номера согласно уровню сложности, отметив, насколько хорошо ты помнишь каждую тему.

Сколько времени нужно на каждую тему?

Относительно простая или уже хорошо усвоенная тема под номером 1 требует только одного окна в расписании. Для ее повторения порой достаточно 30 минут. Для качественной проработки и повторения тем с номерами 4 или 5 понадобится несколько отдельных и более долгих занятий.

1 Отлично	1 занятие — 30 минут
2 Хорошо	1 занятие — 45 минут
3 Средне	2 занятия по 45 минут
4 Слабо	2 занятия по 60 минут ★
5 Очень слабо	3 занятия по 30 минут + 2 занятия по 45 минут на самопроверку ★

△ Временные окна

Вышеприведенные рекомендации можно изменять в зависимости от темы и возраста ученика.

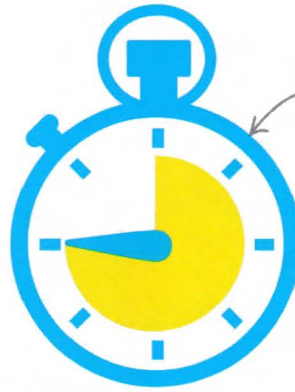
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Пробное занятие

Количество выделенных временных окон зависит от объема и сложности материала. Полезно провести пробное занятие и посмотреть, сколько удастся повторить за 30 или 45 минут. Впоследствии можно будет скорректировать число окон и длительность занятий.

Нужны ли перерывы?

Короткие занятия с регулярными перерывами более эффективны при повторении, чем одно, но очень долгое. Младшие школьники должны начинать с занятий по 30 минут и 10-минутных перерывов. Подростки способны сосредоточенно работать 45–60 минут, после чего нужен 15-минутный перерыв. Паузы необходимы: они дают мозгу время на обработку информации и помогают поддерживать концентрацию внимания.



Поставь таймер или будильник: сигнал напомнит, что пора сделать перерыв.

Ограничение времени

Установление временных рамок помогает приступить к делу. Любой школьник способен заставить себя заниматься 30–45 минут.

Составление расписания для повторения

При составлении расписания можно для наглядности использовать маркировку цветом. План, рассчитанный на неделю, помогает контролировать ситуацию и показывает, что и когда повторять. Расписание должно включать проверку пройденного материала. На случай, если возникнет что-то непредвиденное, в расписании следует оставлять свободные окна.

«Ничего не планировать — это то же самое, что планировать неудачу».

Уинстон Черчилль (1874–1965), политик

День недели	Утро	День	Вечер
Понедельник	Вода и реки	Побережье	Экосистемы
	Свободно	Свободно	Свободно
	Вода и реки	Экосистемы	Самопроверка: Вода и реки + Побережье + Экосистемы
	Свободно	Обед Время для хобби	Ужин Отдых
Вторник	Растения	Тело человека	Экосистемы
	Свободно	Свободно	Время для спорта
	Животные	Самопроверка: Растения + Животные + Тело человека	Погода и климат
	Видеоигры	Свободно	Самопроверка: Экосистемы + Погода и климат

Расписание на неделю

Каждому предмету можно назначить свой цвет и закрашивать занятия соответственно. Необходимо включить перерывы, время на увлечения и общение с друзьями. Это поможет избежать перенапряжения и стресса.

Разные темы по одному предмету можно повторять во время одного занятия.

ОБОЗНАЧЕНИЯ

- География
- Биология
- Отдых и увлечения
- Перерывы

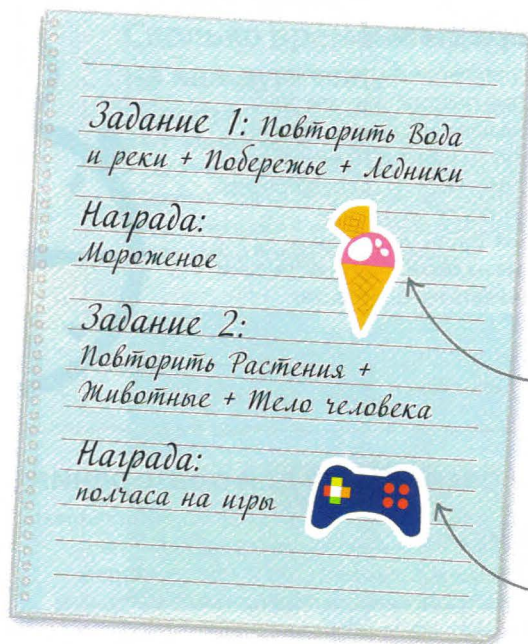


» Награда за труды

Предвкушение чего-то приятного — отличный мотив для того, чтобы приступить к занятиям. Маленькие поощрения можно выдавать себе после окончания очередного занятия, а более существенное — в конце дня или недели, после выполнения всех планов. Стимулами могут быть встречи с друзьями, любимые лакомства, игры, телепередачи, увлечения, кино. У каждого свои предпочтения. Можно составить список любимых поощрений и согласовать его с родителями и друзьями.

▷ Награда повышает мотивацию

Ставя задачу, нужно предусмотреть и награду за ее успешное выполнение. Это подкрепляет мотивацию и помогает не отвлекаться. А развлечения, например телепередачи, могут стать поощрением.



Получи награду после занятий.

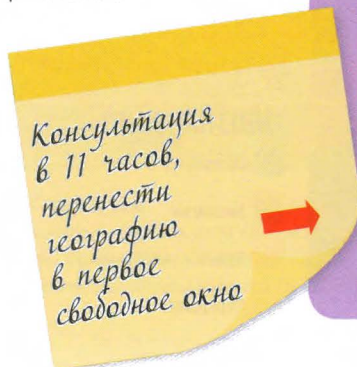
Время для любимого дела можно считать наградой.

Выдерживай график

Старайся не выбиваться из графика. Лучше сделай гибкое расписание с несколькими свободными окнами: это даст свободу маневра. Помни: составление эффективного расписания — не разовое действие. В конце каждой недели нужно посмотреть, что сделано, и внести изменения в расписание на следующую неделю. Со временем ты научишься понимать, что тебе помогает, а что нет, и корректировать свои планы соответственно.

▽ Импровизация

В свободные окна можно при необходимости переносить плановые занятия. Это помогает придерживаться расписания.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как поддержать мотивацию

Пойми, что тебя мотивирует, и используй это как стимул к учебе. Поставь цель и помести рядом с рабочим местом напоминание об ожидающей тебя награде. Применяй творческий подход, используй разные приемы, чтобы не терять мотивации и не выбиваться из графика.

День недели	Утро			День			Вечер				
	Вода и реки			Обед	Побережье			Ужин	Экосистемы		
	Свободно				Свободно				Свободно		
	Вода и реки				Экосистемы				Самопроверка: Вода и реки + Побережье + Экосистемы		
	Свободно				Время для хобби				Отдых		

Самопроверка

Однократного повторения недостаточно. Регулярное повторение пройденного способствует лучшему запоминанию. Полезно включать в расписание проверочные повторения. Эти занятия обычно длиннее. Можно использовать их, чтобы проконтролировать свои знания, кратко изложить каждую тему по памяти, понять, все ли важные моменты охвачены. Также знание материала можно проверить с родителями или друзьями, например, с помощью флеш-карт.

▷ Запланируй самопроверку

Включи в расписание проверку тем, которые выучил в этот день. Напиши краткое содержание каждой, чтобы узнать, что ты запомнил. Это стимулирует память.

День недели	Утро	День	Вечер
Понедельник	Вода и реки	Побережье	Экосистемы
	Вода и реки	Свободно	Свободно
	Биология Консультация	Экосистемы	Самопроверка: Вода и реки + Побережье + Экосистемы
	Свободно	Обед Время для хобби	Ужин Отдых
Вторник	Растения	Тело человека	Экосистемы
	Свободно	Свободно	Время для спорта
	Животные	Самопроверка: Растения + Животные + Тело человека	Погода и климат
	Видеоигры	Свободно	Самопроверка: Экосистемы + Погода и климат

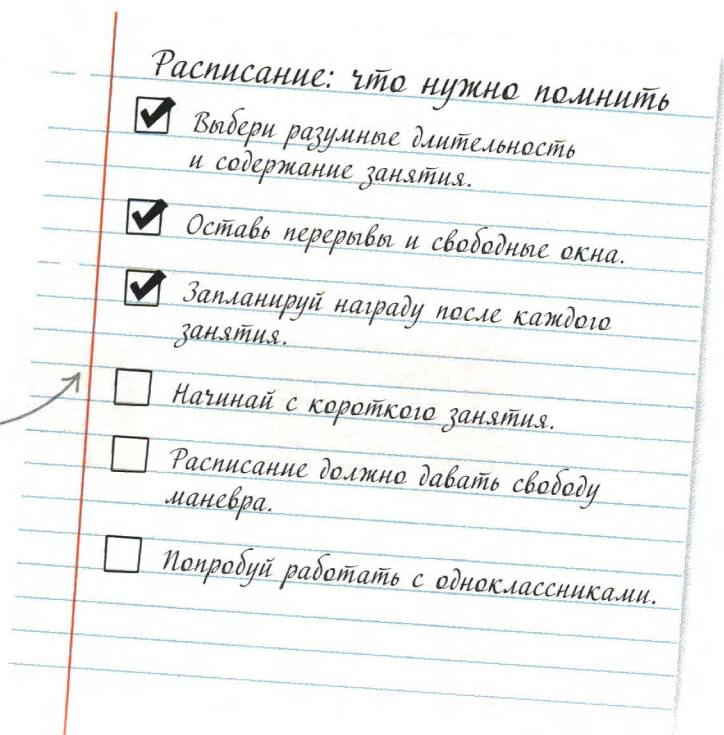
Корректируй расписание

Некоторым школьникам трудно соблюдать расписание. В этом случае необходимо понять, что им мешает. Возможно, расписание слишком напряженное или недостаточно гибкое. Может, занятия слишком длинные. Хорошее расписание — то, которое легко соблюдать. Вот несколько советов, которые помогут выдерживать график.

Сверься с памяткой, чтобы понять, правильно ли составлено расписание.

▷ Как составить хорошее расписание

При организации занятий нужно помнить о нескольких моментах. В памятке справа перечислены некоторые пункты, важные для составления расписания.



Активное обучение: польза для повторения

АКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ЗАПОМИНАНИЮ И ДЕЛАЕТ ПРОЦЕСС ПОВТОРЕНИЯ ИНТЕРЕСНЕЕ.

Активное обучение требует сознательной вовлеченности в процесс и использования целого ряда стратегий.

СМ. ТАКЖЕ	
26–27	Активное обучение
28–29	Ответственный подход
58–59	Развитие навыков чтения
68–69	Активное слушание
124–125	Революция в онлайн-курсах
Чтение	148–149
Память и мозг	154–155
Перерыв на отдых	204–205

Активное и пассивное обучение

Пассивное обучение не требует вовлеченности в процесс и напряжения ума. Если мозг не решает трудных задач, он впадает в спячку. При активном обучении дети внимательно исследуют материал, систематизируют его и поддерживают концентрацию с помощью развитых навыков мышления. Усвоенная таким образом информация легче обрабатывается и сохраняется в долговременной памяти.



Тренируй мозг

Мозг подобен мышце, которую можно тренировать с помощью коротких регулярных занятий. Чтобы активизировать мозг, материал нужно тщательно изучить, визуализировать, увязать с контекстом и регулярно повторять. Методы активного обучения наиболее эффективны для подготовки к экзаменам, где материал необходимо быстро извлечь из памяти.

▽ Как работает память

Получая информацию от органов чувств, активно работай с ней, кодируй, повторяй и учишься извлекать ее из памяти.



Примеры стратегий активного обучения

Часто ученики быстро забывают пройденный материал, потому что недостаточно внимательно его изучают. Приемы активного обучения можно использовать для повышения эффективности повторения. Они помогают быстрее заучивать, больше запоминать и работать с интересом. Стоит попробовать разные методы и выбрать наиболее подходящие для себя.

▽ Разные стратегии

Ниже приведены разные стратегии активного обучения. Список можно скорректировать и дополнить по желанию.

Стратегии активного обучения	Пояснения
Категоризация	Категоризация — элемент анализа информации с целью определить, к какой области она относится. Школьник может выбрать свои категории. Это активный процесс принятия решений, требующий напряженной работы мысли.
Маркировка цветом/выделение	Чтобы выделить ключевую информацию цветом, нужно решить, что важно. Этот прием хорошо сочетается с категоризацией: каждую категорию можно выделить своим цветом. Разные цвета — отличный вариант для визуалов, а процесс выделения особенно полезен для кинестетиков.
Краткое изложение	Краткое изложение ключевых пунктов предполагает осмысление информации. Изложение материала своими словами помогает проверить, понял ли ученик информацию, и способствует лучшему запоминанию.
Визуализация/рисование	Создание изображений по теме предполагает обдумывание лучшего способа представления информации. Но это возможно, только если тема усвоена. Визуализация или рисование заставляют ученика более активно участвовать в процессе. Использование цвета дополнительно стимулирует запоминание.
Диаграммы, схемы, графики	Этот прием аналогичен рисованию, но здесь для представления информации используются не картинки, а диаграммы, схемы и графики. Чтобы создать их, ученик должен сосредоточенно и глубоко изучать материал. Диаграммы и схемы помогают лучше запомнить информацию.
Применение знаний к жизненным ситуациям	Применение теоретических знаний на практике требует развитого воображения, высокого уровня мышления и концентрации. Ученики часто лучше запоминают яркие примеры, чем сухую теорию, поэтому сочетание теории и практики — самый эффективный метод обучения.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Стратегии в учебе

Варьирование подходов к обучению и комбинирование разных стратегий дают хорошие результаты. Постепенно школьники начинают замечать, что учиться стало легче и они запоминают гораздо больше. Можно составить список любимых приемов и повесить в комнате как напоминание. Вот еще несколько стратегий активного обучения, которые можно использовать на практике.

Поиск связей между идеями

Анализ / Оценка

Наброски и планы

Переписывание заметок в форме «вопрос-ответ»

Занятия в группе

Самопроверка

«Скажи мне — и я забуду, учи меня — и я смогу запомнить, вовлекай меня — и я научусь».

Бенджамин Франклин (1706–1790), изобретатель, ученый, политик

Карточки для повторения

ПОДГОТОВЬ КАРТОЧКИ С ЗАМЕТКАМИ ИЛИ РИСУНКАМИ
ПО ТЕМЕ ИЗУЧАЕМОГО ПРЕДМЕТА.

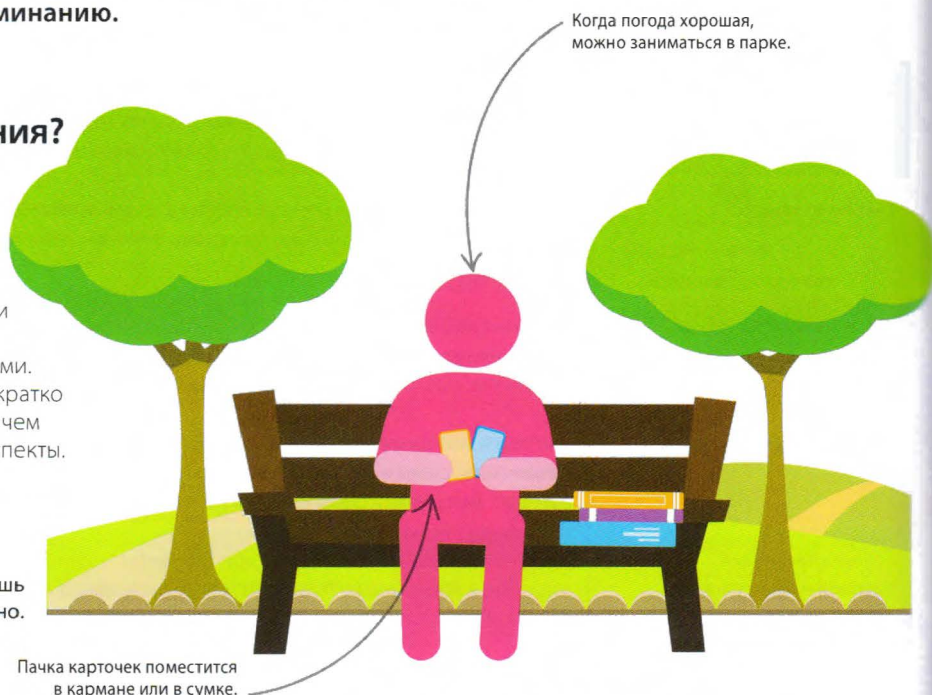
Информация на карточках обычно включает основные факты
в виде списков, ключевых слов или изображений. Их регулярный
просмотр способствует запоминанию.

Как использовать карточки для повторения?

Карточки удобны тем, что их можно
носить с собой и просматривать
в свободное время, на прогулке
в парке или по пути в школу
и из школы. Они полезны для само-
стоятельного повторения и проверки
усвоения материала в одиночку или
в группе, например с одноклассниками.
Школьникам интереснее работать с кратко
изложенными фактами на карточках, чем
читать и перечитывать длинные конспекты.

▷ Повторяй всегда и везде

Имея при себе пачку карточек, ты можешь
повторять пройденное где и когда угодно.
Это более гибкий подход к учебе.



СМ. ТАКЖЕ

⟨ 62–63 Как увлечь учебой

⟨ 74–75 Конспектирование

Интеллект-карты 152–153 >

Блок-схемы и мнемотехники 156–157 >

Повторение в группе 164–165 >

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Совместное повторение

Повторение в одиночку подходит
не всем: некоторые дети легко
отвлекаются. Занятия с другом,
одноклассником или членом
семьи помогают сосредоточиться.
Школьники могут обсудить
непонятные моменты и проверить
знания друг друга, посмотреть, всё
ли они запомнили и правильно ли
поняли, обменяться советами
и приемами мнемотехники.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как хранить карточки

Отдельные карточки могут легко
потеряться. Лучше хранить их пачкой
в одном месте.

Заведи коробки для карточек
по всем предметам.

Раздели темы с помощью закладок
или пометь каждую своим цветом.

Чтобы носить карточки с собой,
скрепи их зажимом, сложи
в специальную коробочку или
в бумажник.

Что должно быть на карточках?

Изложи информацию сжато, в виде маркированного списка (без полных предложений) или изображений. Некоторые используют разные цвета и короткие подсказки в углу карточек для стимуляции памяти. Другие делают интеллект-карты, диаграммы, схемы или рисунки. Твоя цель — усвоить материал, а не запомнить отдельные факты.

По возможности добавляй картинки: они помогают запомнить информацию.

Доказательства изменения климата:

- Ископаемые остатки
- Регистрация метеорологических явлений
- Ледяной керн (образец)
- Анализ пыльцы растений
- Наблюдения за ледяным покровом Антарктиды

Просто перечисли основные моменты, не пытайся составлять предложения.

Свидетельства глобального потепления



Температура повышается

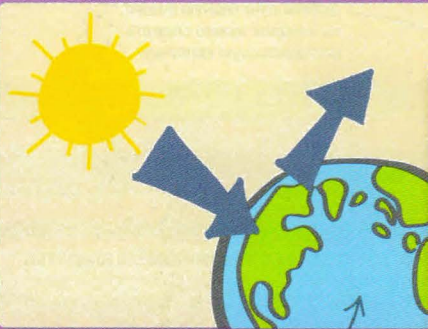


Изменяется характер осадков



Меняются времена года (становятся длиннее или короче)

Парниковый эффект



Визуальное представление материала облегчает его усвоение.

Используй интеллект-карты и диаграммы с рисунками и наклейками.

Углеродный след



Интенсивное использование



Сокращение и переработка



Изготовление карточек для повторения

Для изготовления карточек нет строгих правил. Но желательно делать их яркими, используя разные краски, картинки и диаграммы для большей наглядности.

» Форма «вопрос-ответ»

Нужно использовать обе стороны карточек. На одной можно написать вопрос или ключевое слово, на другой — ответ или расшифровку ключевого слова. Большинство экзаменов предполагают ответы на вопросы, и карточки — хороший способ подготовки к ним. К тому же родители или друзья могут с помощью готовых карточек проверить знания школьника.

Напиши вопрос
на одной стороне
карточки.

Напиши ответ
на обратной
стороне карточки.



▷ Как формулировать вопросы

Представь, что тебе нужно запомнить дату. Как сформулировать вопрос? Добавь визуальные элементы или подсказку для памяти.

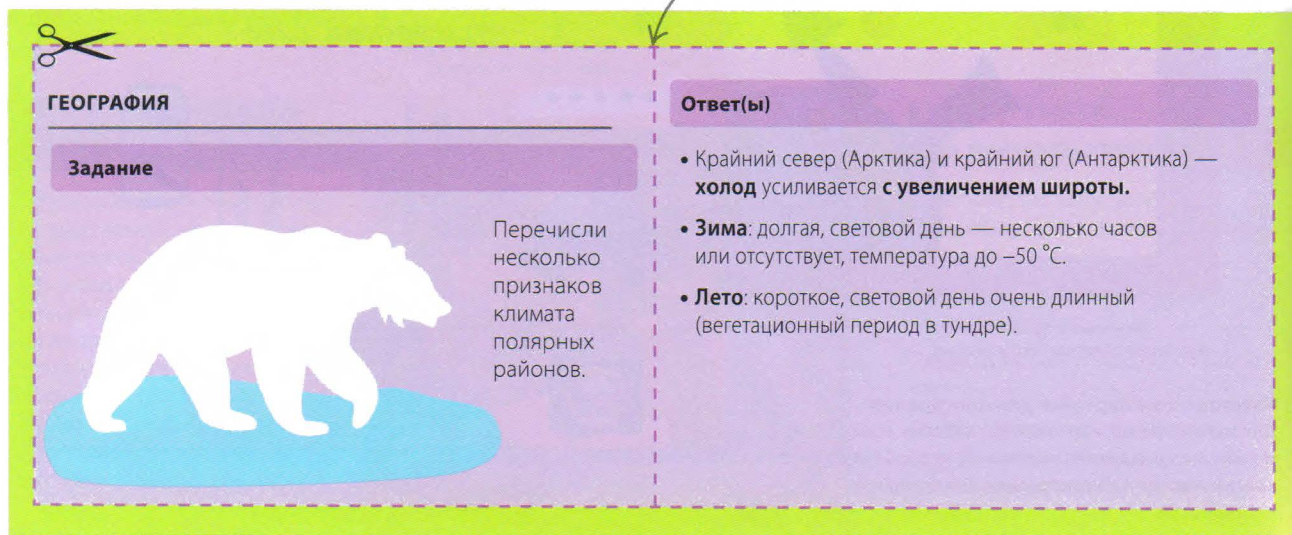
Цифровые карточки на компьютере

Детям иногда интереснее делать карточки на компьютере. Творческая обработка информации обогащает учебный процесс. Напечатанный текст легче читается, чем написанный от руки. Можно добавить картинки, блок-схемы и диаграммы, использовать цветной, полужирный или курсивный шрифт для выделения важных моментов.

▽ Как использовать цифровые карточки

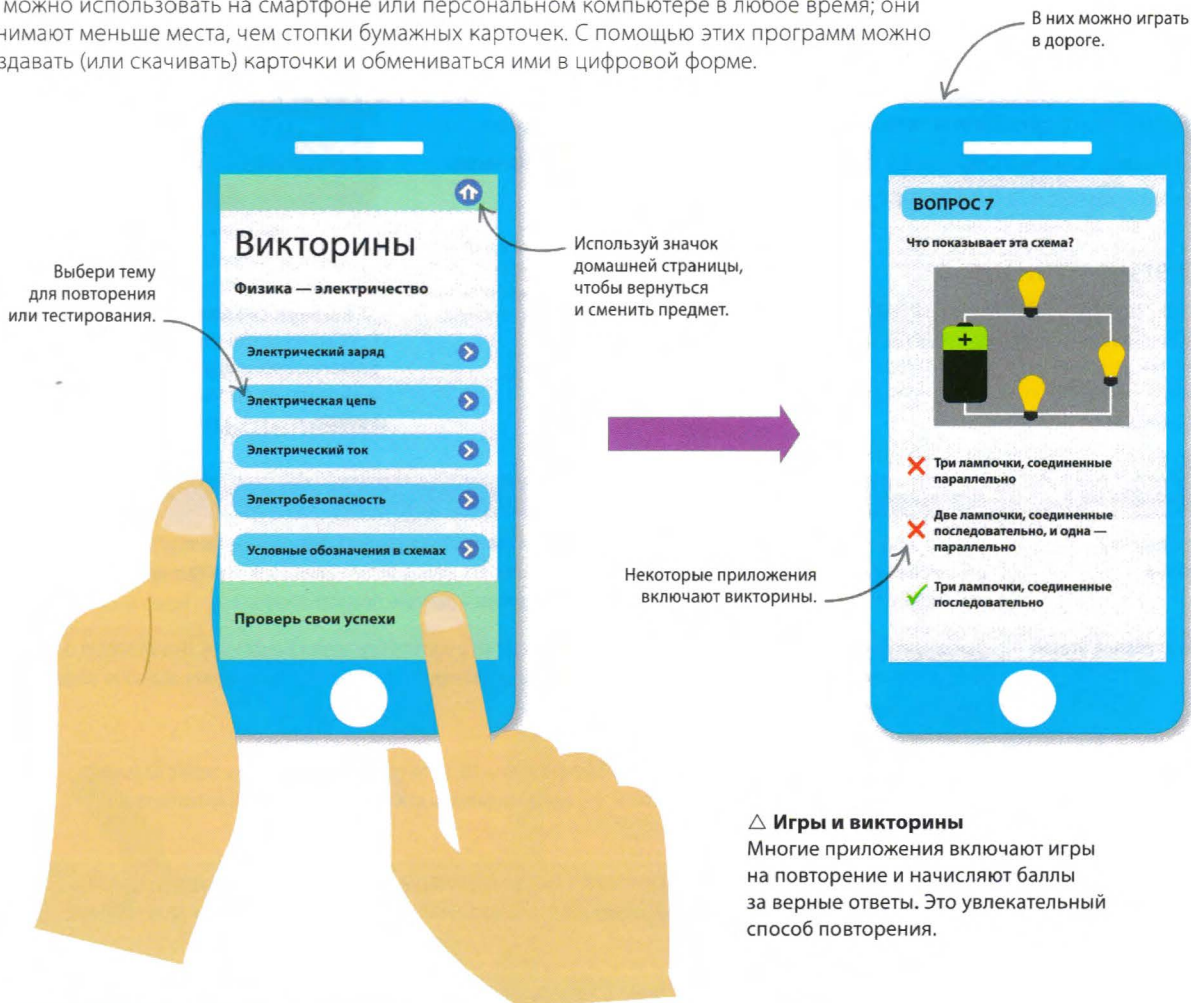
Цифровые карточки легко распечатать, вырезать и сложить так, чтобы был виден только вопрос. Перевернув карточку, можно проверить свой ответ.

Добавь пунктирную линию,
по которой нужно сложить
распечатанную карточку.



Цифровые карточки для смартфона

В большинстве электронных устройств есть бесплатные обучающие приложения. После загрузки их можно использовать на смартфоне или персональном компьютере в любое время; они занимают меньше места, чем стопки бумажных карточек. С помощью этих программ можно создавать (или скачивать) карточки и обмениваться ими в цифровой форме.



△ Игры и викторины

Многие приложения включают игры на повторение и начисляют баллы за верные ответы. Это увлекательный способ повторения.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Варианты использования цифровых карточек

Цифровые карточки можно создавать и использовать по-разному. Вот несколько полезных советов.

Создавай карточки весь год, чтобы они были готовы, когда придет время повторять материал.

Работай вместе с одноклассниками. Это превратит учебу в увлекательное и творческое занятие.

Раздели нагрузку: можно работать группами, чтобы каждый готовил набор по своей теме. Потом можно распечатать карточки и обменяться друг с другом.

Используй перемены в школе для быстрой игры на повторение.

Играй в дороге. Можно играть в викторины на своем электронном устройстве в автобусе или в очереди.

Делай работу
с удовольствием —
и всё получится.

Чтение

ЧТЕНИЕ — ОСНОВА ПОВТОРЕНИЯ. ЕСТЬ МЕТОДИКИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЕГО БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ.

Овладение методиками чтения поможет усваивать больше информации, сделает процесс более интересным, эффективным, запоминающимся, а добавок сэкономит время.

Стратегии чтения

Целевая установка — одна из главных стратегий чтения. Если знаешь, какую информацию нужно искать, легче сосредоточиться. Цели могут быть разными: найти ответы на конкретные вопросы, больше узнать о предмете, написать краткое изложение текста или освежить в памяти то, что проходили на уроке.

СМ. ТАКЖЕ

- ◀ 56–57 Поиск информации
- ◀ 58–59 Развитие навыков чтения
- ◀ 74–75 Конспектирование
- ◀ 80–81 Что такое «критическое мышление»
- ◀ 82–83 Развитие критического мышления
- ◀ 112–113 Создание закладок
- ◀ 114–115 Конспектирование онлайн
- Глава 5, материалы **234–235**

▽ Выбери свой стиль

Есть множество стратегий чтения, помогающих извлечь максимум информации из текста и сэкономить время.

Стратегия чтения	Пояснения
Предвосхищение содержания	Предвосхищение содержания предполагает просмотр названия, подзаголовка, визуальных элементов и заголовков разделов или глав и угадывание, о чем пойдет речь в книге. Его можно использовать при повторении, чтобы понять, что следует запомнить. Позже можно прочесть текст целиком и оценить точность прогноза.
Ознакомительное чтение	Ознакомительное чтение сложного текста помогает мысленно очертить круг изложенных идей. Нужно прочесть введение и заключение, а также первые и последние предложения каждого абзаца. Это поможет получить общее представление о содержании текста.
Беглое чтение	Беглое чтение — чтение, скорость которого выше привычной. Цель в том, чтобы уловить смысл больших блоков информации и связать их между собой. Это особенно полезно для повторения текстов, прочитанных уже хотя бы один раз.
Просмотр	Просмотр — не чтение в полном смысле слова, а быстрое проглядывание текста в поисках определенной информации, например ключевой фразы, имени или числа. Часто используется для поиска ответов на конкретные вопросы.
Выборочное чтение	Не всегда нужно читать весь текст или главу. В зависимости от цели можно выбрать раздел, где есть ответы на поставленные вопросы или важные детали, которые нужно повторить. Этот метод лучше сочетать с ознакомительным чтением (см. выше) для поиска необходимых разделов.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Хорошие методы

Проанализируй свой подход к чтению. Если чтение занимает слишком много времени, попробуй рекомендованные выше стратегии.

Начни с содержания: просмотри главы или темы, которые надо изучить, и выбери нужные разделы в соответствии со своими целями.

Изменяй скорость чтения. Чтобы найти важную информацию, читай быстро. Выбрав важные разделы, начинай читать медленно.

Чтение слово за словом — медленный процесс. Для повышения скорости нужно научиться усваивать большие фрагменты информации с помощью просмотра или беглого чтения.

Скорость чтения

Чтение — это навык. Повысить скорость чтения можно за счет постоянной практики. Некоторые ученики мысленно проговаривают слова, их скорость чтения равна скорости речи. Отказ от этой привычки и сосредоточение на смысле каждого предложения помогают повысить темп. Другие стараются ускорить чтение, быстро водят ручкой, карандашом или пальцем под каждой строчкой.

► Повышай скорость чтения

Тренируйся не менее 10 минут в день: читай бегло. Можно водить пальцем или карандашом по строкам, следя за тем, что читаешь.

Ты прочитываешь слова, следуя за пальцем, который движется по строке.



Выборочное выделение

Выборочное выделение — подчеркивание или разметка маркером ключевых моментов в тексте, важных слов и фраз. Разные мнения, роли в пьесе или ключевые пункты стоит выделять разными маркерами. Можно добавить в примечаниях свои идеи, мнения за и против или ссылки на другой материал по теме. Это делает процесс чтения активным и осмысленным.



Выдели сведения об углеводах зеленым цветом.



Выдели информацию о белках красным.



Выдели факты о жирных кислотах желтым.

► Используй маркировку цветом

Используй свой цвет для выделения каждой основной идеи. Выбирай только ключевые слова или фразы и некоторые примеры. Не выделяй предложения целиком.

Основные принципы питания

Большинство пищевых продуктов можно разложить на углеводы, белки и жиры. Каждый компонент выполняет свою функцию в организме. Чтобы питание было сбалансированным, нужно потреблять все три компонента.

Углеводы можно разделить на простые и сложные. Простые углеводы — белый хлеб, макароны и кондитерские изделия — быстро превращаются в сахар и обеспечивают организм энергией на короткое время. Сложные расщепляются дольше, дают продолжительное чувство насыщения и обеспечивают энергией равномернее, так как сахар из них высвобождается медленно. Примеры: цельнозерновые продукты, крупы и овощи.

Белки — еще один важный компонент питания. Они состоят из длинных цепочек аминокислот, которые используются для регулирования роста и восстановления клеток, движений мышц и укрепления иммунной системы. Источники белков: мясо, рыба, молочные продукты, яйца, орехи и бобовые.

Жиры — еще один важный источник энергии. Они делятся на насыщенные и ненасыщенные и содержатся в растительном и сливочном масле, семенах, орехах и рыбе.

Методы конспектирования

ОПРОБОВАВ РАЗНЫЕ МЕТОДЫ, МОЖНО НАЙТИ ЛУЧШИЙ.

Популярные методы конспектирования: стандартный, в форме «вопрос-ответ» (в две колонки) и интеллект-карты.

Попробуй что-то новенькое

Есть разные методы конспектирования. Стоит попробовать все, чтобы найти тот, который удобнее для тебя или больше подходит для изучения конкретного предмета. У каждого метода есть свои достоинства, нужно их использовать по максимуму. Собственные конспекты для повторения — метод активного обучения, помогающий запомнить материал.

▽ Метод «вопрос-ответ»

При этом методе конспектирования страницу делят на две колонки. Слева записывают вопросы, справа — ответы на них.

Используй стрелки и сокращения

Иванов А.А.

14.11.2017

«Основные принципы питания»

Каковы три основных компонента пищевых продуктов?

Углеводы, белки и жиры

Какие бывают углеводы?

Простые и сложные

Чем они отличаются?

Простые (хлеб, макароны, конд. изделия) — быстрое выделение сахара. Сложные (овощи, крупы) — медленное выделение сахара

Аминокислоты (рыба, яйца, мясо, молочные продукты) — используются для работы клеток, мышц и иммунной системы

Что такое жиры?

Жиры (масла, орехи) — источник энергии.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 74–75 Конспектирование

◀ 114–115 Конспектирование онлайн

◀ 142–143 Активное обучение при повторении

◀ 144–147 Карточки для повторения

◀ 148–149 Чтение

Интеллект-карты 152–153 ▶

Блок-схемы и мнемотехника 156–157 ▶

Повторение в группе 164–165 ▶

Дата

14.11.2017

Автор

Иванов А.А.

Источник

«Основные принципы питания»

Три компонента пищевых продуктов

1. Углеводы

- простые ул. → быстр. выд-е сахара, напр. хлеб, макароны, конд. изд-я
- сложные ул. → медл. выд-е сахара, напр. овощи и крупы

2. Белки

- аминокислоты
- важны для клеток, мышц, иммунной системы, напр. рыба

Для упорядочивания записей использую разделы и подразделы.

3. Жиры

- насыщенные/ненасыщенные, напр.: раст. и слив. масло, орехи, рыбий жир
- см. также омега-3 и -6

Давай перекрестные ссылки на другие записи.

△ Стандартный метод

Стандартный метод — последовательное конспектирование. Записи располагаются в точном порядке. Отражены только ключевые слова и фразы, никаких полных предложений.

Иванов А.А.
«Основные принципы питания»

14.11.2017



◁ **Метод интеллект-карт**
Предполагает визуальное представление ключевых разделов: здесь это три компонента пищевых продуктов. Вписываются только ключевые слова и примеры, без полных предложений. Чтобы карта легче читалась, можно каждую группу или категорию обозначить своим цветом.

Примеры помогают лучше усвоить тему.

«Творчество — способность соединять то, что кажется несоединимым».

Уильям Пломер
(1903–1973), писатель

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Обмен конспектами

Полезно обмениваться конспектами с одноклассниками. Так можно познакомиться с другими методами конспектирования и улучшить содержание и организацию своих записей, сверив ключевые пункты. Чтобы сделать процесс интереснее, можно по очереди кратко пересказывать друг другу разные темы и вместе улучшать свои конспекты.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как улучшить конспект

Используй тот метод конспектирования, который тебе удобен. Экспериментируй с разными методами, комбинируй их или придумай свой оригинальный. Вот несколько советов о том, как развить навыки конспектирования.

Составляй подробный план текста.

Выделяй основные моменты.

Обводи, подчеркивай или выделяй цветом ключевые слова и мысли.

Пиши сжато, пропуская лишние слова и используя сокращения, стрелки и условные обозначения.

Наглядно покажи связи между идеями, используя метод интеллект-карт.

Используй врезки, стрелки, восклицательные знаки и другие значки.

Используй цвет, маркеры и изображения.

Больше практикуйся: конспектирование — навык, требующий совершенствования.

Интеллект-карты

ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ ПОМОГАЮТ СВЯЗАТЬ ИДЕИ, ВЫДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ, ВСПОМНИТЬ ПРОЧИТАННОЕ.

Визуальное представление — один из самых эффективных способов обучения. Составление интеллект-карт стимулирует творческие способности и помогает увидеть связи между темами.

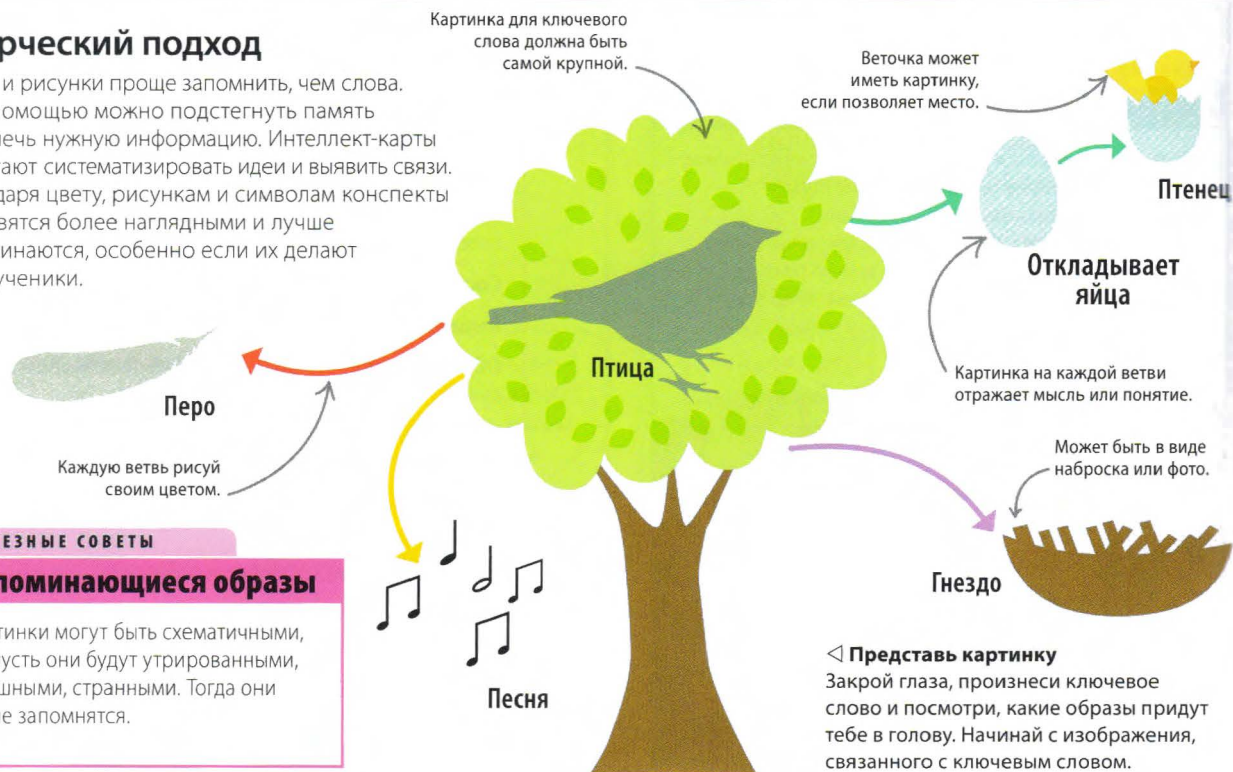
С чего начать

Составление интеллект-карты начинают с ключевого слова, которое помещают в центр. Обычно это название предмета, тема или категория. Слово обводят и проводят от него несколько линий — «ветвей». Каждая соответствует понятию, связанному с этим словом. От толстых линий могут отходить более мелкие «веточки» — детали или примеры, связанные с основными понятиями.



Творческий подход

Цвета и рисунки проще запомнить, чем слова. С их помощью можно подстегнуть память и извлечь нужную информацию. Интеллект-карты помогают систематизировать идеи и выявить связи. Благодаря цвету, рисункам и символам конспекты становятся более наглядными и лучше запоминаются, особенно если их делают сами ученики.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Запоминающиеся образы

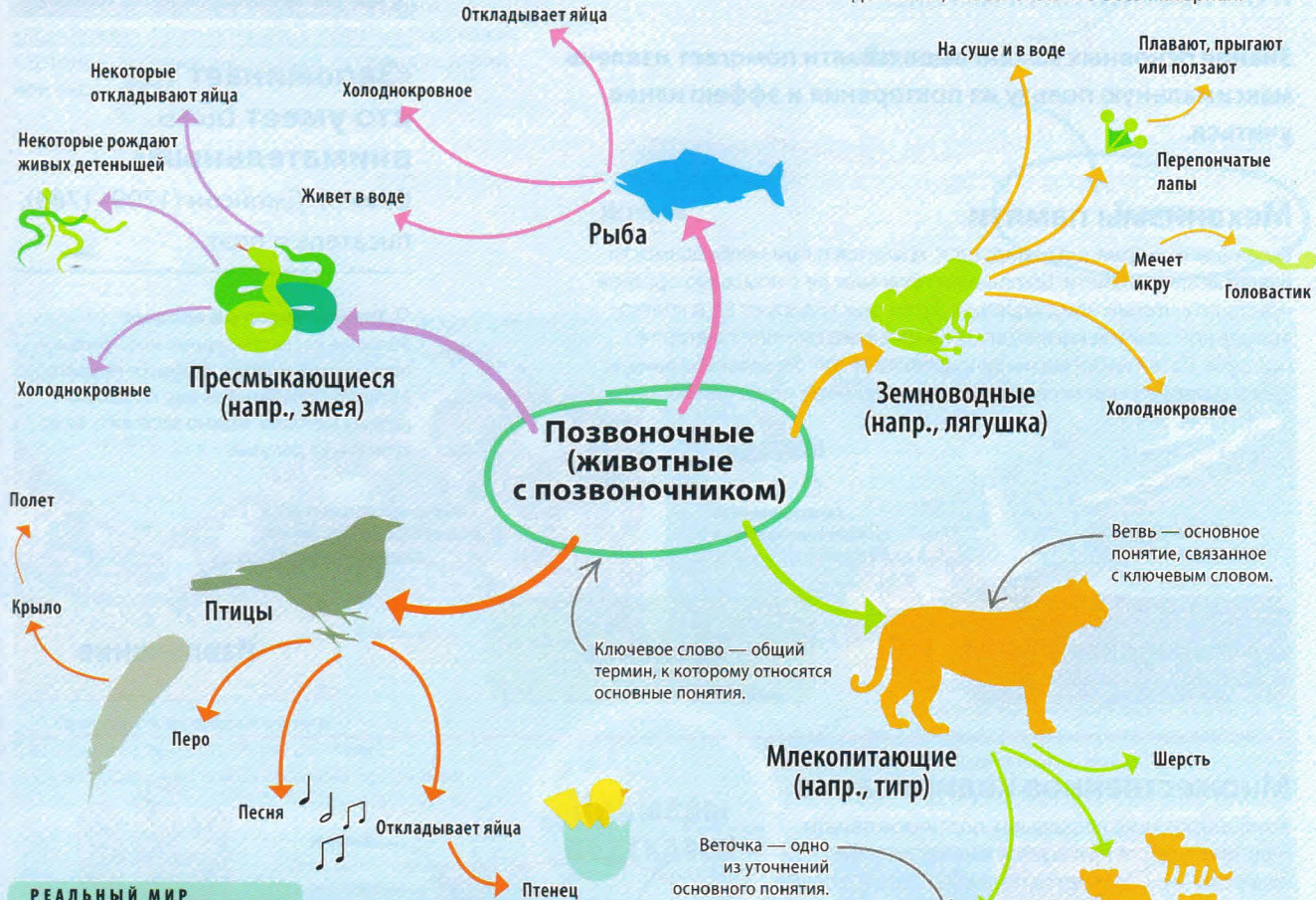
Картинки могут быть схематичными, но пусть они будут утрированными, смешными, странными. Тогда они легче запомнятся.

Представь картинку

Закрой глаза, произнеси ключевое слово и посмотри, какие образы придут тебе в голову. Начиная с изображения, связанного с ключевым словом.

Мысли шире

Интеллект-карты часто используются для мозгового штурма или категоризации информации. Ключевое слово помещается в центре, ветви представляют связанные с ним темы, а мелкие веточки — уточнения, дополнения и примеры. Лучше использовать бумагу формата А3, тогда хватит места для развития темы.



▽ Расширенная интеллект-карта

Приведенную в качестве примера карту можно расширять. Здесь она показана на начальном этапе. При повторении важно дополнять карту существенными деталями, чтобы охватить весь материал.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Первая интеллект-карта?

Древнегреческий философ Порфирий из Тираса использовал древовидную диаграмму для иллюстрации учения Аристотеля о категориях. Система Аристотеля была представлена в виде ветвей. Позже такая графическая форма получила название «древа Порфирия».



Мозг обрабатывает **визуальную** информацию в **60 000 раз быстрее**, чем **текстовую**.

Память и мозг

ПАМЯТЬ НЕСЛОЖНО УЛУЧШИТЬ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДИК. ИХ МОЖНО ИЗУЧИТЬ И ОТРАБОТАТЬ НА ПРАКТИКЕ.

Знание основных механизмов памяти помогает извлечь максимальную пользу из повторения и эффективнее учиться.

Механизмы памяти

Входящая информация кодируется, хранится и при необходимости извлекается из памяти. Школьники получают ее с помощью органов чувств при чтении или слушании. Затем они кодируют ее в кратковременной памяти, например деля на категории или повторяя про себя. Далее информация отправляется в долговременную память. Здесь материал хранится и извлекается по мере необходимости.

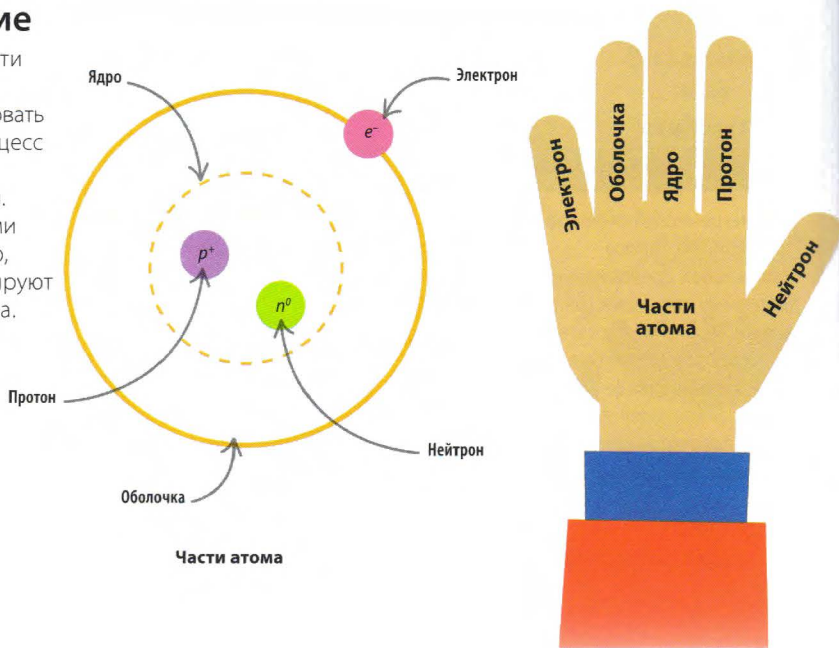


Множественное кодирование

Комбинирование нескольких подсказок памяти и органов чувств называется множественным кодированием. Этот метод позволяет задействовать органы чувств и творческие способности: процесс обучения становится более увлекательным, а материал легче усваивается и запоминается. Информацию можно представить визуальными средствами, превратить в песню или историю, разыграть или прочитать. Некоторые ассоциируют факты с объектами в комнате или частями тела.

▷ Части тела как подсказки

Части тела — хорошие стимуляторы памяти. Например, повторяя строение атома, можно представить руку в качестве основной темы, а каждый палец — как конкретный фрагмент информации.



СМ. ТАКЖЕ

- ◀ 16–17 Как работает мозг
- ◀ 76–77 Развитие навыков запоминания
- ◀ 78–79 Развитие навыков мышления
- ◀ 132–135 Типичные проблемы при повторении
- ◀ 142–143 Активное обучение при повторении

«Запоминает тот, кто умеет быть внимательным».

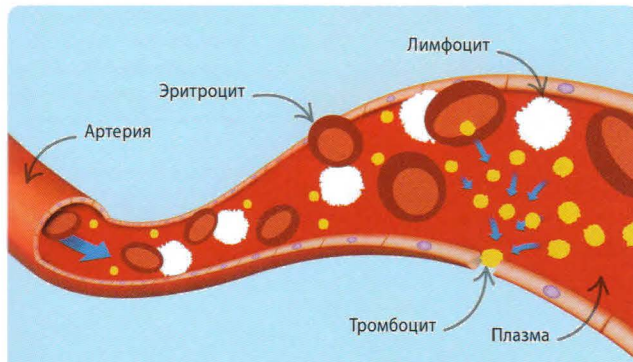
Сэмюэл Джонсон (1709–1784), писатель и поэт

▽ Трехступенчатый процесс

Большая часть сенсорной информации, получаемой мозгом, хранится недолго. Активно обрабатывая ее с помощью разных методов, можно заставить мозг хранить ее дольше.

Помощники памяти

Чтобы успешно сдать экзамен, нужно усвоить информацию и суметь ее вспомнить. Для этого есть разные вспомогательные средства. К ним относятся множественное кодирование, интеллект-карты, блок-схемы, мнемотехники и др. Подсказки связаны с материалом и работают в мозге как «поисковик». Можно начать с простых подсказок: картинок, ассоциаций, музыки, простых историй или акронимов.



△ Придумай визуальный ряд

Визуальное представление системы кровообращения поможет запомнить детали.



△ Ассоциации

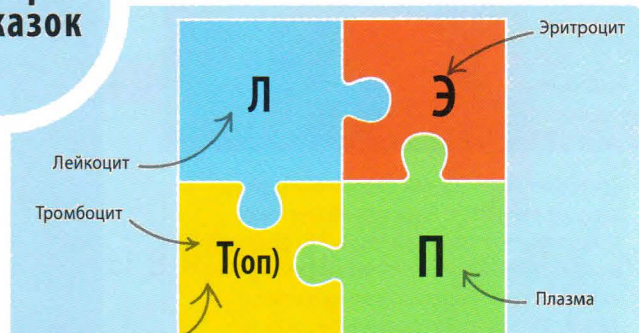
Ассоциации помогают запомнить и удержать информацию в памяти. Плазма подобна реке, по которой плывут разные типы судов — кровяных клеток.

Примеры подсказок



△ Сочини историю

Истории также помогают вспомнить информацию. Каждый вид кровяных клеток делает свою работу: например, лейкоциты защищают организм от микробов. Все кровяные клетки и тромбоциты плавают в жидкости — плазме.



Добавлены буквы, чтобы получилось слово: ЛЭПТоп

△ Придумай акроним

Акроним — выдуманное слово, помогающее вспомнить информацию. Он складывается из начальных звуков, частей слов или словосочетаний, которые нужно запомнить.

Блок-схемы и мнемотехники

ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ПАМЯТИ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ НЕ ОДИН,
А НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОВТОРЕНИЯ.

Если подходить к делу творчески, то учеба будет более интересной и результативной. Учебный материал можно сделать наглядным, например изобразить в виде блок-схемы, или использовать подсказки.

Мнемонические приемы

Эти приемы помогают запоминать факты или большие объемы информации. Некоторые из них придуманы очень давно, в античные времена, например метод Цицерона (см. с. 158). Хорошо известен прием, когда из начальных букв слов, которые необходимо запомнить в определенной последовательности, складывают фразу. Пример такой мнемонической фразы: «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан». Она помогает вспомнить порядок основных цветов видимого спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Работа в команде



Составлять блок-схемы с друзьями гораздо веселее. Начните с идеи для визуального представления сложной темы. Распределите между собой разделы, чтобы каждый нарисовал маленькую картинку на листе. Затем разложите все фрагменты в нужном порядке на большом листе и соедините их стрелками и символами. Теперь сделайте фото блок-схемы, распечатайте и наклейте на карточку для повторения.

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 142–143 Активное обучение при повторении

⟨ 144–145 Карточки для повторения

⟨ 154–155 Память и мозг

Другие методики запоминания 158–159

Учеба и здоровье 200–203



Блок-схемы

Сложную информацию легче усваивать и повторять в форме блок-схемы. Особенно она полезна для изучения процессов и методов. Стрелками и цифрами показывают порядок пунктов или действий и связи между ними. Для наглядности используй цвета, символы или картинки.

▽ Как составлять блок-схемы

Запиши этапы процесса или метода в виде ключевых слов. Покажи стрелками, как они связаны между собой.



▷ Цветные блок-схемы

Эта схема показывает этапы круговорота воды; у каждого из них свой цвет. Этапы следуют в определенном порядке.



▷ Визуальная схема

Цветная блок-схема — с цифрами, стрелками, картинками — дает четкое представление о круговороте воды в природе.



Другие методики запоминания

К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ НАДО ПОДХОДИТЬ ТВОРЧЕСКИ.

Подсказки для памяти поддерживают интерес к учебе. Для разных предметов можно использовать разные методики.

Метод Цицерона

Древнеримский оратор Цицерон в своих речах сыпал именами, датами, цитатами и фактами. Говорят, чтобы всё это запомнить, он размещал необходимую информацию в хорошо знакомом здании. Для этого сначала он создавал в воображении образ факта, а затем привязывал его к определенному месту внутри здания. В любой момент он мог мысленно обойти здание и вспомнить всё, что нужно. Вместо здания можно использовать знакомую дорогу или комнату. Важно выбрать запоминающиеся объекты, которые помогут извлечь из памяти факты.

▽ Объекты — подсказки для памяти

Определись с порядком расположения подсказок.

Затем по ассоциации свяжи подсказку с фактом. Создай мысленный образ, который связывает объект с фактом.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 154–155 Память и мозг

Повторение в группе 164–165 ▶

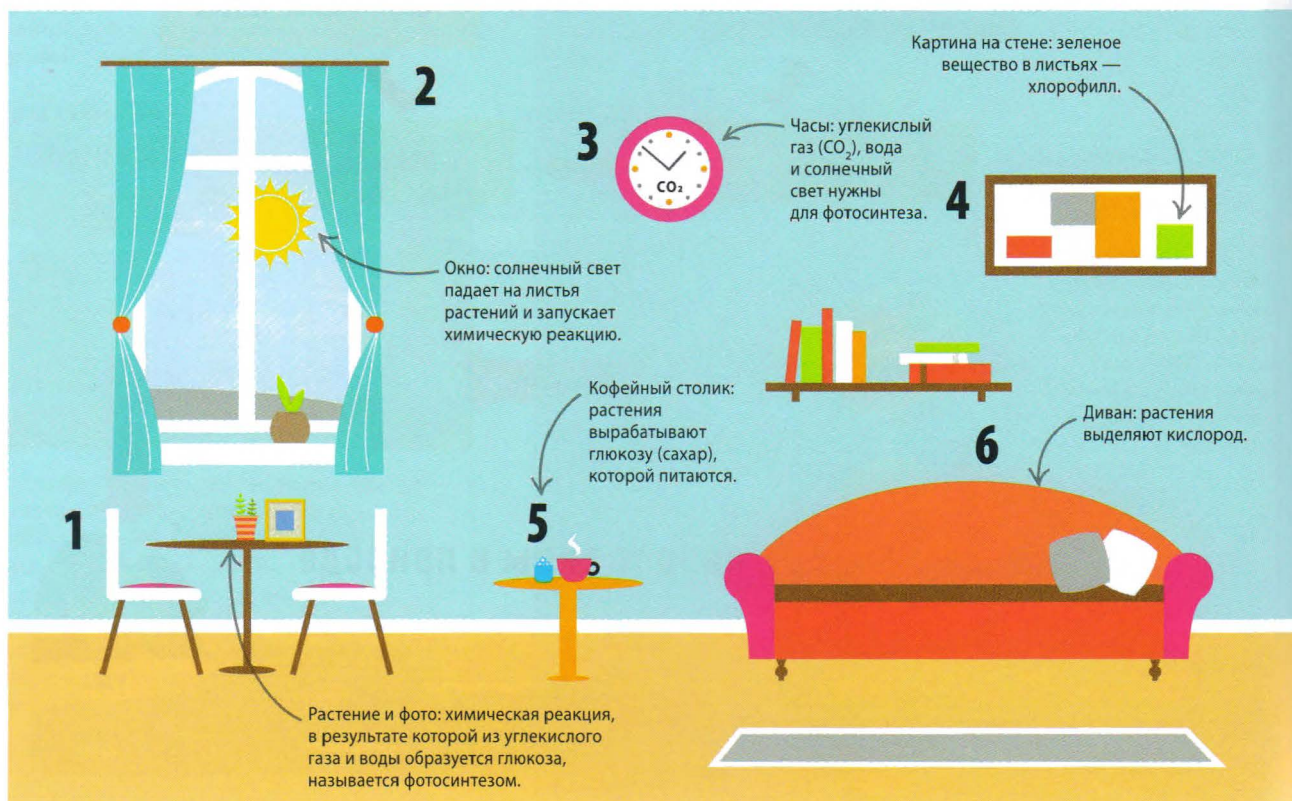
Проверка и оценка своих знаний 166–167 ▶

Перерыв на отдых 204–205 ▶

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Комбинируй методы

Творческий подход — один из лучших стимуляторов памяти. У тех, кто нестандартно относится к подготовке материалов для повторения и комбинирует приемы активного обучения, больше шансов вспомнить нужную информацию на экзамене. Например, можно связать тему с какой-нибудь мелодией, зарифмовать, превратить в акроним или составить блок-схему.



Стихи

Еще один способ лучше запомнить информацию — зарифмовать ее. Многие всю жизнь помнят стихи, выученные в детстве, что лишь доказывает эффективность этого способа. А ведь можно придумывать свои стихи и использовать их для повторения. Этот творческий метод стимулирует память и способность воспроизводить соответствующую информацию.

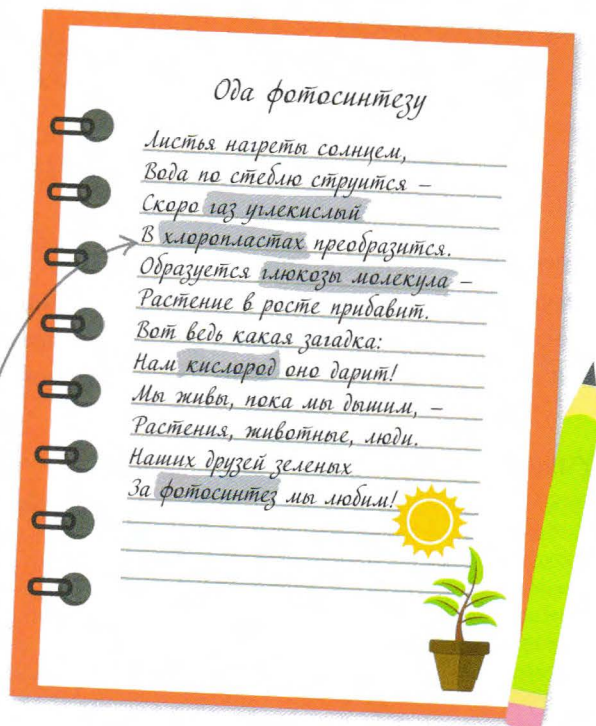
«Вы ничего не поймете, если не изучите это более чем одним способом».

Марвин Мински (1927–2016),
ученый, писатель

▷ Сочини стишок

Дети с удовольствием сочиняют стихи. Если случится творческий кризис, можно позаимствовать идеи в интернете и на их основе придумать собственные стихи.

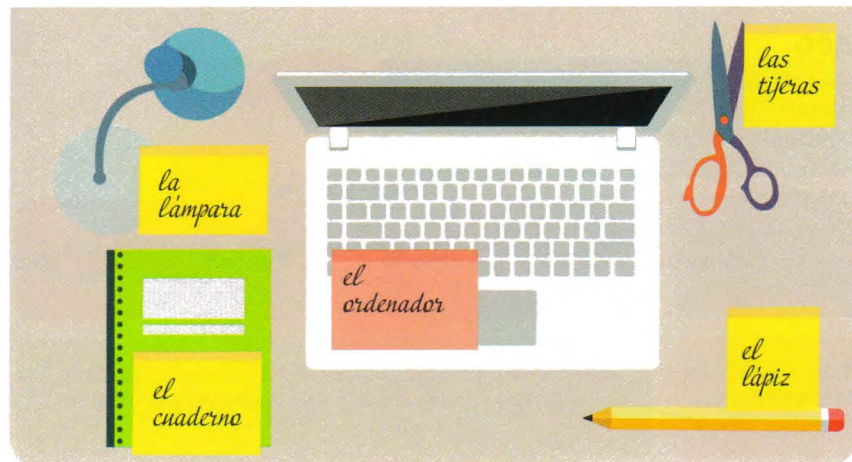
Выдели ключевые слова в стихотворении как дополнительную подсказку.



Стикер-памятки для повторения

Некоторые любят использовать стикеры или заметки-наклейки. Они хороши тем, что их можно переклеивать — в комнате, дневнике, а также в книгах, которые часто используются. Они служат визуальной подсказкой и особенно удобны для повторения иностранных слов: знакомые объекты можно снабдить наклейкой с названием на другом языке.

▽ Изучение
иностранного языка
Можно наклеить
памятки на предметы,
названия которых
на иностранном языке
необходимо выучить.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Реклама в журналах

В рекламе используются разные приемы для эмоционального воздействия на людей и лучшей запоминаемости продуктов. Это изображения, которые пробуждают воспоминания детства, добрые чувства и эмоции. Школьники могут позаимствовать некоторые идеи из рекламы и использовать их в учебе.



Память и технологии

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОМОГАЮТ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ И СДЕЛАТЬ ПРОЦЕСС ПОВТОРЕНИЯ БОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫМ.

Повторение онлайн с применением аудио-, видео- и мультимедиаконтента способствует улучшению запоминания, поскольку дает больше возможностей для творчества и задействует больше органов чувств.

Учись по аудиозаписям

Прослушивание аудиофайла с закрытыми глазами стимулирует воображение. Ученики могут визуализировать материал и создавать подсказки, а также конспектировать со слуха, при необходимости останавливая запись. Некоторые учителя записывают лекции и затем выдают запись классу. Это полезно, если тема сложная. Многократное прослушивание активизирует обработку информации в мозге и помогает ее запомнить.

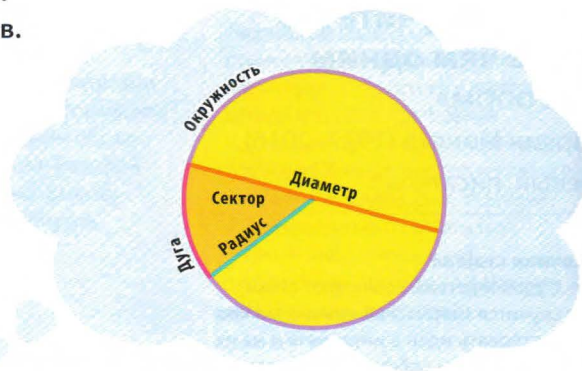


▷ Повторяй всегда и везде

Большое преимущество аудиофайлов — возможность загрузить их на мобильное устройство и слушать где угодно.

СМ. ТАКЖЕ

- ◀ 20–21 Формы и стили обучения
- ◀ 64–65 Осваиваем стили обучения
- ◀ 110–111 Поиск в интернете
- ◀ 122–123 Интернет-безопасность
- ◀ 128–131 С чего начать
- ◀ 142–143 Активное обучение при повторении
- ◀ 154–155 Память и мозг



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Сделай свою аудиозапись

Если нужного аудиоматериала нет, можешь создать его самостоятельно. Читай вслух текст по учебнику или конспекту и записывай на диктофон, смартфон или компьютер. При чтении изменяй темп и интонацию, чтобы текст звучал интересно и разнообразно. Затем прослушай запись несколько раз.

Повторение с помощью видео

В интернете можно найти короткие видеоуроки, в том числе по школьной программе. Сочетание видео и звука активизирует процесс запоминания. Изученный с помощью зрения и слуха материал усваивается лучше, чем прочитанный. Часто хорошо составленные видеоуроки захватывают и увлекают зрителей, что также стимулирует память.

▷ Обработка аудиовизуальной информации

Информация поступает в мозг от разных органов чувств. Там она обрабатывается и усваивается, и ты получаешь представление о предмете.



Мультимедиа

Можно приобрести мультимедийный учебный материал или работать с одноклассниками онлайн. Обучение становится активным, а это способствует запоминанию. К тому же набор на клавиатуре комментариев или вопросов — двигательная активность, которая дополнительно стимулирует память, особенно в сочетании с изображением и звуком.



△ Используй все органы чувств

Чем больше органов чувств вовлечено в процесс, тем лучше. Каждый из них дает свою информацию, улучшая запоминание.

Создание цифровых материалов

Этот процесс не только задействует разные органы чувств, но и побуждает к творчеству. Тщательно обдумывая тему, ты лучше ее понимаешь. Проще всего создать презентацию с помощью программы PowerPoint, добавив визуальный и звуковой ряд. Можно и поэкспериментировать, создавая с помощью компьютера коллажи из видеофильмов, изображений и собственных текстов.



△ Создай запоминающийся материал

При разработке материалов нужно установить временные рамки. Особенно эффективна здесь совместная деятельность с одноклассниками.

Концентрация при работе онлайн

Работая в интернете, важно сосредоточиться на повторении и избирательно подходить к просматриваемым материалам. Оценить качество источников помогут родители, старшие брат, сестра или товарищи. Просмотр видеоуроков, анимированных лекций и участие в онлайн-играх на повторение помогают усвоить и запомнить сложные темы.

▽ Распределяй и ограничивай время

Сосредоточься на работе. Научись эффективно пользоваться поисковиками, установи лимит времени и критически относись к материалу. Вот пять советов о том, как не отвлекаться.

1. Начни со списка тем, которые нужно найти, и ключевых моментов каждой из них.

2. Сначала бегло изучи все материалы и реши, будут ли они полезны.

3. Установи временные рамки для поиска в интернете, чтобы не отвлекаться и не отклоняться от цели.

4. Подойди к работе критически: исключи материалы, которые кажутся сомнительными или противоречат тому, что учили в школе.

5. Поделись материалами с одноклассниками и попроси их поделиться с тобой своими. Так вы сократите время поиска.

Знай, что тебя ожидает

ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ ПОВТОРЕНИЯ — ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ И УСПЕШНО ИХ СДАТЬ.

Готовиться можно по-разному. Например, использовать экзаменационные материалы прошлого года и тренироваться в условиях экзамена, сверяясь со схемой начисления баллов, чтобы знать, что тебя ждет.

Приобретение опыта сдачи экзаменов

Иногда учителя устраивают пробные экзамены. Их материалы дают представление о возможных вопросах и темах, которые были включены в программу экзаменов прошлых лет. По возможности, получи эти материалы и ответь на все вопросы в установленный срок, не заглядывая в свои записи. Регулярно сверяйся с часами, чтобы успеть закончить работу.

СМ. ТАКЖЕ

Что такое экзамен	170–171 >
Письменные экзамены	172–175 >
Множественный выбор	176–177 >
Устные экзамены	178–179 >
Другие экзамены	180–183 >
День экзамена: слагаемые успеха	184–187 >

▽ Распределение времени на пробных экзаменах

Чтобы спланировать время на экзамене, тренируйся в условиях, приближенных к реальным. Вот несколько советов, как ответить на все вопросы в отведенное время.

Сначала отвечай на простые вопросы.

Следи за временем.

Пропусти трудные вопросы, вернись к ним позже.

Установи временные рамки для каждого вопроса в соответствии с его сложностью.

Тренируйся писать быстро, но разборчиво, чтобы сформировался навык.

Включай в ответ только нужную информацию, опуская лишние детали.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Пробные экзамены

Пробные экзамены в классе очень полезны, они дают возможность проверить свои знания. Выявленные пробелы можно восполнить за оставшееся время. К тому же легче понять, успеешь ли ты ответить на все вопросы в отведенное время. Если не получится в первый раз, можно потренироваться, чтобы на настоящем экзамене закончить работу вовремя.



Как предугадать вопросы

Экзаменационные материалы прошлых лет дают представление о вероятных вопросах на экзаменах. Часто проверяют те же темы, но с помощью других заданий. Слегка измени вопрос или подумай, какой еще аспект этой темы может быть затронут. Иногда в билеты текущего года включают темы, которых не было в прошлом году.

Ученики могут обсудить свои предположения о возможных вопросах на экзамене.

Можно задавать вопросы друг другу.

▷ Сделай свой прогноз

Составь список вероятных вопросов и отработай ответы на них. Будет интересно обмениваться прогнозами с одноклассниками и ответить на вопросы друг друга.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Прислушайся к подсказкам

Во время урока учителя иногда дают подсказки: например, «это важно» или «это нужно знать к экзамену». Прислушайся к ним: пометь тему в тетради восклицательным знаком. Затем запиши ее на карточке и регулярно повторяй. На экзаменах ты легко найдешь соответствующий вопрос и быстро ответишь на него, оставив больше времени на более сложные вопросы.

Схемы начисления баллов

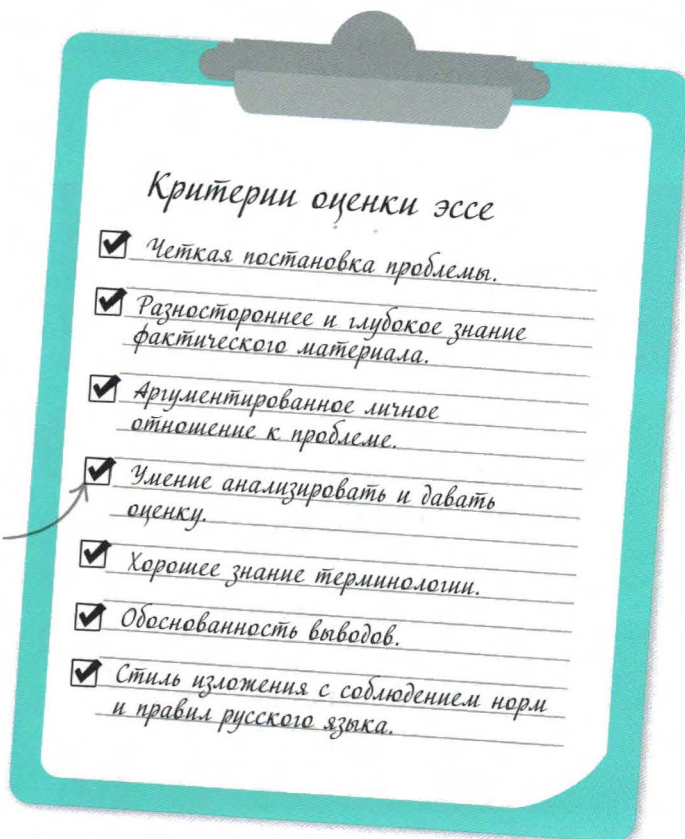
Зная схемы начисления баллов, нетрудно предположить, что может быть включено в экзамен. Вдобавок эти схемы содержат критерии, на основе которых выставляются баллы за ответ. Спроси у учителя, где можно найти такие схемы. Знание содержания тестов и критериев оценки ответов важно для получения высокого результата и тренировки соответствующих навыков.

Любой эксперт когда-то был новичком.

Покажи, что ты обладаешь нужными навыками.

▷ Сверься с критериями оценки

Некоторые письменные экзамены проходят в форме эссе. Узнай, по какой схеме учителя выставляют за него оценку.



Повторение в группе

СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГАЮТ ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ И ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ.

Многие ученики предпочитают заниматься повторением в группе. Они проверяют друг друга, делятся подсказками и приемами обучения, подбадривают друг друга.

Учимся с друзьями

Занятия в одиночестве могут вызвать скуку и привести к откладыванию работы «на потом». В этом случае стоит позаниматься с друзьями. Объяснение тем друг другу способствует лучшему усвоению материала и позволяет отрепетировать устный ответ. Активная совместная работа развивает творческие способности.

▽ Как организовать группу для повторения

Чтобы группа работала продуктивно, при ее организации важно придерживаться следующих правил.

1. Договоритесь о времени занятий.

2. Выберите тихое место.

**3. Уберите всё, что отвлекает.
Отключите телефоны.**

**4. Составьте план и определите цели
каждого занятия.**

5. Руководите занятиями по очереди.

**6. Учитесь друг у друга,
работайте в команде, поддерживайте
друг друга.**

7. Договоритесь о правилах работы.

**8. Начинайте занятие с обсуждения
результата, который вы хотите
получить.**

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 66–67 Групповые занятия

⟨ 70–71 Работа в команде

⟨ 86–87 Творческое мышление

⟨ 144–145 Карточки для повторения

⟨ 156–157 Блок-схемы и мнемотехники

**Учась сам, учишь
других; уча других,
учишься сам.**

Что делать во время занятий

Договорившись о времени и правилах, можно приступать к занятиям. Используйте разные виды работы. Начните с проверки точности ключевой информации, которую нужно выучить, затем помогите друг другу понять и усвоить материал.

Обменяйтесь конспектами. Проверьте точность ключевых данных.

◁ Полезные задания

Вот несколько идей для групповых занятий. Ученики могут выбрать из них самые интересные или придумать собственные.

По очереди объясните или кратко изложите тему.

Придумайте подсказки, например истории.

На основе повторяемого материала спрогнозируйте вероятные вопросы.

Составьте викторину по пройденному материалу, играйте в игры на повторение.

Распределите задания, чтобы снизить нагрузку на каждого.

Найдите примеры из жизни и установите связи с другими темами.

Дополнительные занятия

Еще один вариант — записаться на дополнительные занятия, которые проходят под руководством учителя. Подготовка к экзаменам ведется в небольших группах. Учителя проявляют гибкость и учитывают индивидуальные потребности детей.

▽ Дополнительные занятия в школе

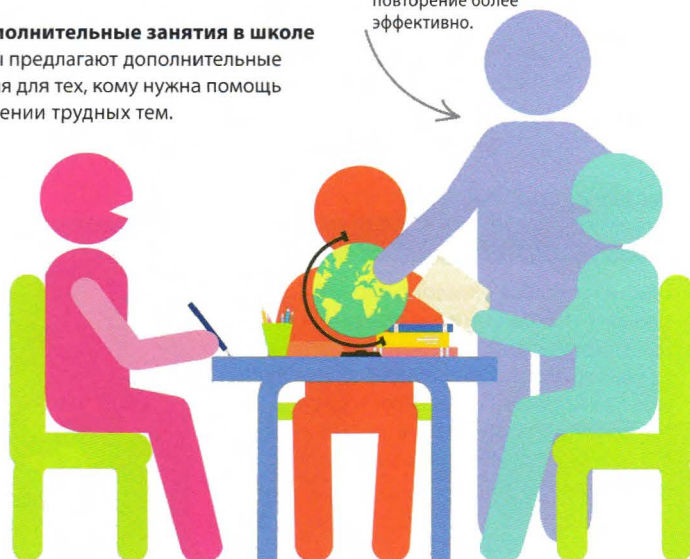
Школы предлагают дополнительные занятия для тех, кому нужна помощь в освоении трудных тем.

В маленьких группах повторение более эффективно.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не отвлекайся

Занимаясь повторением с друзьями, не отвлекайся на обсуждение посторонних тем. Отведи на это время после занятий. Сохраняй позитивный настрой, концентрацию внимания и сосредоточенность на учебе.



Проверка и оценка своих знаний

ДО НАЧАЛА ЭКЗАМЕНОВ ПРОВЕРЬ, ВСЁ ЛИ ТЫ ЗАПОМНИЛ, И ВОСПОЛНИ ПРОБЕЛЫ В ЗНАНИЯХ.

При подготовке к экзаменам важны регулярная проверка и оценка знания и понимания предмета. Они показывают, насколько эффективно было повторение.

Проверь свои успехи

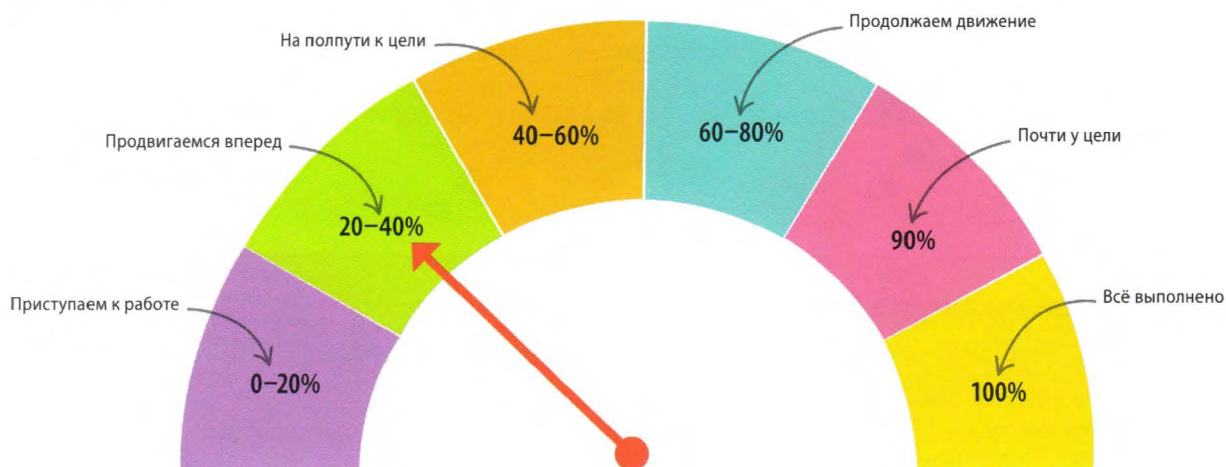
Повторение обычно занимает несколько недель. Нужно точно знать, сколько еще осталось повторить, чтобы охватить весь материал до начала экзаменов. Еженедельные или ежемесячные проверки помогут выяснить, насколько хорошо усвоен предмет. Наглядная диаграмма повышает мотивацию и показывает, что повторение — непрерывный процесс, а не разовое упражнение.

СМ. ТАКЖЕ

- ◀ 52–53 Планирование личного развития
- ◀ 58–59 Развитие навыков чтения
- ◀ 136–141 Расписание для повторения
- ◀ 144–147 Карточки для повторения
- ◀ 152–153 Интеллект-карты
- ◀ 156–157 Блок-схемы и мнемотехники
- ◀ 164–165 Повторение в группе

▽ Диаграмма достижений

Сделай свою диаграмму достижений и каждую неделю передвигай стрелку вправо. Это дает чувство удовлетворения и показывает, сколько осталось выучить.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Используйте примеры из жизни

Один из способов проверить теоретические знания — применить их на практике. Для этого можно использовать ситуации из повседневной жизни. Например, рассчитать угол взлета самолета или скорость движения автобуса. Полезно включить в расписание время для творческого применения выученного материала.



«Лучший способ подготовиться к завтрашнему дню — выложиться по полной сегодня».

Джексон Браун-младший (род. 1940), писатель

Проверка знаний

Ученики могут отслеживать свои успехи, проверяя, насколько хорошо они помнят и умеют применять изученный материал. Проверка покажет, правильно ли выбраны методы повторения. Кроме того, темы с очевидными пробелами можно включить в занятия на повторение в рамках существующего расписания.

▽ Способы проверки знаний

Есть несколько способов самопроверки. Можно выбрать что-то из списка ниже или добавить свои идеи. Разнообразь методы работы, чтобы лучше подготовиться к экзамену.



Используй экзаменационные материалы прошлых лет.



Рисуй картинки, интеллект-карты, схемы и графики и используй их в работе.



Пиши пробные работы на разные темы.



Побудь в роли учителя: изложи тему другу или воображаемому слушателю.



Пересказывай темы по памяти.



Составляй викторины и вопросники или задания для отработки знаний.



Составляй списки вероятных экзаменационных вопросов и отвечай на них.



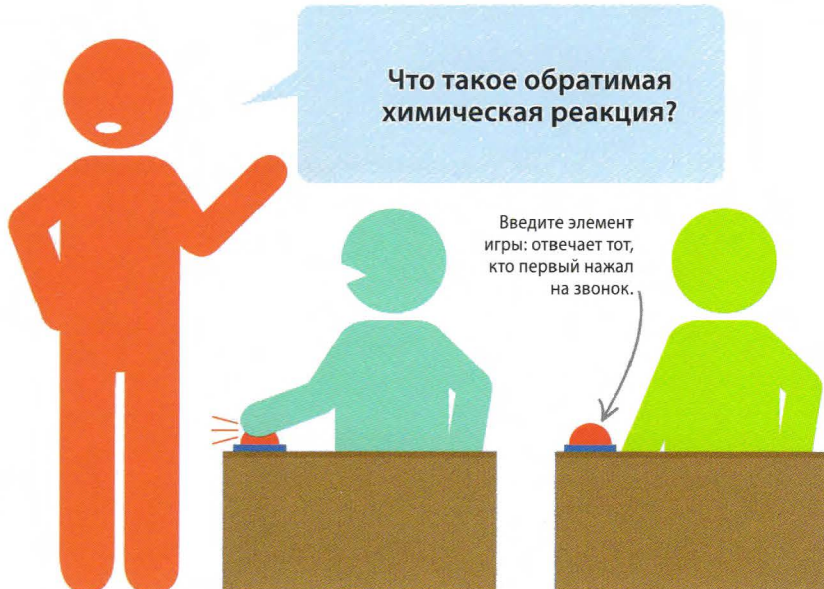
Используй карточки «вопрос-ответ».

Плюсы совместной работы

Повторение в группе — увлекательное занятие. Проверка знаний друг друга — отдых от рутины. Таким способом легче найти пробелы в знаниях. Ученики могут обмениваться приемами и подсказками, чтобы лучше усвоить и запомнить тему. Занятие можно превратить в ролевую игру «учитель-ученик» или викторину. Допустимо использовать компьютер и карточки «вопрос-ответ».

▷ Викторина

Превратите занятие в викторину с несколькими участниками. В такой непринужденной форме вы потренируетесь извлекать из памяти информацию и проверите ее точность.





Методы проведения ЭКЗАМЕНОВ

Что такое экзамен

ЭКЗАМЕН — ЭТО ФОРМА ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННОЕ ВРЕМЯ.

Экзамены бывают разными по форме и содержанию. На одних нужно дать письменные ответы на вопросы, на других — из множества вариантов ответа выбрать правильный.

Какие бывают экзамены?

Способ проведения экзамена зависит от предмета, методики обучения и материала, а также возраста учеников и уровня их подготовки. Вопросы, требующие кратких ответов, более типичны для экзаменов в младших классах; письменные проверочные работы проводятся в старших классах. Рассмотрим три основных типа экзаменационных заданий.

СМ. ТАКЖЕ

- ⟨ 18–19 Эффективные занятия
- ⟨ 76–77 Развитие навыков запоминания
- ⟨ 128–131 С чего начать
- ⟨ 136–141 Расписание для повторения
- ⟨ 162–163 Знай, что тебя ожидает

Письменные экзамены	172–175
Множественный выбор	176–177
Устные экзамены	178–179
Другие экзамены	180–183
День экзамена: слагаемые успеха	184–187

Письменные экзамены включают задания разных типов.



Краткий ответ

△ Вопрос-ответ

Здесь задача — показать знание фактов, чисел, важных дат или теорий.



Множественный выбор

△ Правильный выбор

Нужно выбрать правильный ответ из предложенных вариантов.



Развернутый ответ

△ Эссе или сочинение

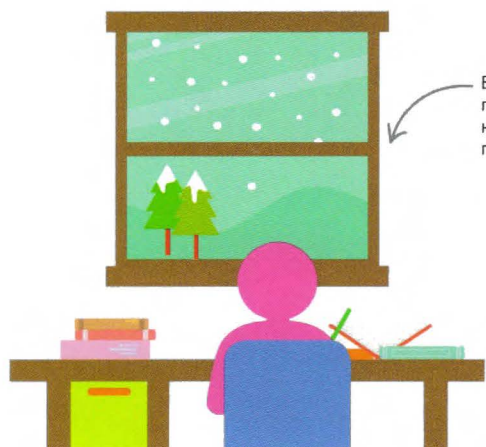
Задания, требующие письменного анализа темы, а не кратких ответов по фактам.

Будь готов

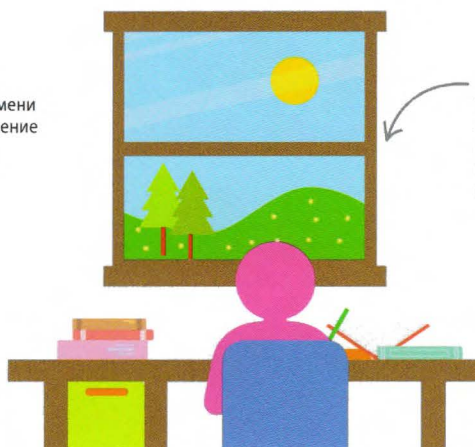
Главные условия успеха на экзамене — знание предмета, владение необходимыми навыками и готовность выполнять задания разных типов. Огромную роль играет повторение: оно помогает сохранить информацию в памяти и быстро вспомнить ее на экзамене.

▽ Повторяй круглый год

Лучше повторять материал маленькими порциями в течение всего года, чем пытаться охватить весь массив за один присест прямо перед экзаменами.



В начале учебного года не жалея времени на вдумчивое изучение предмета.



Во второй половине учебного года задумайся, какие вопросы могут попасться тебе на экзаменах.

Материалы для подготовки к экзаменам

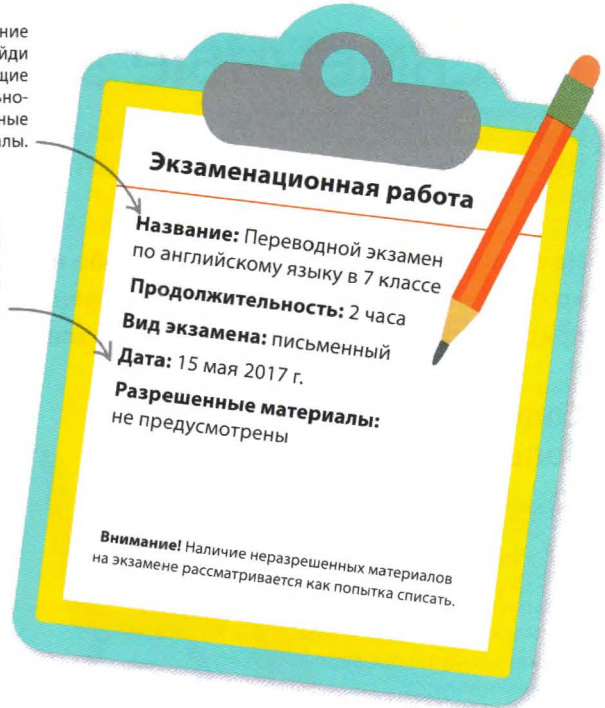
Экзаменационные материалы предыдущих лет и демонстрационные версии контрольно-измерительных материалов (в том числе опубликованные в интернете) дают представление об экзамене: какие типы заданий включены в работу, из каких частей она состоит, есть ли обязательные вопросы, как могут быть сформулированы вопросы и сколько баллов начисляется за верный ответ на каждый из них. Эти экзаменационные материалы позволяют распределить время на выполнение всех заданий, спрогнозировать возможные вопросы и более эффективно организовать повторение.

▷ Экзаменационные вопросы

Изучи материалы предыдущих лет и подумай, что должен содержать ответ на вопрос: факты, анализ или и то и другое. Попробуй выполнить все задания, следуя инструкции, и оцени, насколько хорошо ты подготовлен.

Уточни название экзамена и найди соответствующие контрольно-измерительные материалы.

Постарайся найти материалы последних лет: они, скорее всего, подойдут к требованиям предстоящего экзамена.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Управление временем



Необходимо начать повторение пройденного материала задолго до экзамена. Полезно, например, брать вариант из открытого банка экзаменационных заданий и отвечать на него в рамках отпущенного на экзамен времени. Так легче оценить объем выученного, скорость подготовки ответа и понять, каких результатов можно добиться за отведенное время.

Составь расписание

Важно начать подготовку к экзамену заранее. Прежде всего следует составить расписание для повторения, которое должно включать названия экзаменов и даты их проведения, время, необходимое на подготовку к экзамену с разбивкой по основным темам курса, даты проверочных занятий или консультаций с учителем и еженедельный план работы.

▽ Следуй графику

Старайся выдерживать график работы: это поможет сосредоточиться на том, что должно быть сделано и когда.

Первым делом впиши дату экзамена.



Письменные экзамены

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ФОРМА ЭКЗАМЕНА — ПИСЬМЕННАЯ. ОТВЕТЫ ПИШУТСЯ ОТ РУКИ ИЛИ ВВОДЯТСЯ В КОМПЬЮТЕР.

На письменных экзаменах даются либо вопросы, требующие кратких ответов, либо тема для сочинения или эссе, предполагающая развернутый ответ с элементами анализа.

Содержание задания — большой секрет

В российских школах распространена форма письменного экзамена, когда ученики заранее не знают содержания контрольно-измерительных материалов. Поэтому во время подготовки к экзамену лучше повторить все пройденные темы и выполнить задания по ним. Как и на любом экзамене, знания проверяют только в рамках изучаемого курса.

Изучение экзаменационных материалов прошлого года поможет выработать стратегию подготовки.

▷ Что будет на экзамене?

Экзаменационные материалы прошлых лет очень полезны: по ним можно спрогнозировать типы вопросов на предстоящем экзамене.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 88–89 Развитие навыков письма

◀ 90–91 Разбираем вопрос

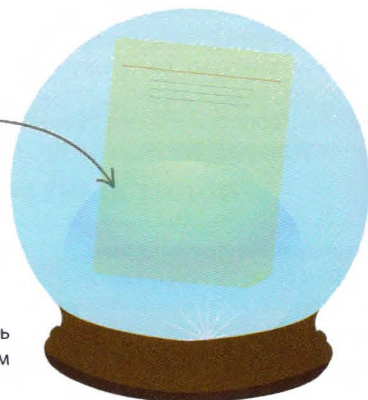
◀ 92–93 Продумываем ответ

◀ 94–95 Строим доказательства

◀ 96–97 Проверка работы

◀ 148–149 Чтение

День экзамена: слагаемые успеха 184–187 ▶



Можно записать лекции преподавателя по предмету и прослушивать записи при любой возможности.



▷ Повторение со слуха

Один из способов подготовки к экзамену — наговорить ответы по экзаменационным заданиям прошлых лет и прослушивать их.

Открытые банки заданий

Для подготовки к экзаменам можно использовать Открытые банки заданий ОГЭ и ЕГЭ, размещенные на сайте <http://www.fipi.ru/>. Они содержат задания, входящие в варианты контрольно-измерительных материалов ОГЭ и ЕГЭ по всем школьным предметам. Работая с ними, ученики смогут лучше сориентироваться в экзаменационном материале и потренироваться в выполнении типовых заданий.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Запомни...

Экзаменационные задания составляются не для того, чтобы запутать ученика. Они дают ему возможность показать всё, что он усвоил по конкретному предмету: понимание фактов, концепций, явлений; значение событий, теорий,

процессов; знание правил и умение их применять.

Все экзамены имеют временные рамки. Важно не отвлекаться и излагать только самые значимые моменты.

Хотите **верить**, хотите нет, но **экзаменаторы** всегда **желают** ученикам **успеха**.

Отвечай на поставленный вопрос

Типичная ошибка — уход от темы. Нужно отвечать на заданный вопрос, а не на тот, который ты знаешь лучше. Если излагать все свои знания по теме, времени наверняка не хватит. Чтобы этого избежать, необходимо внимательно прочитать сам вопрос. Суть задачи кроется в таких словах-подсказках, как «дать оценку», «сравнить», «перечислить предпосылки» и др. Они помогут правильно сформулировать ответ.



Не спеши с ответом.
Продумай всё как следует
и отвечай четко по всем
пунктам задания.



Перечитай задание несколько раз,
пока не убедишься, что хорошо
уяснил его смысл. Представь,
что перед тобой сидит экзаменатор:
что он ожидает от тебя услышать?

◁ **Ответ по существу**
Выполняя задание,
не пиши всё, что знаешь.
Отвечай на вопрос.

Составь план

Внимательно прочитай задание, затем составь краткий план ответа. Эти заметки можно будет потом зачеркнуть или изначально записать карандашом, чтобы показать, что они не входят в ответ. В спорных случаях экзаменаторы могут просмотреть черновые записи, хотя особенно рассчитывать на это не стоит.

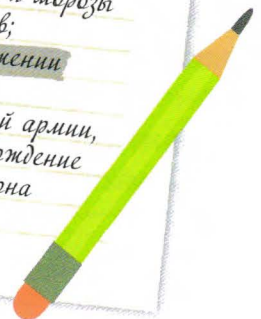
Ключевые идеи
и события
выделяй
маркером.

План: Отечественная война 1812 г.

1. Хронологические рамки: 12.06.1812–25.12.1812.
2. Причины: нарушение условий Тильзитского мира Россией и Францией.
3. Участники: Франция и Россия.
4. Военные действия:
 - отступление русской армии в начале войны;
 - генеральное сражение у села Бородино; обе стороны заявили о своей победе в сражении;
 - взятие Наполеоном Москвы; русская армия в это время пополняла резервы; партизанское движение, недостаток провианта и морозы привели к отступлению французов;
 - разгром французской армии в сражении у реки Березины.
5. Итоги войны: разгром французской армии, лишение Наполеона престола, освобождение стран Европы от господства Наполеона (1813–1814).

▷ Структура плана

План ответа может представлять собой либо связный текст — с введением, основной частью и заключением, — либо может быть составлен в виде опорного списка основных тезисов.



» Письменный развернутый ответ

Сочинение или эссе обычно начинают с краткого введения, затем переходят к основной части, включающей анализ, и завершают заключением. В такой письменной работе ученик должен показать понимание сути вопроса и раскрыть тему. Важно позаботиться о связности: один пункт должен логично вытекать из другого. Нужно также стараться избегать многословия. Время ограничено, поэтому лучше приступить к сути вопроса как можно быстрее и излагать как можно яснее.

Пиши разборчиво

Работа должна быть написана разборчивым почерком. Тогда экзаменатору проще будет ее оценить. Важны также орфография и грамматика, поэтому отведи время на проверку.

Начни с малого

Вводная часть письменного ответа должна быть краткой. Это важный раздел работы: в нем ты объясняешь, какова твоя точка зрения на вопрос.

Основная часть

Подготовив почву во введении, приступай к основной части. Покажи глубокое понимание предмета, постарайся рассмотреть проблему со всех сторон и дать глубокий анализ причинно-следственных связей.

Влияние мировых войн XX века на мировую политику

Первая и Вторая мировые войны изменили расстановку сил на мировой арене. Европа утратила главенствующую роль, пропустив в лидеры США. А с 1945 г. она и вовсе стала ареной борьбы интересов США и СССР.

...К началу XX в. противоречия между европейскими державами, соперничавшими за ресурсы, территории и рынки сбыта, достигли пика. Убийство в Сараево стало той искрой, от которой запылала вся Европа. Четыре года войны разорили Европу, спровоцировали революции в России и Германии, что привело к краху монархий и возникновению десятков новых государств. Единственной страной, упрочившей свои позиции, стали США...

...К концу 1945 г. мир, по сути, стал биполярным, он разделелся на прокапиталистические страны (во главе с США) и прокоммунистические (во главе с СССР). Соперничество СССР и США — двух сверхдержав — привело к холодной войне и определило мировую политику на полвека вперед.

Качество важнее количества. Заработать высокие баллы позволит толковое содержание, а не объем текста.

Подведи итог

В письменных работах необходимо заключение. Оно не должно быть длинным и не должно нести новую информацию. Сделай четкий вывод на основе того, что было сказано в основной части. Грамотное заключение — залог хорошей оценки.

Письменный краткий ответ

Задания, требующие краткого ответа, используются для проверки знания основных терминов, формулировок, имен, дат, фактов, теорий и формул. Здесь развернутого анализа не требуется. Не нужно тратить время на излишнюю информацию, можно быстро переходить к следующему вопросу.

▽ Структура

Вопрос, требующий краткого ответа, не предполагает долгих пояснений, но ответ должен быть структурирован. Ниже приводится пример.

Холодная война

В начале ответа изложи свое понимание проблемы.

Причиной холодной войны явилось глобальное противостояние США и СССР, а также их союзников начиная с 1945 г. Хотя многие считают, что конфликт восходит к 1917 г. и обусловлен идеологией большевиков, стремившихся к мировой революции, на самом деле его истоки лежат в событиях 1940-х гг.

Приведи факты, раскрывающие участие в конфронтации разных сторон.

Вторая мировая война разделила Европу на два лагеря: СССР взял под контроль Восточную Европу, США — Западную. Для ограничения советского влияния в 1949 г. был создан Североатлантический блок НАТО. Как противовес ему в 1955 г. возникла Организация Варшавского договора (ОВД). Оба военно-политических союза являлись факторами сдерживания агрессии, не дававшими перерасти противостоянию двух систем в новую мировую войну.

Главное — отвечай кратко и по существу. Не переписывай сам вопрос.

Покажи, что ты знаком с разными точками зрения.

Приведи примеры того, во что вылилось противостояние двух систем.

Борьба двух сверхдержав переместилась в страны Азии, Африки и Латинской Америки, где и происходили военные столкновения. Это противостояние продолжалось 40 лет и завершилось с распадом СССР в 1991 г.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Ответ на вопрос

На экзамене важно уложиться в отведенное время. Ответ должен быть точным и конкретным. Не давай больше информации, чем требуется в задании.

Количество слов в ответе зависит от того, сколько имеется времени на выполнение задания. Иногда это количество оговорено в инструкции к заданию.

У каждого своя скорость письма. Если ты пишешь медленно, старайся излагать тему более лаконично и емко.

Вопросы, требующие краткого ответа, обычно не предполагают цитат, но если они необходимы, то выбирай короткие цитаты и указывай первоисточник.

Если времени мало, изложи суть в виде списка — но узнай заранее, принимаются ли такие ответы.

Множественный выбор

ПИСЬМЕННЫЙ ТЕСТ ПРЕДЛАГАЕТ ВАРИАНТЫ ОТВЕТА, СРЕДИ КОТОРЫХ ЕСТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ.

Эта система используется на Едином государственном экзамене (ЕГЭ) по многим предметам. Ученикам предлагаются возможные ответы на вопрос, из которых они должны выбрать один или несколько верных.

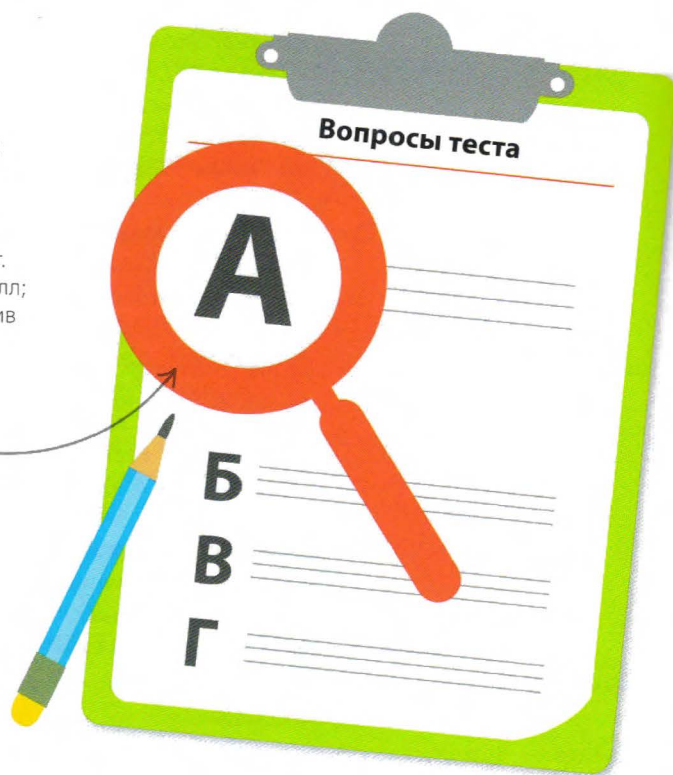
Секрет успеха

Как и на любом экзамене, прежде всего нужно прочитать (или выслушать) инструкцию о том, как выполнять те или иные задания и как заполнять бланк. Начать лучше с легких вопросов, а потом переходить к более трудным. Следует помнить, что за задание, в котором необходимо выбрать, например, три правильных ответа, максимальное число баллов (2) начисляется только за полный правильный ответ. Если допущена одна ошибка, учащийся получает лишь 1 балл; если допущено две ошибки или более, то 0 баллов. Закончив работу, нужно обязательно проверить свои ответы и правильность заполнения бланка.

Следи, чтобы все поля в экзаменационном листе были заполнены четко по инструкции (ответы сейчас сканируют).

▷ Непростой выбор

Многие считают, что на таких тестах ученикам легче показать свои знания. Это не так — чтобы успешно сдать, надо потратить немало времени на повторение материала.



СМ. ТАКЖЕ

◀ 170–171 Что такое экзамен

◀ 172–175 Письменные экзамены

Другие экзамены 180–183 >

День экзамена: слагаемые успеха 184–187 >

Глава 6, материалы 242–243 >

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

По методу Шерлока Холмса

Отвечая на вопросы теста, иногда приходится рассуждать как детективу — методом исключения. Если не уверен в правильном ответе, отбрось заведомо неверные варианты. Тот, что останется, возможно, и есть правильный!

Если не уверен в ответе, попытайся его угадать: вдруг попадешь в точку?

Когда неплохо знаешь тему, всегда можно предположить, какие ответы могут оказаться правильными. Если не повезет и ты промахнешься, то ничего не потеряешь — просто не получишь балл. Применяй этот способ только в тех случаях, когда совершенно не знаешь, как выполнить задание.

Иногда все ответы правильные. В этом случае **нужно выбрать вариант «подходят все предложенные ответы».**

Внимание к деталям

В тестах обычно оценивается знание деталей, а не умение анализировать. Поэтому следует как можно раньше приступить к повторению, каждый день проходя по несколько тем, чтобы накопить нужный объем информации. При таком подходе ключевые моменты или факты лучше запомнятся. Нельзя оставлять повторение на последнюю минуту.

▽ Вопросы в тестах

То, какие вопросы включают в тесты множественного выбора, во многом зависит от предмета. Например, вопросы на экзамене по истории могут касаться дат или событий, а по естественным наукам — теорий, понятий или терминологии.

Имена

Терминология

Теории
и концепции

Формулы

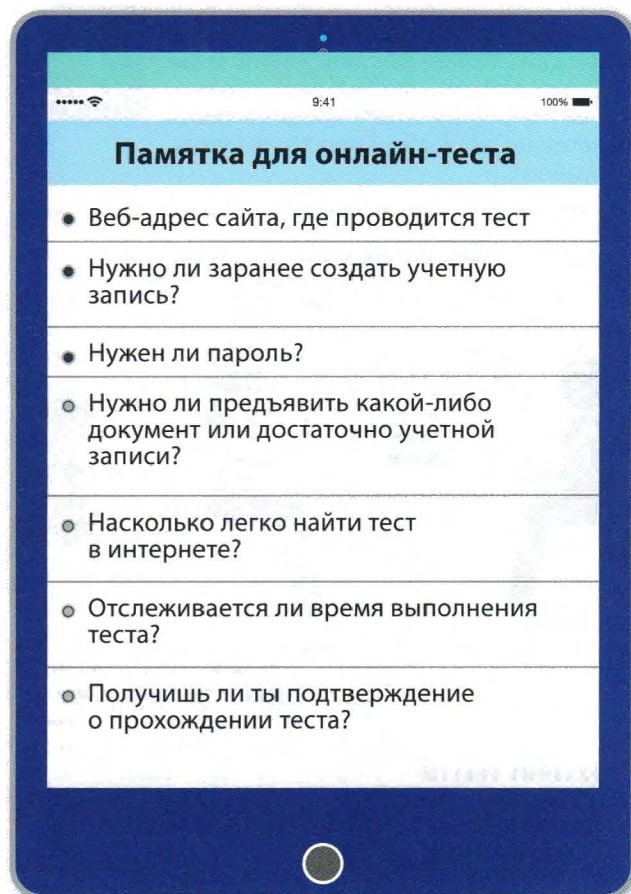
События

Даты

Онлайн-тесты

Онлайн-тесты в учебном процессе и даже при приеме на работу становятся всё более популярными. Тип тестов зависит от предмета, по которому проходит экзамен, и важно заранее выяснить условия сдачи. По возможности желательно потренироваться. Если разрешается проходить тест из дома, нужно проверить, позволяет ли это делать домашний компьютер, установлен ли на нем необходимый браузер и достаточна ли скорость соединения.

Прежде чем сдавать тест,
нужно уточнить ряд вопросов.



△ Памятка для сдачи онлайн-тестов

В некоторых тестах нельзя изменять ответы или дается только одна попытка сдачи. Поэтому перед началом теста нужно точно понимать, что от тебя требуется.

Устные экзамены

УЧАЩИМСЯ ПРИХОДИТСЯ СДАВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ПИСЬМЕННЫЕ ЭКЗАМЕНЫ, НО И УСТНЫЕ.

Как правило, цель таких экзаменов — проверить умение формулировать свою мысль и слушать экзаменатора, умение делать презентации, а также знание и понимание предмета.

Формы устного экзамена

Во время устного экзамена ученик обычно отвечает на вопрос, а экзаменатор его слушает и оценивает — в индивидуальном порядке или в присутствии других учащихся. Иногда ученикам предлагается сделать презентацию, которую оценивают чуть иначе. Необходимо заранее выяснить, в какой форме будет проходить экзамен и что он будет в себя включать. А затем повторить и отрепетировать вопросы, аналогичные тем, которые могут быть заданы на экзамене.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 68–69 Активное слушание

◀ 98–99 Развитие навыков презентации

◀ 100–101 Больше практики

◀ 170–171 Что такое экзамен

◀ 172–175 Письменные экзамены

День экзамена: слагаемые успеха 184–187 ▶



Чтобы облегчить задачу, представь, что экзамен или презентация — беседа с твоим хорошим знакомым.



△ Экзамен один на один

Во время ответа на устном экзамене важно быть внимательным, не отвлекаться и не суетиться.

Держись свободно и поддерживай зрительный контакт.



△ Презентация

Во время презентации можно заглядывать в свои записи. Но не стоит всё время читать по ним.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Успех на устном экзамене

Перед устным экзаменом надо тщательно повторить пройденный материал. Так ты убедишься, что понимаешь темы, знание которых тебе нужно показать.

Во время экзамена старайся не мямлить и не бубнить, говори четко, громко, с выражением. Если будешь использовать проектор или компьютер, заранее проверь исправность оборудования.

Завершив ответ, не забудь поблагодарить экзаменатора.

Как слушать

На устных экзаменах нужно помнить, что оценивается не только умение отвечать, но и способность слышать экзаменатора. Важно внимательно выслушать вопрос, чтобы четко понимать, о чем спрашивает преподаватель. Если возникли сомнения, попроси повторить или перефразировать вопрос: это лучше, чем пытаться угадать его смысл и в результате дать неверный ответ. Будь умным слушателем и умным рассказчиком.

▽ Экзамены по иностранному языку

Устные экзамены по языкам проводятся для проверки речевых навыков учеников.

Comment
allez-vous?

«Как дела?»
по-французски

«Как дела?»
по-испански

¿Cómo estás?

Wie geht
es Ihnen?

«Как дела?»
по-немецки

Как отвечать

Ответ нужно выстроить в логическом порядке, чтобы четко прослеживался ход твоей мысли. Важно говорить спокойно и внятно, чтобы экзаменатор понимал смысл того, что до него хотят донести. Начиная свой ответ с «да», а не с «нет», ты создашь позитивный настрой у себя и у экзаменатора. Не надо бояться пауз. Не следует торопиться с ответом, лучше тщательно обдумать задание. Следуя этим правилам, ты сможешь дать полный ответ, и у преподавателя не возникнет желания задавать дополнительные вопросы. Как на любом экзамене, следи за временем, чтобы успеть ответить по всем пунктам билета.

▽ Остановись и подумай

Во время устного экзамена полезно сделать паузу, выпить воды и собраться с мыслями. Четыре приведенных ниже вопроса помогут сосредоточиться во время короткой передышки.

Ответил ли я
на все вопросы?

Точно ли я
отвечаю на вопрос?

Понятно ли я
говорю?

Позитивно ли
я настроен?

Другие экзамены

ДРУГИЕ ТИПЫ ЭКЗАМЕНОВ — ЗАДАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПРАВОЧНОГО МАТЕРИАЛА, ТЕСТЫ «ВЕРНО-НЕВЕРНО» И «ЗАПОЛНИ ПРОПУСКИ».

На некоторых экзаменах не нужно много писать, зато необходимо работать с диаграммами или формулами. Главное — понять смысл вопроса.

Верно-неверно

При ответе на вопросы типа «верно-неверно» следует обращать внимание на некоторые подсказки. Обычно вопрос составлен в форме утверждения. Однако не всегда в нем содержится только один истинный или ложный факт. В вопросе могут сочетаться корректные и некорректные факты, поэтому нужно очень внимательно читать сам вопрос, чтобы понять формулировку. А уж потом выбирать ответ. Вот четыре примера вопросов такого типа.

Вопрос в форме утверждения.

Альберт Эйнштейн сформулировал общую теорию относительности в XIX веке.

Обрати внимание на факты, в частности даты.

Неверно. Эйнштейн действительно сформулировал общую теорию относительности, но в XX веке.

Ответ — «неверно»: первая часть утверждения правдива, но дата неточна.

Проверь факты

Чтобы утверждение было верным, все его части должны быть правдой. Всё может зависеть от одного слова, поэтому внимательно читай вопрос.

Все виды самолетов имеют какой-либо двигатель.

Значит ли это, что «все» имеют «двигатель»?

Верно. Слово «какой-либо» — обобщающее, оно подразумевает разнообразие двигателей (например, дизельный или реактивный).

Ключ — в слове «какой-либо».

Определяющие слова

Некоторые вопросы могут содержать определяющие слова: «какой-либо», «часто», «обычно», «несколько». Это значит, что возможны исключения.

СМ. ТАКЖЕ

88–89 Развитие навыков письма

90–91 Разбираем вопрос

92–93 Продумываем ответ

94–95 Строим доказательства

96–97 Проверка работы

День экзамена: слагаемые успеха 184–187

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Когда есть сомнения

Если ты не знаешь ответа или сомневаешься, выскажи обоснованное предположение. Тогда шанс дать правильный ответ и заработать какие-то баллы равен 50%. А если ты вообще не ответишь на вопрос, у тебя не будет никаких шансов получить за него баллы.

У всех мужчин
голубые глаза.

Неверно. Это явная
неправда.

Задумайся: неужели у «всех»
мужчин голубые глаза?

Подумав, ты поймешь, что есть
исключения и что именно слово
«все» делает утверждение ложным.

◁ «Абсолютные» слова

В некоторых вопросах могут
быть такие слова, как «никогда»,
«всегда», «целиком», «все»,
«только». Они означают,
что исключений быть не может.

А это пример высказывания
с двойным отрицанием.

Неправда, что Лондон
не является столицей
Англии.

Верно. Действительно,
Лондон — столица
Англии.

Отрицательное высказывание может
быть верным или неверным.

После удаления обоих
отрицаний становится ясно,
что высказывание верное.

◁ Внимание: отрицание!

Двойное отрицание — типичный
способ затуманивания смысла.
Читай внимательно: возможно,
высказывание на самом деле
утвердительное.

Заполни пропуски

В таких тестах предлагается вписать недостающие слова, факты, знаки или числа в предложение, теорему, формулу или математическую задачу. Обычно здесь требуются краткие ответы. Сначала попытайся разобраться с вопросами, ответы на которые ты точно знаешь, затем переходи к более трудным.

1. Специальную теорию
относительности можно
выразить формулой $E = \underline{\quad} c^2$.

$$E = \underline{m} c^2$$

2. Столица Китая ____.

Пекин

3. $26 \times \underline{\quad} = 104$

$$26 \times \underline{4} = 104$$

◁ Примеры тестов с заполнением пропусков

Такие задания могут входить в экзамен по одному предмету, например по математике, географии, истории, физике или иностранному языку, или по нескольким дисциплинам сразу. Вот три примера (с заданием слева и ответом справа).

» Экзамен с использованием справочного материала

На проверочных работах этого типа можно пользоваться справочными материалами. Тип разрешенных материалов зависит от учебного предмета. Например, на экзамене по химии можно работать с Периодической системой химических элементов Менделеева, выданной вместе с заданиями, а на экзамен по географии можно принести географические атласы. Цель подобных экзаменов — оценить не то, как ученики запоминают информацию, а то, как они умеют найти нужные сведения, проанализировать их и дать четкий и связный ответ.

Ученики могут скорректировать этот список, основываясь на своем опыте.

Что нужно, чтобы успешно сдать такой экзамен

Подготовься: проверь, все ли разрешенные материалы у тебя есть. Не оставляй это на последнюю минуту.

Ознакомься с образцами выдаваемых на экзамене материалов заранее.

Систематизируй информацию и повтори ее так же, как перед экзаменом, в котором необходимо выполнять задания без дополнительных источников информации.

Следи за достижениями в предметной области: знание текущей ситуации может принести тебе дополнительные баллы.

Отвечая на вопрос, покажи, что ты понимаешь и можешь объяснить материал.

Проконсультируйся с учителем о том, какой справочный материал необходим для выполнения того или иного задания. Имей в виду, что иногда необходимо пользоваться одновременно несколькими справочными материалами, чтобы дать полный правильный ответ.

Регулярно тренируйся в выполнении заданий, где необходимо применять разрешенные на экзамене справочные материалы, например используй Периодическую систему химических элементов Д.И. Менделеева для характеристики элементов и их соединений, таблицу растворимости кислот, оснований и солей для составления ионных уравнений реакций, электрохимический ряд напряжений металлов для определения возможности протекания реакций с участием металлов.

К экзамену с разрешенным справочным материалом нужно готовиться так же, как и к другим экзаменам.

△ Готовься заранее

Разрешенные справочные материалы могут быть очень полезны, если распланировать всё заранее. Советы выше помогут подготовиться к экзамену.

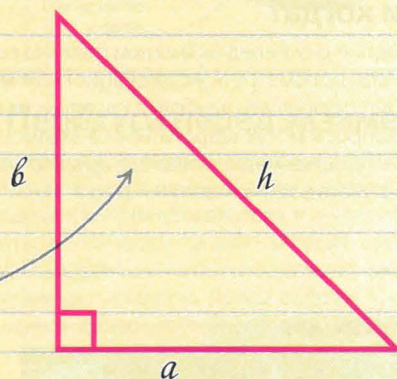
Формулы или диаграммы

На экзаменах по математике и физике часто требуется показать знание формул. Не забудь написать формулу. По возможности подробно объясни, как она выводится. Если нужно, добавь иллюстрации или диаграммы. Рисуй их карандашом, чтобы легче было исправить. При необходимости ты потом сможешь обвести их ручкой. Рисунки и диаграммы должны быть не слишком мелкими и иметь все необходимые подписи.



Теорема Пифагора
 Для любого прямоугольного
 треугольника с катетами
 a и b и гипотенузой h квадрат
 гипотенузы равен сумме
 квадратов катетов:

$$a^2 + b^2 = h^2$$



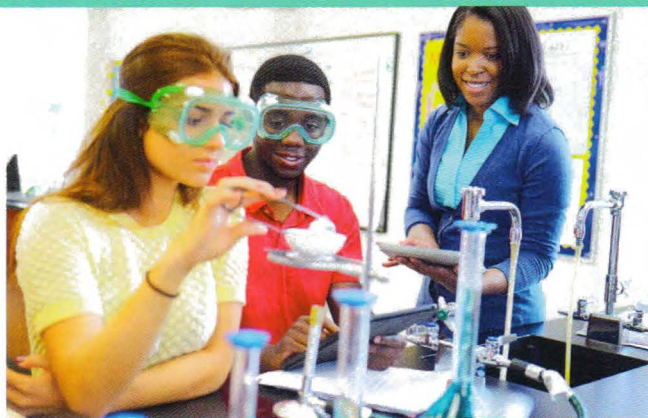
△ Диаграммы

Убедись, что твои схемы (рисунки, чертежи) понятны и грамотно поясняют идею, которую ты хочешь донести до экзаменатора. По возможности используй инструменты, показанные слева.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Лабораторные работы

Некоторые экзамены по естественным наукам предусматривают выполнение лабораторных опытов. Если для выполнения конкретных заданий придется работать за лабораторными столами, нужно поглядывать на часы: каждый вид работ может иметь строгие временные рамки. При этом важно работать методично и не нарушать последовательности действий. Также необходимо соблюдать технику безопасности.



День экзамена: слагаемые успеха

ЕСТЬ ЦЕЛЫЙ РЯД СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ СВОИ ШАНСЫ
НА УСПЕШНУЮ СДАЧУ ЭКЗАМЕНА.

Самое главное — явиться вовремя. Второе — справиться с волнением и собраться. В этом поможет знание и применение разных хитростей и соблюдение некоторых правил.

Где и когда?

В последние дни перед экзаменом полезно еще раз перечитать конспекты, просмотреть экзаменационные материалы предыдущих лет, прорешать наиболее сложные из них и прикинуть, какие вопросы могут встретиться на экзамене. Необходимо принять простые меры, чтобы всё прошло гладко. Начать можно с составления памятки к дню Х.

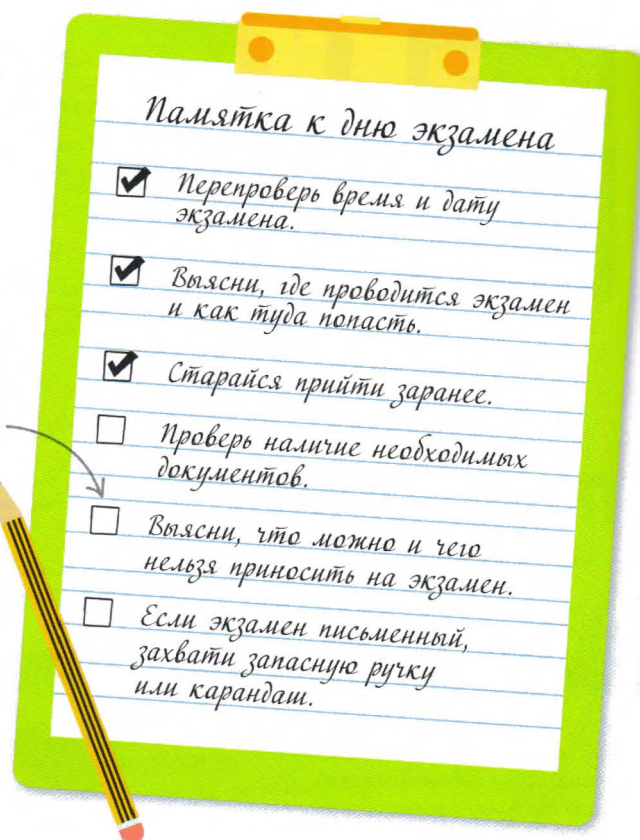
РЕАЛЬНЫЙ МИР

Физические упражнения

В активном теле — активный ум. Исследования показывают, что 20 минут спортивных занятий перед экзаменом (бег, ходьба, велосипед, настольный теннис) помогают сохранить работоспособность мозга. Движение усиливает кровообращение и стимулирует умственную деятельность. Заряд бодрости хватает на пару часов. Выбери вид спорта по душе и занимайся регулярно.



На некоторых экзаменах можно пользоваться калькуляторами или словарями.



СМ. ТАКЖЕ

⟨ 32–33 ⟩ Борьба с напряжением

⟨ 34–35 ⟩ Хорошее самочувствие

Учеба и здоровье

200–203 ⟩

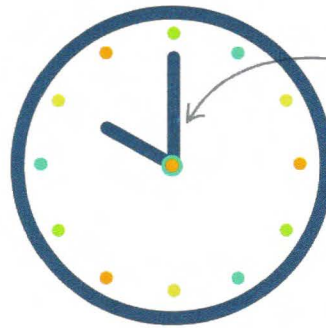
Физкультура
хорошо помогает
снять стресс.

△ Будь готов

Экзамены проводятся строго по расписанию. Если опоздаешь, тебя могут не допустить к сдаче, а если допустят, нехватка времени приведет к потере баллов. Сверься с памяткой (см. выше) и хорошо подготовься.

Выспись перед экзаменом

Перед экзаменом важно хорошо выспаться. Сидеть всю ночь, повторяя материал до последней минуты, — плохая идея. На экзамене ты будешь слишком уставшим и не сможешь показать всё, на что способен. Вечером нужно отдохнуть и лечь спать вовремя. Усталость часто приводит к глупым ошибкам и может стать причиной опоздания.



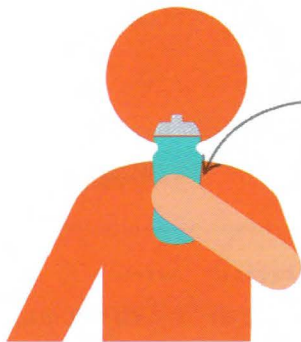
Ложись не позднее 10 часов вечера.



Спи не менее 9 часов.

► Как хорошо выспаться

Здоровый крепкий сон очень важен для успешной сдачи экзамена. Старайся спать по крайней мере 9 часов.



Потребление жидкости в достаточном количестве улучшает результаты.

◄ Пей воду

Из-за волнения на экзамене многие потеют, а это может вызвать обезвоживание. Не забудь взять с собой воду, чтобы такого не случилось.

Перекуси перед экзаменом

Сохранить на экзамене голову ясной поможет правильное питание. Следует воздержаться от сладкого, например шоколада, и энергетических напитков. Эти продукты дают энергию примерно на час, но эффект очень быстро иссякает и на смену ему приходит усталость. Лучше выбрать продукты, отдающие энергию медленно, например макароны, яйца, рыбу и бананы.

Первые минуты

Открыв экзаменационный материал, сделай глубокий вдох и соберись с мыслями. Сохраняй позитивный настрой, помни: экзамен — возможность показать, что ты узнал и чему научился. А экзаменатор — твой друг и желает тебе успеха.

► Что делать и чего не делать

Эти советы помогут справиться с напряжением первых минут экзамена, когда ты читаешь экзаменационное задание.

Что делать	Чего не делать
Прочти экзаменационный материал и внимательно следуй инструкции.	Не начинай выполнять задания, пока не изучишь инструкцию к экзаменационному материалу.
Изучи все вопросы и реши, на какие будешь отвечать.	Не трать много времени на темы, которые знаешь плохо или вообще не знаешь.
Распредели время, прикинь, сколько тебе потребуется на освещение каждого вопроса.	Не застревай надолго на одном вопросе.
Выполняя задания с развернутым ответом, покажи ход своих мыслей и порядок действий.	Не отвечай на вопросы, которые не заданы.
Берись за те вопросы, на которые ты сможешь ответить лучше всего.	Не торопись с ответом. Вдумайся в суть вопроса.
Прежде чем записать ответ, еще раз перечитай задание до конца.	Не паникуй. Старайся сохранять спокойствие.



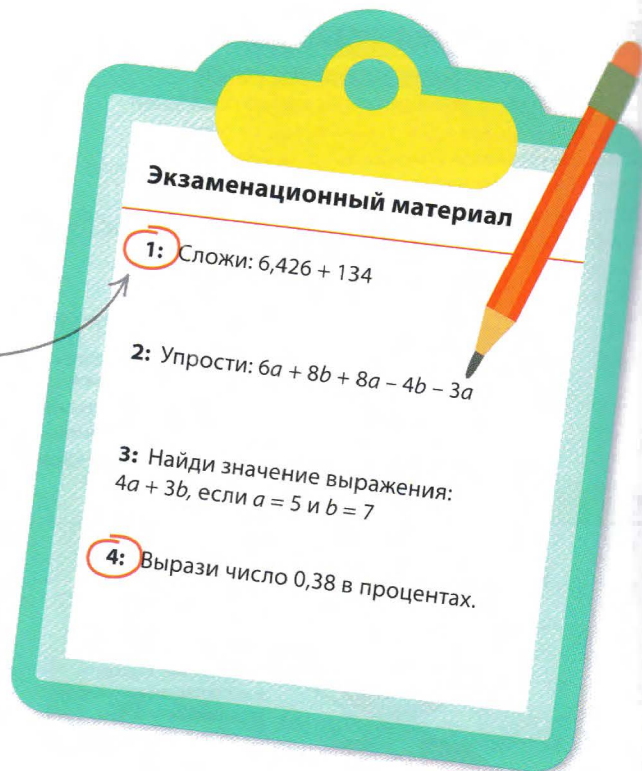
» Облегчи себе жизнь

Если нет специальных требований к порядку выполнения заданий, то сначала займись самыми простыми из них. Быстро решив их, ты оставишь больше времени на более трудные вопросы. Вдобавок появится уверенность в собственных силах: легко справившись с несколькими заданиями, ты, может быть, перестанешь волноваться и спокойно примешься за остальные.

Начни с легких заданий, трудные оставь на потом.

Определи самые легкие вопросы и ответь на них в первую очередь.

▷ **Узнай схему начисления баллов**
Выдели больше времени на вопросы, за которые начисляется больше баллов.



Ознакомься со схемой начисления баллов

Сейчас на экзаменах часто практикуется открытая схема начисления баллов. Если за вопрос ты получаешь 5 баллов, скорее всего, экзаменатор ожидает освещения пяти ключевых пунктов. Если вопрос оценивается в 30 баллов, ответ должен быть более развернутым. Практика показывает, что максимальное количество баллов обычно дается за первые пункты ответа, поэтому важнее хорошее начало, чем эффектная концовка.

Вопрос	Баллы	Необходимое время
Часть 1	25	30 минут
Часть 2	25	30 минут
Часть 3	50	60 минут
Итого	100	120 минут

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Покажи ход своих мыслей

На экзаменах по математике или физике важно показать ход решения. Даже если ответ неверный, ты можешь получить баллы за отдельные правильно выполненные этапы решения задачи.

◁ Рассчитай время на каждый вопрос

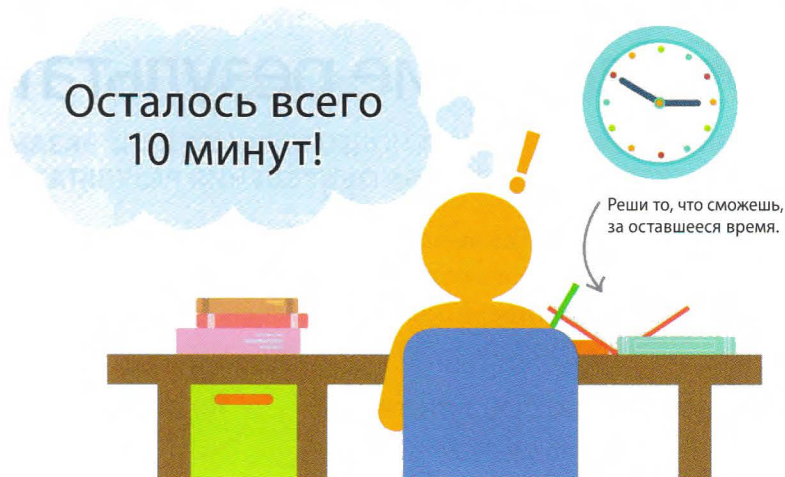
Обычно ученики теряют баллы из-за несоблюдения инструкций, неверного выполнения заданий или нехватки времени. В таблице слева половина баллов и половина времени приходится на часть 3.

Нехватка времени

Если чувствуешь, что не успеваешь, сосредоточься на вопросах, за которые начисляется больше баллов. Допустим, осталось два вопроса, а время позволяет дать ответ только на один. Распредели время поровну и сжато изложи главные идеи в виде маркированного списка (если такое допустимо). Тогда не исключено, что за каждый ответ ты получишь больше баллов.

► Управление временем

Поглядывай на часы и прикидывай, сколько времени у тебя осталось.



Я закончил.
Я ухожу.



Не торопись уходить

Не сдавай работу, едва поставив точку в последнем задании. Лучше еще раз всё перечитай. Для тебя это шанс проверить ответы, исправить допущенные ошибки или даже дать полный ответ на вопрос, который сначала показался трудным и поэтому ты ответил на него лишь частично.

Я закончил.
За оставшееся время
успею проверить
работу.

Сохраняй позитивный настрой

Волнение — нормальное состояние на экзамене. Оно не означает, что ты плохо знаешь предмет. Поверь, ты чувствуешь то же, что и другие ученики. Сохраняй позитивный настрой и старайся сосредоточиться. Каждый экзамен — возможность приобрести новый опыт и извлечь из него важные уроки.

Я сделал всё,
что мог. Буду ждать
результатов.

► Расслабься

После сдачи экзамена отдохни — ты это заслужил!



Объявление результатов

УСИЛИЯ, ЗАТРАЧЕННЫЕ НА ПОДГОТОВКУ И СДАЧУ ЭКЗАМЕНА, ВОЗНАГРАЖДАЮТСЯ В ДЕНЬ ОБЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Ожидание этого дня вызывает и радостное возбуждение, и тревогу. Справиться с волнением помогут мысли о том, что нужно сделать после получения результатов.

Как объявляют результаты?

Школьникам и студентам всегда не терпится узнать, как они сдали экзамен. Важно выяснить заранее порядок объявления результатов. Это может быть сделано в электронном виде, в бумажном или даже устно. Зная порядок, можно получить долгожданные сведения о своих результатах без задержки.

► Где искать результаты?

Узнай, где появится информация об итогах экзамена. Например, если все результаты будут выложены онлайн, нужно выяснить, на каком сайте их искать и нужно ли для этого создавать учетную запись.



Когда ты получишь результаты?

Важно знать, когда объявят результаты. Они могут понадобиться к определенной дате для подачи документов в университет или для устройства на работу. Вместе с тобой их с нетерпением ждут твои родные и друзья.



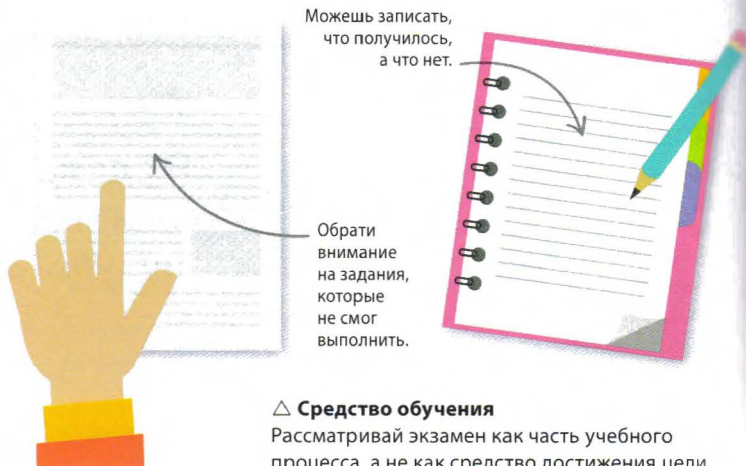
Запиши дату и время объявления результатов экзамена.

△ Отметь дату

Пометь дату объявления результатов в ежедневнике или календаре. Убедись, что она верна: иногда даты переносят.

Время подумать

Получив оценку, снова вспомни задания своей экзаменационной работы и проанализируй, что ты сделал хорошо, а что мог бы сделать лучше. Многие учителя готовы обсудить ответы с учениками. Это поможет подготовиться к следующим экзаменам.



△ Средство обучения

Рассматривай экзамен как часть учебного процесса, а не как средство достижения цели.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 24–25 Мотивация

◀ 52–53 Планирование личного развития

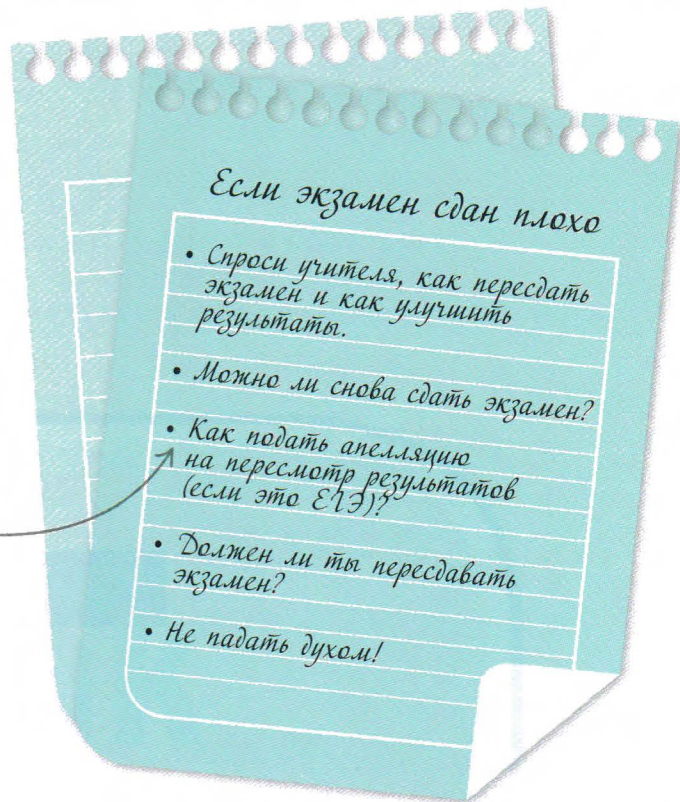
◀ 184–187 День экзамена: слагаемые успеха

Когда следует просить о помощи 210–211 ▶

Учись и совершенствуйся

Не стоит слишком переживать, если ты не получил результатов, на которые рассчитывал. Сохраняй позитивный настрой, постарайся выяснить, в чем ошибся, и извлеки из этого урок. Не исключено, что оценку можно улучшить. Узнай, допустима ли пересдача экзамена, и если да, то как и когда. Учителя и члены экзаменационной комиссии подскажут, как это сделать. Выясни, нужно ли пересдавать весь экзамен или только его часть.

Заранее выясни всё,
что нужно знать
о пересдачке.



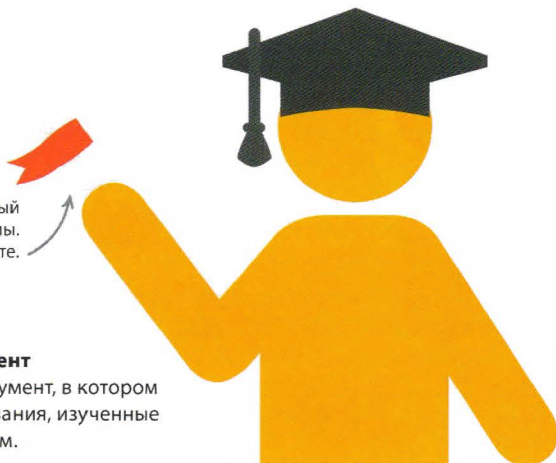
▷ Спроси совета

Проконсультируйся о порядке пересдачи экзамена. Например, можно ли посещать подготовительные занятия вместо повторного прохождения всего курса.

Аттестация

Школьники, успешно закончившие обучение в 9 и 11 классах, получают аттестат. Его нужно хранить в надежном месте: получение дубликата дело хлопотное и займет немало времени. Работодатель или вуз могут затребовать аттестат о среднем образовании даже спустя годы после окончания учебного заведения. Информация о баллах ОГЭ и ЕГЭ на руки не выдается, а хранится в базах данных в электронном виде.

Аттестат — официальный документ об окончании школы. Храни его в надежном месте.



▷ Официальный документ

Аттестат — печатный документ, в котором указаны уровень образования, изученные предметы и оценки по ним.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Что делать дальше?

Высокие результаты выпускных экзаменов определяют дальнейшую жизнь: дают возможность продолжить обучение в школе с углубленным изучением отдельных предметов, поступить в престижный колледж, университет или устроиться на работу. Поэтому нужно заранее продумать, куда стоит обращаться в случае успешной сдачи экзаменов.

Помни: на экзамене у тебя есть шанс показать себя с лучшей стороны. Не упусти его!



Как справиться с волнением

Экзаменационный стресс

НАПРЯЖЕННАЯ ПОДГОТОВКА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СТРЕСС. ВАЖНО ЕГО ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ И СНЯТЬ.

Пора экзаменов — трудный период для учеников, которые нацелены на высокий результат. Но кратковременный стресс даже полезен: он стимулирует умственную деятельность.

Признаки стресса

Стресс можно определить по ряду признаков. Одни из них, например одышку, могут заметить окружающие. Другие, например головную боль, ощущаешь только ты. Научись распознавать изменения в своем организме, понимать причины стресса и старайся его предупреждать.



СМ. ТАКЖЕ

16–17	Как работает мозг
32–33	Борьба с напряжением
42–43	Не теряй время
98–99	Развитие навыков презентации
132–135	Типичные проблемы при повторении
Как победить стресс	196–199
Учеба и здоровье	200–203
Перерыв на отдых	204–205

▽ Типичные признаки

Вот типичные признаки, которые возникают в стрессовой ситуации. Важно следить за собой и уметь снимать стресс.

Сделай перерыв

Когда возникает перенапряжение, нужно сделать долгий перерыв — на несколько часов или даже на день-два. Лучше заняться чем-то интересным, чтобы отвлечься и не думать об экзаменах. После снятия стресса ты ощутишь прилив сил и начнешь работать продуктивнее. Учеба станет продвигаться быстрее и эффективнее, и ты быстро наверстаешь упущенное время.

▷ Как снять стресс

Все ученики периодически испытывают стресс. Вот несколько советов, как с ним справиться.

Намётка для борьбы со стрессом

- ☒ Во время повторения делай перерывы.
- ☒ Представь, что получил хорошие оценки.
- ☒ Запланируй после экзамена какое-нибудь приятное занятие.
- ☒ Обладей приемами снятия стресса.

Типичные тревоги

Стресс усугубляется акцентированием внимания на негативных чувствах: боязни провала, волнении по поводу результатов, неуверенности, страхе не вспомнить некоторые детали во время экзамена и т. д. Это типичные тревоги многих учащихся. Важно понять, что это нормально, и не накручивать себя. Все эти волнения могут мешать учебе, особенно если на них заикливаться.

▽ Трево оцени ситуацию

Подумай, оправданны ли твои тревоги. Может, ты преувеличиваешь их или у тебя негативный тип мышления. Чтобы прервать цепь неприятных мыслей, измени точку зрения на ситуацию.

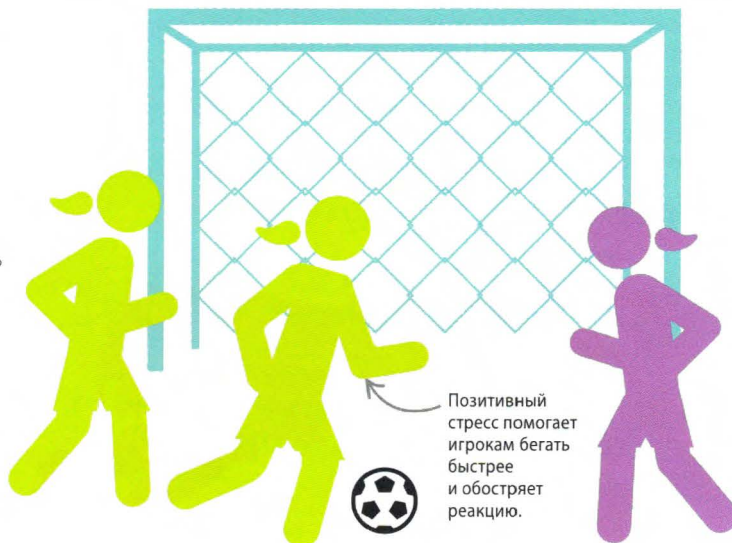
Тревоги	Смотри правде в глаза	Новый подход
Страх провала	Неужели я не сдам экзамен? Я (почти) всегда сдавал все экзамены, почему этот должен быть исключением?	Я повторяю пройденное и готовлюсь к экзамену, поэтому надеюсь его сдать, как всегда.
Чрезмерное напряжение	Может, я слишком много работаю? Регулярно ли я делаю перерывы? Не слишком ли завышены мои ожидания? А если бы я хотел получить четверку, а не пятерку?	Я делаю всё, что в моих силах. Я буду регулярно устраивать передышки и выделять время на развлечения, чтобы снять напряжение. Ведь экзамены пройдут быстро.
Нехватка времени на то, чтобы выучить всё	Грамотно ли я распределяю время? Есть ли у меня план? Могу ли я пропустить какие-то темы? Могу ли попросить одноклассников позаниматься со мной? Мы могли бы повторить разные темы и потом обсудить их и/или обменяться материалами, например карточками.	Я составляю список приоритетов и расписание, чтобы контролировать ситуацию. Материал не новый, я его учил в этом году. Нужно только вспомнить то, что я уже знаю.
Боязн не вспомнить что-то на экзамене	Бывало ли такое раньше? Неужели я не сдам экзамен, если забуду некоторые детали? Нет! Какие подсказки лучше использовать? Неужели надо знать все подробности? Нет!	Я и так уже многое знаю. Мне трудно запомнить только детали. Хочу использовать подсказки, которые помогут их припомнить.

Полезный и вредный стресс

Обычно стресс ассоциируют с негативом, но он имеет и положительные стороны. Легкое напряжение усиливает мотивацию и подталкивает к действию. Испытания дают возможность проявить себя и заставляют сосредоточиться. Наглядный пример — командные виды спорта. При повторении кратковременный стресс способен подтолкнуть к работе. Важно найти баланс: не перенапрягаться, но и не слишком расслабляться.

▷ Позитивный стресс — стимул к действию

Во время матча уровень стресса растет, давая прилив энергии и высокую результативность.



» Спокойствие против стресса

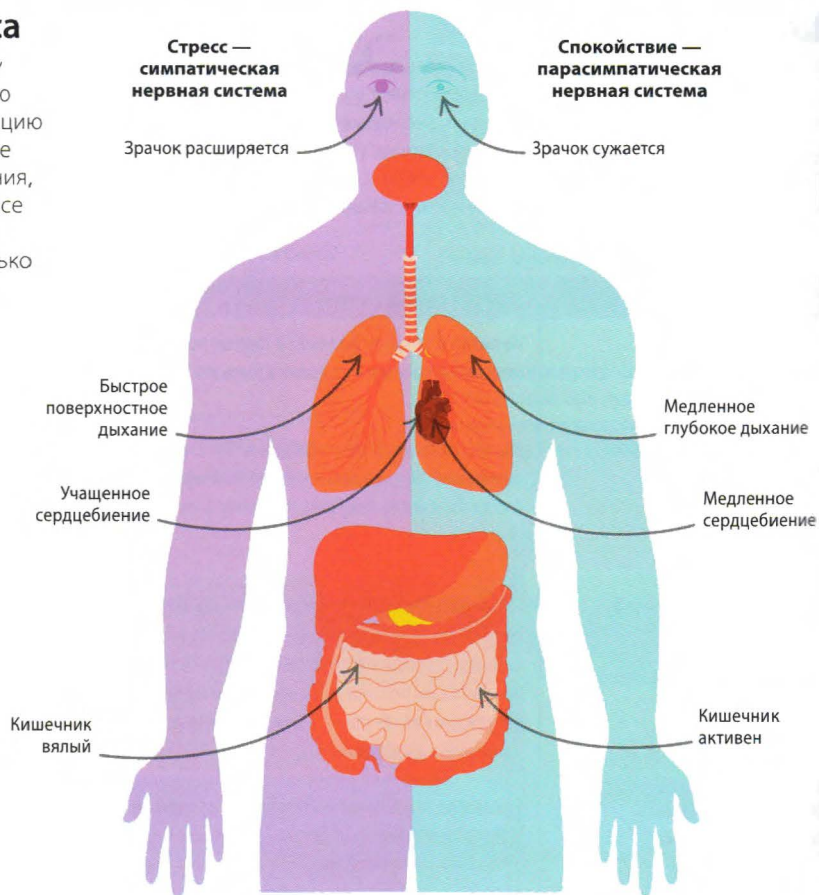
Экзаменационный стресс возникает по ряду причин: из-за стремления получить хорошую оценку, необходимости вспомнить информацию за ограниченное время, незнания того, какие именно вопросы будут на экзамене, ощущения, что нужно много выучить, а времени мало. Все это вызывает эмоциональный и физический дискомфорт. Ведь стресс затрагивает не только мозг, но и весь организм. Многие органы по-разному функционируют в спокойном состоянии и при стрессе.

«Лучшее оружие против стресса — это умение выбирать одну мысль вместо другой».

Уильям Джеймс (1842–1910), философ, психолог

▷ Отделы нервной системы

Нервная система контролирует много разнообразных функций. Одновременно работают два ее отдела: симпатическая готовит организм к стрессовым ситуациям, а парасимпатическая обеспечивает покой.



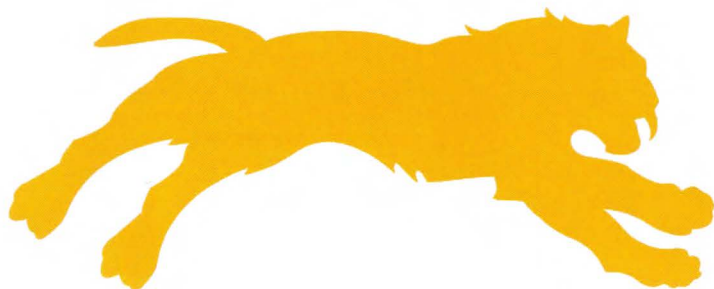
Почему мы испытываем стресс?

Мы унаследовали стресс от далеких предков. Для первобытного человека стресс был условием выживания. Люди занимались охотой и собирательством. При встрече с опасным животным, например голодным саблезубым тигром, требовался всплеск энергии, чтобы атаковать или убежать. Нужно было сосредоточиться и быстро принять решение.

▽ Реакция «бей или беги»

Кратковременный стресс помогает организму справиться с ситуацией: бороться или бежать. Эти всплески стимулируют к действию.

Стресс сопровождается выбросом энергии, что позволяет убежать от саблезубого тигра.



Другие факторы

Обычно школьники хорошо справляются с одним стрессовым фактором, если в остальном у них всё в порядке. Но иногда положение осложняют другие события, например болезнь. В сочетании с экзаменационным стрессом они выводят ученика из равновесия и вызывают тревогу. В таких случаях необходима поддержка семьи и друзей. Помогают и занятия любимым делом.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Музыка для релаксации

Музыка может замедлить пульс и сделать дыхание глубже. Включи музыку и расслабься. Ляг поудобнее и надень наушники, чтобы сосредоточиться на мелодии. Через 20 минут вернись к занятиям.



◀ Сохраняй спокойствие

Интересные занятия способствуют позитивному настрою. Дети должны находить опору в том, что им помогает и приносит радость, а не заикливаться на проблемах.

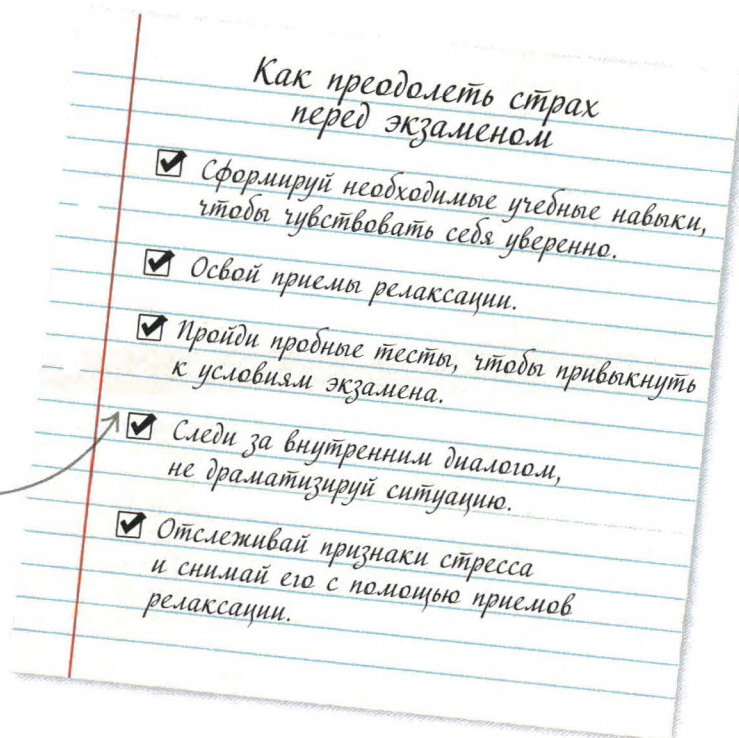
Страх перед экзаменом

Многие ученики ощущают тревогу до или во время экзамена. Среди ее симптомов: бессонница накануне, чрезмерное волнение, неприятный внутренний диалог, боязнь неудачи и провалы в памяти. Это состояние возникает непроизвольно. Уговоры перестать волноваться бесполезны, нужны понимание и поддержка окружающих. Тревога может негативно повлиять на работу во время экзамена. Каждому ученику следует научиться ее преодолевать. Для этого есть разные методики.

Постоянно применяй эти методы в течение всего года.

▷ Стратегии преодоления

Осознание проблемы — первый шаг к ее решению. Следи за своими мыслями, старайся сохранять позитивный настрой, освой техники релаксации до экзаменов, чтобы применить их в нужный момент.



Как победить стресс

УЧИСЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС. УМЕЙ РАСПОЗНАВАТЬ ЕГО ПРИЧИНЫ И НЕ НАКРУЧИВАЙ СЕБЯ.

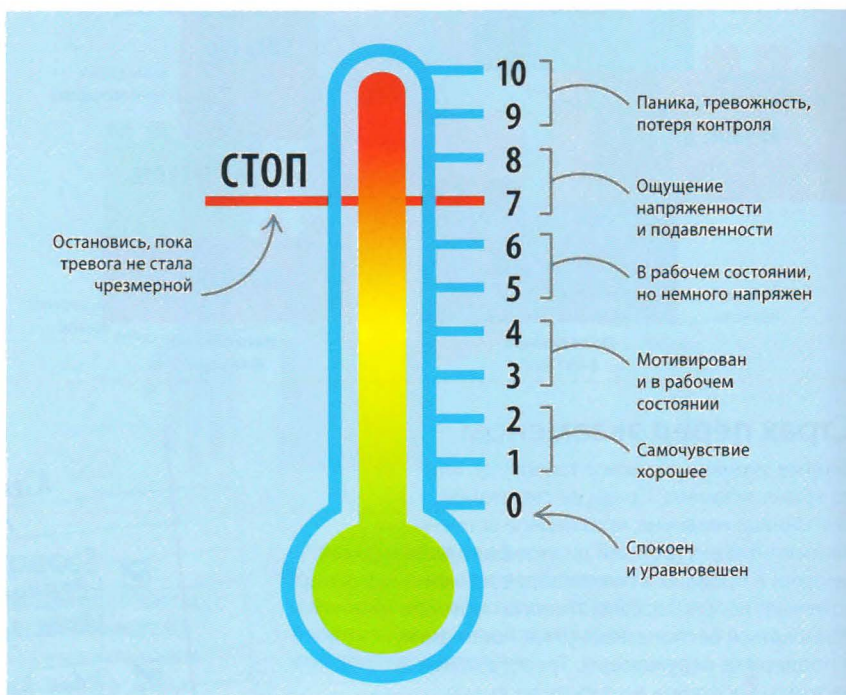
Есть ряд стратегий, помогающих ослабить напряжение и тревожность. Чтобы преодолеть стресс, необходимо действовать решительно и использовать несколько способов одновременно. В этом — залог успеха.

Уровень стресса

Постарайся уловить первые признаки стресса и выявить его причины. Большинство школьников способны отчасти его победить. Если чувствуешь, что теряешь контроль, прими меры, пока стресс не стал чрезмерным. Полезно регулярно измерять уровень стресса: используй воображаемую 10-балльную шкалу, чтобы вовремя заметить ухудшение ситуации. По этой шкале 0 означает спокойствие, а 10 — высокий уровень стресса и тревоги.

► Измерь свой стресс

Создай шкалу стресса, как на этом рисунке, «привязав» свои ощущения к цифрам. Как только стресс выходит из-под контроля, сделай перерыв и успокойся, прежде чем вернуться к занятиям. Для большинства эта «стрессовая точка» находится между 6 и 8.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Следи за стрессом

Размести напоминания о необходимости проверить уровень стресса, например, в графике занятий или в телефоне. Попроси друзей или родных напомнить тебе об этом.

Измеряй уровень стресса не реже двух раз в день, например утром и вечером.

Фиксируй показатели в специальном дневнике.

Комментируй свои записи. Если уровень стресса низкий, отметь, какие приемы помогли этого добиться; если высокий, постарайся понять, что его спровоцировало, и запиши причину. Дневник поможет выявить факторы тревожности, знание которых позволит тебе лучше контролировать свое состояние.

«Управляй стрессом, иначе он начнет управлять тобой!»

Медицинская служба
Университета
Нью-Гэмпшира, США

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 32–33 Борьба с напряжением ⟩

⟨ 34–35 Хорошее самочувствие ⟩

⟨ 132–135 Типичные проблемы при повторении ⟩

⟨ 184–187 День экзамена: слагаемые успеха ⟩

Релаксация, визуализация
и позитивное мышление **206–209** ⟩

Когда следует просить о помощи **210–211** ⟩

Глава 7, материалы **244–247** ⟩

Не накручивай себя

Иногда постоянно прокручиваемые в голове мысли, например о страхе провала, могут спровоцировать стресс. Те, кто следит за своим настроением и замечает, когда начинает думать о плохом, могут научиться останавливать негативный ход мыслей. Это спасет от чрезмерного стресса.



△ Позитивные послы

Ученики могут мотивировать себя, культивируя позитивное отношение к жизни и говоря себе: «Я это смогу!» Используй позитивные послы в качестве напоминания о необходимости контроля за мыслями. Их можно установить как заставку на смартфоне или ноутбуке или повесить на виду у себя на рабочем месте.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Поплавай в бассейне

Физкультура — прекрасный способ отдохнуть от учебы. Можно сходить в бассейн, на прогулку или поиграть в какую-то спортивную игру. Это разорвет круг навязчивых мыслей и поможет сконцентрироваться на учебе. Плавание особенно освежает и успокаивает. Сосредоточенность на технике и дыхании отлично снимает стресс.



Управляй временем

Стресс может быть следствием неумения распределять время. Сложно помнить всё, что нужно сделать. Начни с составления списка неотложных дел. Тогда не придется держать их в голове и можно будет использовать высвободившиеся возможности мозга иначе. План помогает управлять стрессом: ты уже не беспокоишься о том, как всё успеть. Расписание наглядно показывает, чего ты уже добился и что еще предстоит сделать за неделю.

▷ Мысли конкретно

Разбей каждую задачу на более мелкие. Так проще рассчитать, сколько времени понадобится на их выполнение, и выделить окно в расписании.

Задание слишком общее: разбей его на более мелкие задачи.



» Релаксация с помощью дыхания

Длительный стресс часто вызывает поверхностное дыхание, при котором выделяется меньше углекислого газа, чем обычно. Это плохо влияет на состав крови и функции организма и может усилить тревогу. Контроль дыхания — эффективный способ поддерживать нормальный уровень кислорода и углекислого газа в организме. Этот метод помогает успокоиться, сосредоточиться и повысить работоспособность. Он заключается в том, чтобы «дышать животом», делая глубокие медленные вдохи-выдохи.

1. Положи одну руку на грудь, другую на живот.
2. Сделай вдох животом так, чтобы рука на нем поднялась. Рука на груди неподвижна.
3. Делая вдох, сосчитай до шести. Задержи дыхание на несколько секунд, затем выдохни, считая до шести.



«Отвлекись на минуту от всего, **сделай вдох, сосредоточься на дыхании. Почувствуй, что у тебя всё хорошо**».

Лео Бабаута (род. 1973), создатель сайта Zenhabits.net, блогер, писатель

После нескольких минут такого дыхания обычно человек успокаивается.

◁ Глубокое дыхание

Учеба требует концентрации сил и повышает нагрузку на мозг. Глубокое дыхание, улучшающее снабжение мозга кислородом и повышающее его работоспособность, необходимо для успешной работы. Если ежедневно практиковаться, вскоре оно войдет в привычку.

Техника дыхания 7/11

Эта техника дыхания мгновенно снижает уровень тревоги и помогает избежать паники в стрессовой ситуации, например на экзамене. На вдохе нужно сосчитать до 7, а на выдохе — до 11. Если это трудно, попробуй на вдохе считать до 5, а на выдохе — до 7 или 8. Благодаря более длинному выдоху организм переключается с симпатической нервной системы, обеспечивающей реакцию на стресс, на парасимпатическую, отвечающую за расслабление и спокойствие (см. с. 194).

▽ Сосредоточься на своем теле

Когда ты сосредоточиваешься на дыхании, то больше ни о чем не думаешь. Поэтому можешь успокоиться и внимательнее прислушаться к своему организму.

1. Сделай вдох на счет от 1 до 7. Почувствуй, как надувается живот.

2. Выдохни на счет от 1 до 11. Почувствуй, как живот вытягивается.

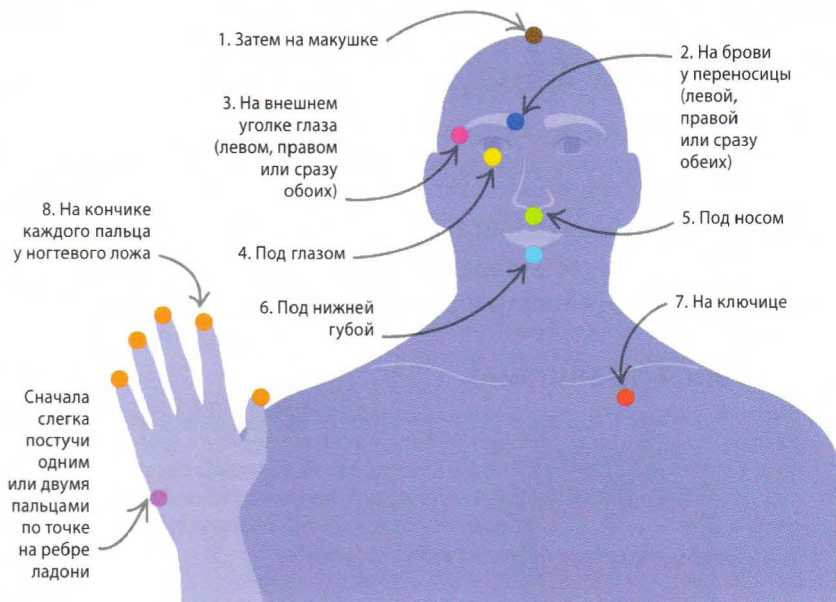
3. Повторяй дыхательную гимнастику в течение нескольких минут.

Альтернативные техники

Некоторые альтернативные техники, в частности «техника эмоционального освобождения», эффективно снимают стресс. Ты постукиваешь по определенным точкам на теле одним или двумя пальцами, одновременно проговаривая свои тревоги. Чувства могут меняться очень быстро, особенно когда они выражены в словах. Нажатие на точки высвобождает энергию и помогает успокоиться. С помощью этой техники можно избавиться от стресса и тревог. Это безопасный способ, его можно использовать в одиночку или с друзьями. Подробнее см. на с. 247.

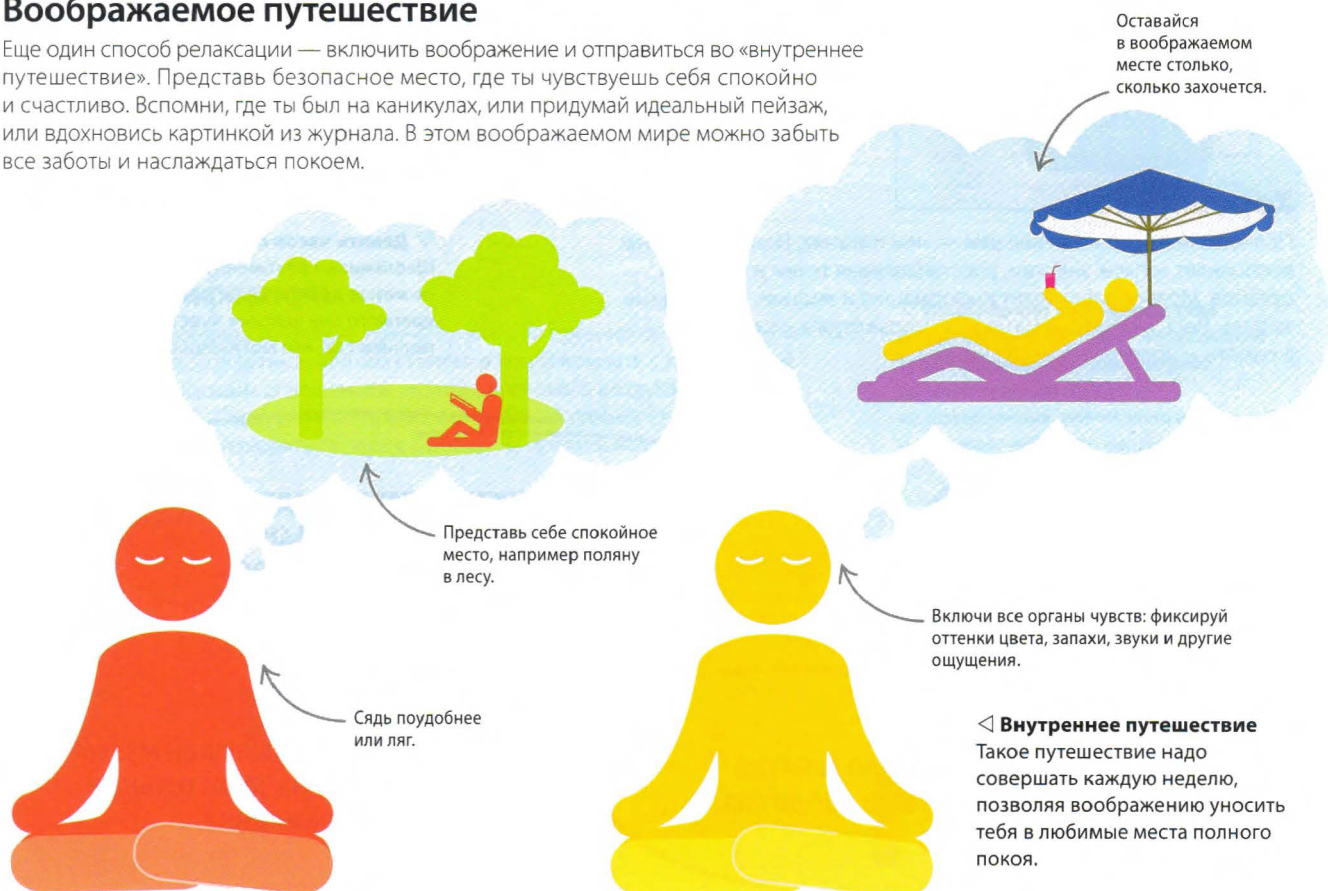
▷ Постукивание

Постукивай по каждой точке несколько секунд — от точки 1 до точки 8, одновременно описывая свои негативные эмоции. Во время упражнения сосредоточься на своих эмоциях.



Воображаемое путешествие

Еще один способ релаксации — включить воображение и отправиться во «внутреннее путешествие». Представь безопасное место, где ты чувствуешь себя спокойно и счастливо. Вспомни, где ты был на каникулах, или придумай идеальный пейзаж, или вдохновись картинкой из журнала. В этом воображаемом мире можно забыть все заботы и наслаждаться покоем.



Учеба и здоровье

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА ВЛИЯЕТ НА УЧЕБУ В ЦЕЛОМ И ПОДГОТОВКУ К ЭКЗАМЕНАМ В ЧАСТНОСТИ.

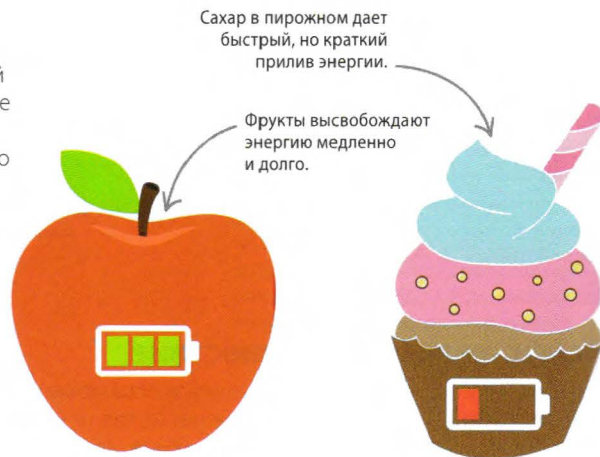
Здоровый, отдохнувший, получающий полноценное питание организм — гарант хорошего самочувствия, энергии, выносливости и работоспособности.

Питайся правильно

Питание обеспечивает организм энергией. Потребление здоровой пищи в нужное время помогает пополнять запас энергии в течение дня. Сбалансированная диета включает свежие фрукты и овощи, достаточное количество сложных углеводов, например коричневого риса и цельнозерновых, и белки, например рыбу. В напряженные периоды полноценное питание особенно важно.

▷ Правильный выбор

Чтобы сделать выбор в пользу здорового питания, нужно знать, какие продукты заряжают энергией. Полноценный обед или перекус из таких продуктов повысят тонус надолго, а, например, сладкий жирный десерт сначала взбодрит, а затем вызовет вялость.



Хороший сон

Полноценный сон не менее важен, чем питание. Ночью организм восполняет запасы энергии, восстанавливая ткани и функции органов. Мозг обрабатывает информацию и эмоции, полученные за день. Весь изученный материал отправляется на хранение в память, и уровень стресса снижается.

▽ Девять часов сна

Школьникам рекомендуется спать не менее девяти часов каждую ночь. После крепкого сна человек чувствует себя полным сил, его мотивация повышается.

**Выдели время,
чтобы расслабиться
перед сном.**

**Не смотри грустные телепередачи
и не играй в видеоигры перед сном:
это усиливает напряжение и стресс.**

**Заканчивай занятия
минимум за час до сна.**

**Почитай книгу, послушай музыку
и/или выполни дыхательные
упражнения.**

СМ. ТАКЖЕ

◀ 36–37 Рабочее место

◀ 38–39 Самоорганизация

◀ 46–47 Правильный настрой

◀ 136–141 Расписание для повторения

◀ 196–199 Как победить стресс

Глава 7, материалы

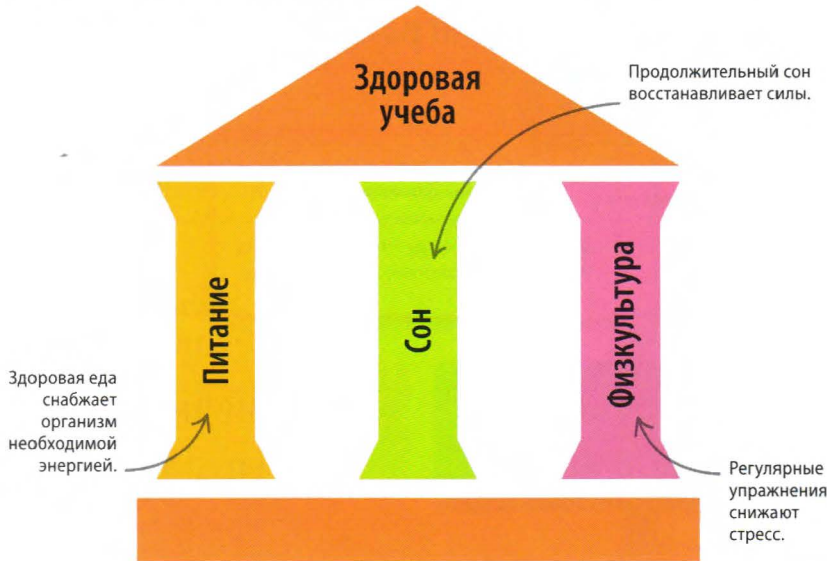
244–247 ▶

Помни о физкультуре

Физические упражнения помогают снять стресс. Они не должны быть слишком трудными: достаточно несложной практики йоги или прогулки быстрым шагом. Физические нагрузки повышают выносливость, улучшают работу сердца и легких. Они увеличивают выработку «гормонов счастья» эндорфинов, которые помогают организму расслабиться и улучшают настроение. Для детей это может быть долгожданным отдыхом от мыслей об учебе и других забот.

▽ Составляющие здоровой учебы

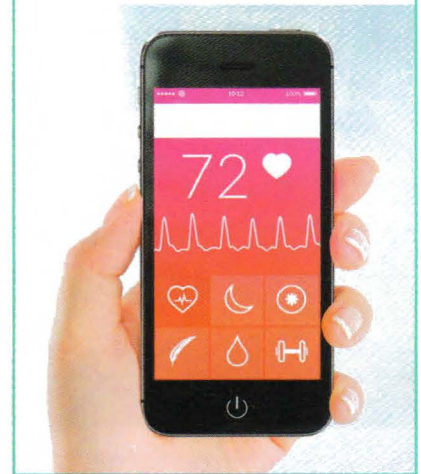
Регулярные физические нагрузки — одна из трех составляющих здоровой учебы. Для поддержания равновесия необходимы также полноценное питание и достаточный сон.



РЕАЛЬНЫЙ МИР

Полезные приложения

Есть ряд приложений, помогающих следить за здоровьем. Их легко установить на смартфон. Ты можешь записывать, сколько спишь, что ешь и сколько времени занимаешься физкультурой, и проверять состояние здоровья. Некоторые приложения отправляют напоминания и дают советы, как улучшить самочувствие.



Учись с комфортом

Чтобы учеба не вредила здоровью, нужно правильно организовать рабочее место. Работать лучше всего за письменным столом, в тихой комнате с комфортной температурой, хорошим освещением, притоком свежего воздуха и не захламленной. Сидеть нужно прямо, опираясь на спинку стула. Экран компьютера должен находиться перед глазами на правильном расстоянии.

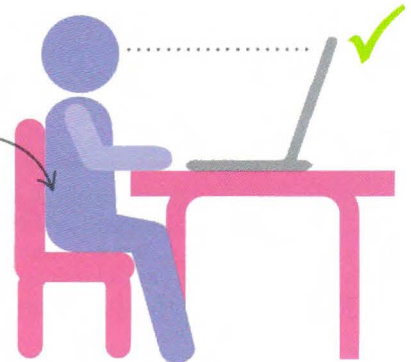
▽ Правильное положение тела

Во время занятий помни о положении тела. Правильная осанка не дает дополнительной нагрузки на позвоночник, плечи, шею и руки и помогает избежать напряжения и боли.

Это неправильное положение: спина согблена, текст на экране ниже уровня глаз.



Важно сидеть прямо, опираясь на спинку стула; ступни прижаты к полу, локти — к телу.



» Разнообразь методы учебы

Применение разных методов в учебном процессе помогает избежать скуки, сохранить мотивацию, интерес и концентрацию внимания. Разнообразный учебный материал побуждает искать наиболее подходящие способы его изучения. Используй разные стили и стратегии, не бойся пробовать новые методы повторения пройденного.

▽ Опробуй эти методы

Вот несколько методов, которые ты можешь использовать. Они подробнее описаны в главе 5.

Сторителлинг

Придумай запоминающиеся истории или стихи по теме и мысленно представь себе персонажей. Этот метод подходит для истории и литературы.

Блок-схемы и диаграммы

Создай рисунки, блок-схемы, диаграммы для иллюстрации последовательности процессов. Выяви связи между ними. Этот метод хорош для биологии, химии, физики.

Акронимы

Для запоминания терминов и расположения объектов придумай акроним или mnemonic фразу из начальных букв ключевых слов. Используй этот метод для изучения естественных наук.

Выборочное выделение

Если нужно заучить факты, определи нужные темы и выдели их разным цветом. Сделай ксерокопию страниц, если книга не твоя.

Учебная группа

Организуя занятия с одноклассниками. Сличите ваши конспекты, подготовьте материал, который легко запомнить, и проверьте друг друга.

Карточки для запоминания

Кратко запиши факты на карточках: с одной стороны — вопрос, с другой — ответ. Используй их для проверки своих знаний.

Видео- и аудиоряд

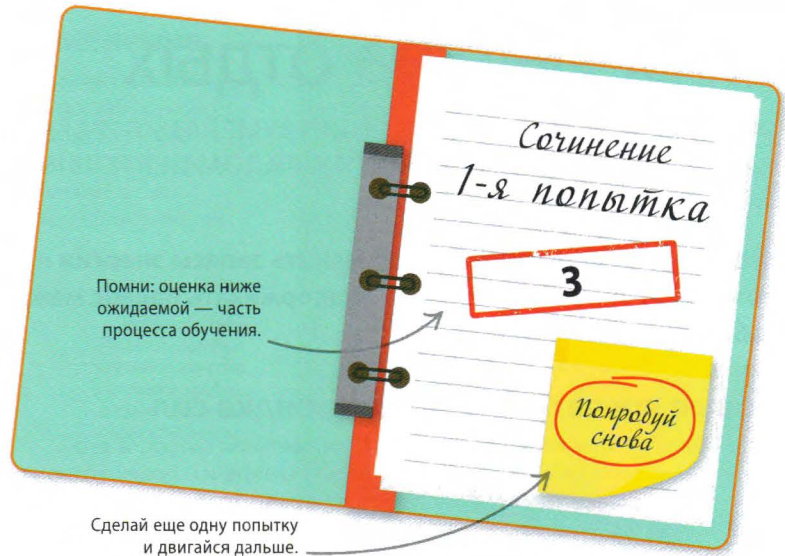
Поищи в интернете подкасты, видеоролики и документальные фильмы. Сочетание звука и зрительного ряда активизирует память.

Следи за настроением

Очень важно поддерживать позитивное отношение к учебе. Следи за своим настроением и не за цикливайся на дурных мыслях. Они плохо влияют на мотивацию, энергию и память. Позитивная установка «Я это смогу!» дарит правильный настрой и заставляет двигаться вперед. Она помогает ставить перед собой небольшие цели и поддерживать чувство удовлетворения достигнутым.

► Попробуй снова

Переосмысли свое отношение к ошибкам и поражениям, скажи себе: «Я только учусь». Попробуй снова. Без ученья нет умения, никто и не ждет, что у тебя сразу всё получится.



Чем заняться во время перерыва

Перерывы необходимы, чтобы поддерживать сосредоточенность и мотивацию. Короткие занятия примерно по 45 минут нужно чередовать с 15-минутными перерывами. Через каждые два часа устраивай более длительную передышку (см. с. 204). Во время перерыва расслабься и займись тем, что не требует сосредоточенности. Твоя цель — забыть обо всем, что связано с учебой, и «подзарядить батарейки». Лучше встать и подвигаться для улучшения кровообращения или прилечь и немного отдохнуть.

Эти занятия во время перерыва можно рассматривать как награду за труд, чтобы было к чему стремиться в процессе учебы.



Послушать музыку



Погулять с собакой



Поиграть на гитаре



Сделать дыхательные упражнения



Поболтать с друзьями или родными



Прочсть статью в журнале



Потанцевать под любимую мелодию



Перекусить чем-нибудь полезным

► Активный отдых в перерыве

Составление списка любимых занятий может стать стимулом. Сделай для каждого занятия свой стикер и вклеивай их в свое расписание.

Перерыв на отдых

ТАКОЙ «ТАЙМ-АУТ» МОЖЕТ ПОДРАЗУМЕВАТЬ ПЕРЕРЫВ НА ОТДЫХ ИЛИ ЗАНЯТИЯ ДРУГИМ ВИДОМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРИМЕР ХОББИ.

Используй перерыв, чтобы восполнить запасы энергии и дать мозгу отдохнуть. Это позволит поддерживать баланс между работой и любимыми занятиями.

Новые впечатления и подзарядка сил

Автомобиль не может вечно нестись на максимальной скорости: его нужно периодически заправлять. То же можно сказать и о людях, которые учатся или работают. Необходимо делать перерывы, чтобы восполнить затраты энергии. Следствие чрезмерных нагрузок — забывчивость, вялость, тревога. Короткие передышки помогают поддерживать концентрацию, но нужны и более длительные перерывы на занятия, не связанные с учебой. Многие школьники расценивают их как награду за выполненную работу.

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 18–19 Эффективные занятия

⟨ 32–33 Борьба с напряжением

⟨ 132–135 Типичные проблемы при повторении

⟨ 136–139 Расписание для повторения

Релаксация, визуализация
и позитивное мышление

206–209 ⟩

▽ Сделай паузу

Активный отдых от учебы — это и экскурсии на целый день, и спорт, и занятия музыкой или кулинарией. После занятий любимым делом или общения с друзьями дети обычно полны сил и новых идей.



Найди знаниям практическое применение

Иногда прогулки или путешествия помогают связать знания с реальной жизнью. Посещение музеев и осмотр достопримечательностей полезно при изучении истории. Прогулки в парке, лесу или зоопарке — своего рода практическое занятие по биологии. Во многих городах есть музеи естественных наук с интерактивными выставками и возможностью проводить опыты. Дети и сами могут найти применение своим знаниям в обычной жизни, например дома или за городом.

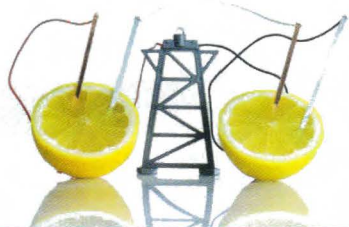
► Найди примеры

Прояви творческий подход в применении науки к жизни. Это сделает учебу интереснее и поможет лучше понять и запомнить материал.

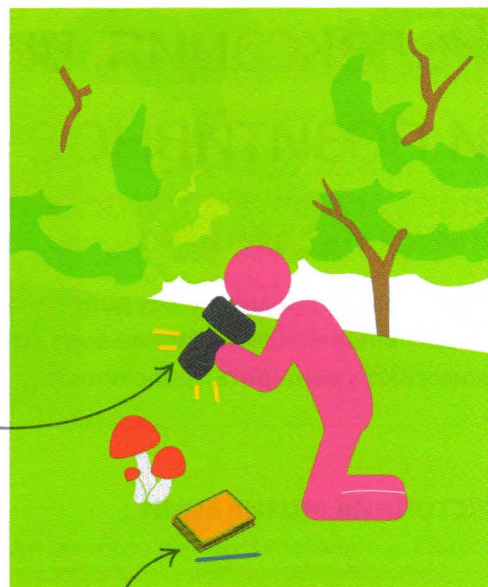
РЕАЛЬНЫЙ МИР

Придумай свой эксперимент

Простой эксперимент, например с этой лимонной батареей, — прекрасный пример того, как соединить учебу и игру. Убедись в безопасности опыта: посоветуйся с родителями или учителями и спроси их разрешения.



Найди образцы объектов, которые изучаешь на уроке (например, грибы), и сделай фото для своих конспектов.



Держи наготове блокнот и ручку для записи наблюдений.

«Настоящий источник знаний — это опыт. Всё остальное просто информация».

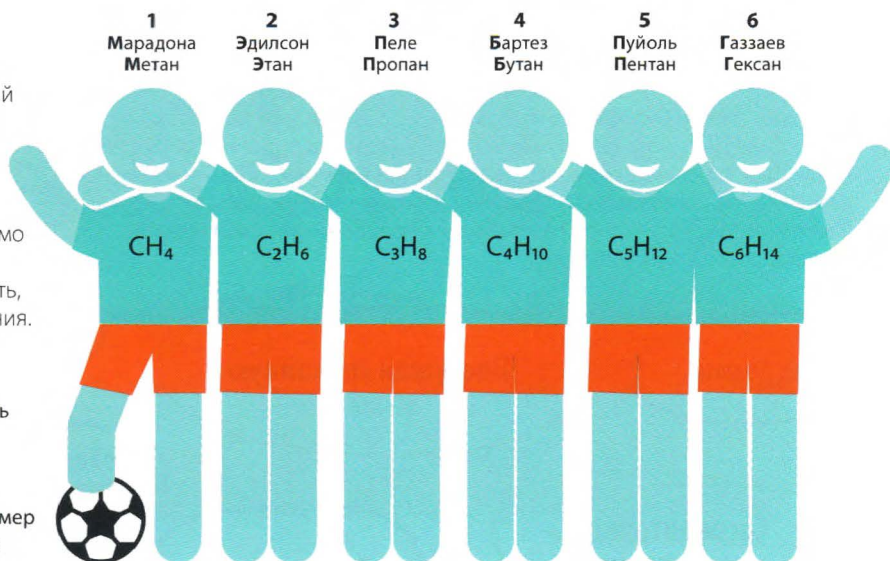
Альберт Эйнштейн (1879–1955), физик

Хобби как подсказки для памяти

Создание ассоциативных связей — мощный инструмент запоминания. Для изучения нового материала можно использовать хобби. Хорошо известные подробности того, чем человек увлекается, можно мысленно сопоставить с тем, что необходимо выучить. Например, книголюбы могут привязать факты, которые нужно запомнить, к героям или сюжету любимого произведения.

► Подсказки для памяти

Придумай сценарий, который поможет связать учебный материал с хобби. В этом примере фамилии звезд футбола начинаются на одну букву с названиями первых представителей предельных углеводородов, а порядковый номер футболистов совпадает с количеством атомов углерода в молекулах.



Релаксация, визуализация и позитивное мышление

ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОГУ, НАУЧИСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО.

Нужно найти баланс между работой и отдыхом. Позитивные мысли и умение визуализировать цели помогают уменьшить тревожность и повысить мотивацию.

Источник мотивации

Тревога — нормальное явление, особенно перед экзаменами, когда нужно многое успеть повторить. Ее можно использовать, чтобы подтолкнуть себя к работе. Начни с какого-нибудь дела или с физических упражнений.



△ На старт!

Определив свое состояние как тревожное, подумай, как с ним бороться.



△ Внимание!

Составь список дел, на которые можно потратить энергию тревоги, и выбери одно из них.



△ Марш!

Действуй, а список дел сохрани для следующего раза.

СМ. ТАКЖЕ

⟨ 32–33 Борьба с напряжением

⟨ 34–35 Хорошее самочувствие

⟨ 196–199 Как победить стресс

Глава 7, материалы

246–247 ⟩

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не тревога, а азарт

Для определения слова «тревога» можно подобрать другое слово с положительной коннотацией — например, «азарт». Такой подход поможет превратить чувство тревоги в приятное переживание. Когда люди ощущают «мурашки по коже» или нервную дрожь, это значит, что их организм готов действовать.

Значение релаксации

Еще один способ борьбы со стрессом — релаксация, или расслабление. Учеба отнимает много сил. Нужно выделять время на отдых и восстановление мотивации. В релаксации много полезного: она помогает снизить кровяное давление, укрепить иммунную систему, улучшить память, повысить мотивацию и качество сна. Регулярное расслабление поддерживает физическое и психическое здоровье.

▽ Как расслабиться?

Тут у каждого свой подход. Выбери те способы, которые помогают тебе, и используй их в разных сочетаниях. Вот несколько предложений.

Вздремни

Послушай спокойную музыку

Прими ванну

Помечтай

Сосредоточься на дыхании

Помедитируй

Позанимайся йогой

Осознай себя здесь и сейчас

Доска желаний

Наш мозг — очень мощный инструмент. Любое великое изобретение начиналось с образа в голове творца. Визуализация может также влиять на мысли и эмоции учеников. Позитивные мысли способствуют хорошему самочувствию и стимулируют к работе. С таким настроем больше шансов достичь результата. Один из способов визуализации — создание «доски желаний» из важных целей и замыслов как напоминание о том, ради чего ты работаешь.

▽ Что такое доска желаний?

Доска желаний — коллаж позитивных образов, слов, фотографий и фраз, которые способствуют повышению мотивации. Она отражает твои мечты и результаты, которых ты хочешь добиться.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Иди за своей мечтой



Уолту Диснею пришлось не раз пережить банкротство, прежде чем он основал свою знаменитую студию и создал тематические парки. Но у него была мечта, и он к ней шел. Одна из его любимых цитат — «Если у тебя есть мечта, ты можешь воплотить ее в жизнь». История его жизни показывает, чего можно добиться, если мыслить позитивно.

**Напиши
свои цели**

**Добавь
изображения,
связанные
с ними**

**Добавь
мотивирующие
высказывания**

**Повесь доску
желаний
в комнате**

Помести доску
на видное место.

Мысленное представление триумфа
помогает сохранить позитивный настрой.

Составь список целей
и перечитывай его
каждый день.

Мои цели

- ☒ Сдать экзамен по французскому и съездить в Париж.
- ☒ Получить хорошие оценки.
- ☐ Написать короткий рассказ.
- ☐ Записаться в школьный оркестр.

5+

Представь
себе лучший
результат.



Добавь изображения
для повышения
мотивации.

Я это смогу!

Добавь мотивирующие
установки.

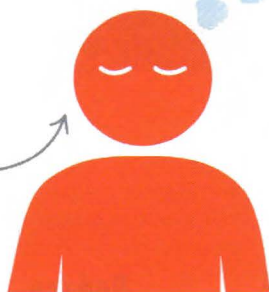
▷ Образец доски желаний

Тренируй свой мозг, чтобы сосредоточиваться на оптимистичном, а не на пессимистичном сценарии. Имея перед глазами такую доску, легче визуализировать свои цели.

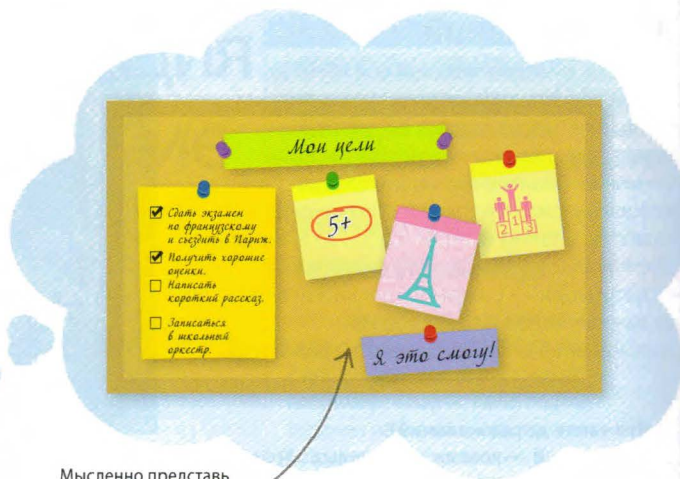
» Визуализация

Визуализация схожа с мечтами или грезами: разница в том, что ты сосредоточиваешься на результате или цели и представляешь себе, что все уже случилось. Визуализацией занимаются с закрытыми глазами, обычно в положении сидя. Постарайся представить себе достигнутую цель и почувствуй радость успеха. Это помогает создать позитивный настрой, вызывает улыбку, стимулирует творческие способности и расслабляет.

Закрой глаза и расслабься.



Мысленно представь свои цели.



◀ Как визуализировать

Думай об успехе и формируй позитивные ожидания. Если перед тобой стоит несколько целей, используй доску желаний и продумывай поочередно каждый сценарий.



Используй воображение или доску желаний для представления своей цели.



Представь, что цель будет достигнута в ближайшее время.



Представь, каким будет результат.



Постарайся представить, что ты почувствуешь, когда добьешься успеха.



Визуализируй отдельные детали, например, что на тебе будет надето.



Представь, что скажут друзья, семья и учителя, когда ты достигнешь цели.



Визуализируй каждую цель примерно 5–10 минут не менее двух раз в день.



Начинай и заканчивай день визуализацией.

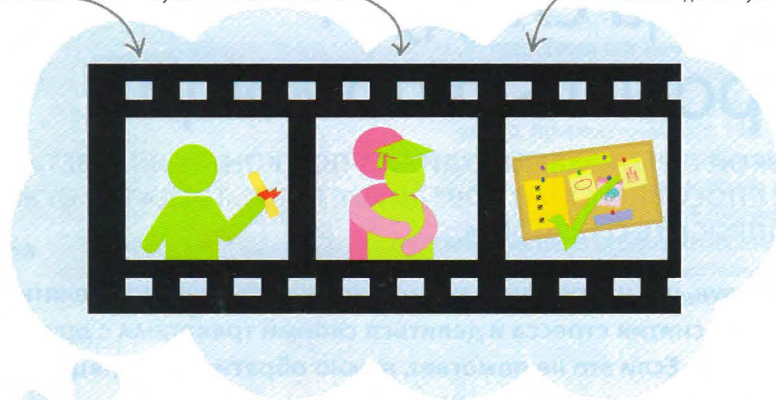
Мысленное кино

Это следующая ступень визуализации: ты создаешь и воспроизводишь воображаемый «фильм» о достигнутом результате. Он может включать реакцию окружающих на твой успех (например, одобрительное похлопывание по плечу друга или радость родителей); то, как ты показываешь полученную премию или экзаменационную работу с высшей оценкой; торжественное вручение тебе награды или празднование успеха. По сути это мысленное слайд-шоу с визуальными образами, которое желательно «смотреть» каждый день.

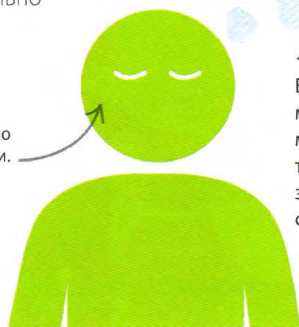
Получение аттестата с высокими баллами.

Родители, поздравляющие тебя с успешным окончанием.

Все цели с доски желаний достигнуты!



«Смотри» мысленное кино с закрытыми глазами.



◀ Тренируйся каждый день

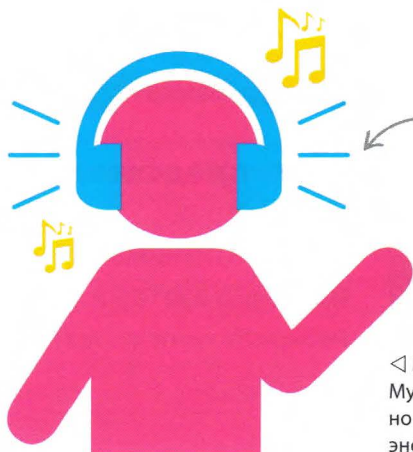
Если есть несколько свободных минут, отдохни и пересмотри мысленный фильм о своем триумфе. Чем чаще ты будешь это делать, тем лучше будешь себя чувствовать.

«Можно всего достичь, что ум может постичь и во что он может поверить».

Уильям Клемент Стоун
(1902–2002), бизнесмен,
писатель

Составь вдохновляющий плей-лист

Музыка оказывает на человека сильное воздействие. Она способна и повышать мотивацию, и снимать напряжение. У большинства из нас есть любимые мелодии, поднимающие настроение, заставляющие улыбаться, напоминающие о счастливых моментах. Можно составить плей-листы для разных ситуаций: например, для дополнительного стимула или просто для отдыха. Текст песен должен вдохновлять.



Прослушивание любимых песен — отличный способ расслабиться и снять стресс.

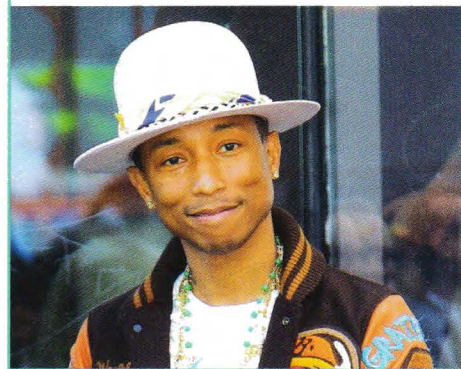
◀ Мотивирующая музыка

Музыка помогает не только отдохнуть, но и повысить уровень умственной энергии и мотивации.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

«Счастье»

Песня «Счастье» (Harpy) Фаррелла Уильямса из фильма «Гадкий Я — 2» (2013) возглавляла чарты более чем в 20 странах и была признана самой успешной песней 2014 г. Текст и музыка в сочетании с видео, где люди беспечно танцуют на улицах, создают атмосферу радости и счастья.



Когда следует просить о помощи

ПОРОЙ СИТУАЦИЯ ВЫХОДИТ ИЗ-ПОД КОНТРОЛЯ И ДЕТИ НЕ СПОСОБНЫ САМИ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС. ТОГДА ИМ НУЖНО ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ.

Чувствуя, что напряжение нарастает, дети должны применять методы снятия стресса и делиться своими тревогами с друзьями и семьей. Если это не помогает, нужно обратиться к специалисту.

Оцени и победи стресс

Научись определять свой уровень стресса и измеряй его регулярно, например по 10-балльной шкале (см. с. 196). Это поможет понять, когда пора принимать меры: делать регулярные перерывы, дыхательные упражнения, применять постукивание или взять мячик для снятия стресса. Можно поговорить с другом или с кем-то из родных о своих тревогах, чтобы получить поддержку и совет. Обычно после проговаривания своих переживаний дети чувствуют себя лучше.

► Обнимайтесь

Физический контакт, прикосновения, объятия часто помогают снять стресс и расслабиться. Объятия с близкими — проверенное средство, которое многим помогает успокоиться.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Коробка с негативом

Заведи коробку для негативных мыслей. Как только начинаешь беспокоиться о чем-либо, запиши все тревоги на листке бумаги и положи в коробку. И забудь о них. Время от времени доставай оттуда листочки, анализируй каждую причину тревоги и сверяйся с реальным положением дел (см. с. 193). Этим хорошо заниматься с другом или родственником: они могут помочь тебе изменить точку зрения.



СМ. ТАКЖЕ

◀ 32–33 Борьба с напряжением

◀ 40–41 Концентрация

◀ 164–165 Повторение в группе

◀ 188–189 Объявление результатов

◀ 192–195 Экзаменационный стресс

◀ 196–197 Как победить стресс

Глава 7, материалы

244–247

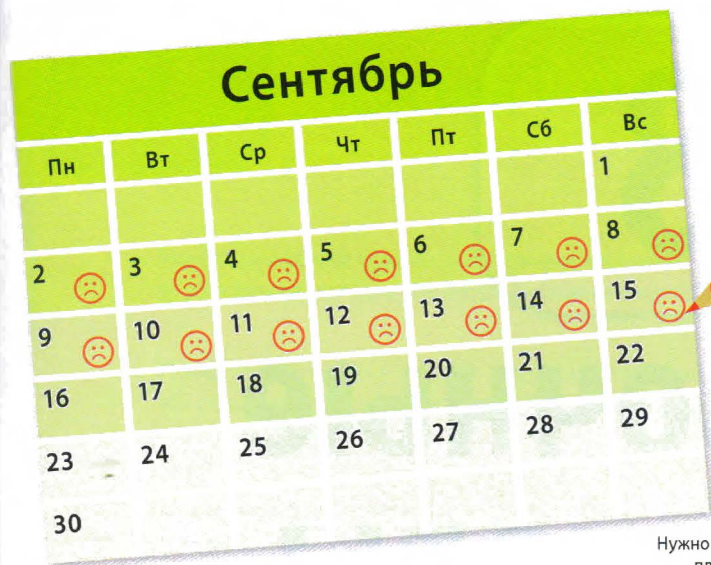


Поделившись тревогами, ты ослабишь стресс.

У друзей тоже могут быть заботы, которыми они хотят поделиться. Поддержите друг друга.

«85% предсказаний, сделанных беспокойными людьми, не сбываются».

Роберт Лихи, психолог, писатель



Нужно вести учет
плохих дней.

Где получить помощь

Бывает, что стратегий преодоления и поддержки близких оказывается недостаточно, тогда нужно обратиться к учителю или психологу. Тут пригодится шкала, приведенная на с. 196. Если уровень стресса высок (7 баллов и выше) и держится на этой отметке более двух недель либо после окончания экзаменов, целесообразно обратиться к профессиональному психологу или психотерапевту.

◀ Признак силы

Если тревожность сохраняется более двух недель, обратиться за помощью. Это не стыдно. Сделать всё для улучшения состояния — проявление мужества и силы духа.

С кем посоветоваться

Учителя стараются помочь и поддержать. Они предлагают выход, порекомендуют группы поддержки или направят к психологу, который посоветует дополнительные стратегии преодоления. Можно обратиться к специалисту и в частном порядке. Он оценит ситуацию объективно и предложит взглянуть на нее под другим углом. Многих привлекает возможность поговорить свободно, не боясь осуждения.

▷ Необходимые меры

Психологи и психотерапевты используют разные методы, чтобы помочь ученикам преодолеть стресс и тревогу.

Настроят на более спокойное
отношение к проблемам.

Настройка

**Практические
инструменты**

Предложат стратегии
преодоления.

Помогут
изменить жизнь.

Содействие

Поддержка

Поддержат
в трудное
время.

Рекомендации

Дадут
практический
совет.

Помощь

Подскажут
решение
проблемы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Следи за питанием

Нездоровая пища усугубляет тревогу и может даже привести к депрессии. Голод вызывает снижение уровня сахара в крови, человек становится вялым и сонным. Энергетические напитки и сладости перенасыщены сахаром и могут резко повысить его уровень в крови, вызывая беспокойство. Для поддержки стабильного уровня сахара питайся регулярно, ешь полезные блюда, включающие сложные углеводы, например овощи, и белки, например яйца. Пей достаточно жидкости, избегай обезвоживания.

8

Справочные материалы

Этот раздел содержит полезную информацию и вспомогательные материалы, которые пригодятся в процессе учебы. Здесь можно прочитать основные выводы всех глав книги, а также найти памятки, шаблоны, тесты, схемы и диаграммы. Все материалы составлены так, чтобы их было удобно применять во время занятий. Рекомендуем сделать копии с нужных страниц, а не писать прямо в книге, тогда ее можно будет использовать многократно. Каждый раз, обращаясь к материалам какой-либо главы, дети смогут проверять свой прогресс в учебе и отрабатывать полученные навыки. С этой целью они будут заполнять шаблоны и схемы, отвечать на вопросы викторин и развешивать памятки на видном месте в своей комнате.

1

Как мы учимся

- ★ Учебные навыки нужны для повышения эффективности работы: они экономят время и обеспечивают позитивное отношение к учебе.
- ★ Помогать в учебе — значит подсказывать учащимся эффективные методы и прививать им позитивное отношение к работе, поддерживать интерес к предметам и давать конструктивный отклик.
- ★ Подходы могут изменяться. И ученики, и те, кто им помогает, должны быть открыты для всего нового.
- ★ Помощники могут использовать метод сэндвича: начать с позитивной установки, продолжить конструктивной критикой и закончить ободряющим высказыванием.
- ★ Все люди разные. Нужно выяснить, в какое время дня работоспособность школьника оптимальна и процесс обучения наиболее эффективен.
- ★ Учеба эффективна, если информация усвоена, рассмотрена с разных точек зрения, сохранилась в памяти и может использоваться для генерирования новых идей.
- ★ Мозг имеет два полушария — правое и левое. Каждое обрабатывает информацию по-своему: левое отвечает за логику, правое — за творчество. Ученики, которые задействуют оба полушария мозга (сочетая логику и творческий подход), обычно обладают лучшей памятью.
- ★ Стиль обучения школьника отражает восприятие им учебного материала. Обычно используется сочетание нескольких стилей в зависимости от уровня подготовки. Тест на с. 220–221 поможет определить доминирующий стиль обучения.

2

Подготовка и постановка целей

- ★ Можно повысить мотивацию к учебе, ставя перед собой краткосрочные и долгосрочные цели и назначая себе награду за их выполнение.
- ★ Активное обучение облегчает усвоение материала, помогает его понять и запомнить.
- ★ Школьники должны ответственно относиться к учебе и эффективно организовывать занятия. Уметь анализировать свои сильные и слабые стороны и учиться на своих ошибках.
- ★ Самостоятельное обучение — необходимый и важнейший навык. Нужно учиться думать, формировать свое мнение и задавать вопросы, а не просто заучивать ответы.
- ★ Важно научить детей преодолевать стресс. Для этого они должны сосредоточиваться на том, что достижимо, поддерживать позитивный настрой и не забывать об активном отдыхе. Им необходимо заботиться о своем физическом и умственном здоровье. Для этого нужны регулярные физические нагрузки и отдых, здоровый сон и питание.
- ★ Комфортная обстановка располагает к занятиям. Нужно иметь подходящие условия дома и учиться работать вне дома, например в библиотеке.
- ★ Следует развивать организационные навыки: планирование, грамотное хранение материалов, определение приоритетов и соблюдение графика занятий (начинать подготовку заранее).
- ★ Важные условия сохранения концентрации — устранение беспорядка и отвлекающих факторов, регулярные перерывы, разбивка заданий на части и отказ от многозадачности.
- ★ Перфекционизм непродуктивен, поскольку приводит к чрезмерному напряжению.
- ★ Правильный настрой — гибкое и позитивное отношение к учебе, умение справляться с неудачами и адаптироваться к новым условиям.
- ★ Управление временем — важный навык, предполагающий создание эффективного расписания.
- ★ Размышления о достижениях и методах обучения способствуют личностному развитию. Учащиеся должны учитывать свои интересы и ставить соответствующие цели, чтобы повысить шансы на успех.

3

Поиск и обработка информации

- ★ Чтобы максимально использовать возможности библиотеки, следует узнать, что она предлагает, как найти нужные материалы и получить доступ к электронным ресурсам.
- ★ Использовать стратегии активного чтения, варьировать скорость чтения. Школьники должны уметь оценивать прочитанное: проверять источники, отличать факты от мнений и сравнивать позиции по одной и той же теме из разных источников.
- ★ Стараться изучать предмет со всех сторон. Вне класса стоит поискать примеры из реальной жизни, связанные с ключевой темой.
- ★ Пробовать новые стили обучения, чтобы получить больше пользы от работы с информацией.
- ★ Навыки активного слушания помогают получить максимум информации на уроках. Следует готовиться к каждому уроку, внимательно слушать и использовать сокращения в конспектах.
- ★ В группе дети учатся примерять на себя разные роли, распределять обязанности и находить компромиссы, проявлять уважение к другим и добиваться уважения к себе.
- ★ При конспектировании следует обращать особое внимание на ключевые термины и фразы. Чтобы избежать плагиата, нужно излагать идеи своими словами. Обязательно давать подробные ссылки на источники информации.
- ★ Для эффективного решения задач развивать навыки критического, логического и латерального мышления путем визуализации и мозгового штурма.
- ★ Рефлексивное мышление помогает оценить результаты и скорректировать методы обучения.
- ★ Работая над сочинением или эссе, полезно разбить основной вопрос на части, вычленив тему, задачу, суть, рамки. Далее составить план и только после этого начинать писать.
- ★ Развивать навыки творческого письма: четко излагать цель, обдуманно использовать слова, редактировать и править работу перед сдачей.
- ★ Для совершенствования навыков презентации тщательно отбирать и систематизировать информацию. Перед выступлением несколько раз отрепетировать — повторить речь вслух.
- ★ Умение работать на компьютере помогает лучше организовать занятия и расширяет возможности.

4

Онлайн-обучение

- ★ Компьютеры, ноутбуки, планшеты и смартфоны использовать для онлайн-обучения как дома, так и в дороге.
- ★ Беречь портативные электронные устройства от повреждения: носить их в защитных сумках или чехлах.
- ★ Дублировать информацию на внешнем устройстве, например на флешке, или в облачном хранилище. Флешки держать в надежном месте, чтобы они не потерялись.
- ★ Убедиться, что программное обеспечение позволяет выполнять конкретные задания. Программы можно купить, но в интернете есть и бесплатные альтернативы.
- ★ Помнить, что не все беспроводные сети безопасны. Не стоит делиться личной информацией в интернете.
- ★ Устанавливать закладки на важных сайтах, чтобы при необходимости их можно было легко найти.
- ★ Скачивать нужные документы с сайта, чтобы потом давать на них ссылки. Можно также использовать электронные справочные системы для унификации ссылок по всей работе.
- ★ При конспектировании с онлайн-ресурса не копировать и вставлять в работу чужой материал, а излагать его содержание своими словами.
- ★ Чтобы избежать плагиата, знать и применять правила оформления цитат и перефразированного текста для использования их в своей работе.
- ★ Создать эффективную систему хранения электронных материалов.
- ★ Заботиться о безопасности: установить защиту от вирусов, не открывать неизвестные приложения, придумывать сложные пароли для электронной почты и учетных записей.
- ★ В интернете есть много разнообразных учебных материалов и онлайн-курсов, например курсы MOOK и онлайн-академии.

5

Методы повторения

- ★ Повторением нужно заниматься еженедельно и ежемесячно. Следует работать весь год, чтобы накопить знания и собрать необходимые материалы.
- ★ Стараться понять тему, а не просто зазубривать отдельные факты или ключевые термины.
- ★ Чтобы приступить к подготовке без проволочек и не отвлекаться на посторонние дела, нужно подойти к работе творчески. Награждать себя после занятий: это укрепляет мотивацию.
- ★ Эффективно управлять временем: определять приоритеты и тщательно планировать работу.
- ★ Научиться составлять эффективное расписание и не забывать о регулярных перерывах.
- ★ Делать карточки для повторения и носить их с собой, чтобы заниматься даже в дороге.
- ★ Чтобы облегчить запоминание, применять стратегии активного обучения.
- ★ Чтобы повысить скорость чтения и извлечь из него максимум пользы, использовать разные стратегии чтения.
- ★ Улучшать стиль конспектирования, экспериментируя с разными приемами и форматами.
- ★ Подходить к повторению творчески: составлять интеллект-карты и блок-схемы.
- ★ Чтобы запомнить сложные термины и процессы, применять современные методы запоминания (мнемотехнику), в частности метод Цицерона и мнемонические фразы.
- ★ Использовать разные методы — сочинение историй, акронимы, рифмы, визуализацию, звуковой и видеоряд, — чередуя или комбинируя их для повышения мотивации и улучшения памяти.
- ★ Тщательно готовиться к экзаменам: изучить схему начисления баллов, прогнозировать вопросы и тренироваться в условиях экзамена.
- ★ Организовать с товарищами повторение в группе, чтобы проверить знания друг друга.

6

Методы проведения экзаменов

- ★ В школе используются разные методы экзаменовки: проекты, письменные работы, устные экзамены, тесты с кратким ответом и с вариантами выбора.
- ★ Для подготовки к экзаменам можно использовать Открытые банки заданий ОГЭ и ЕГЭ, размещенные на сайте <http://www.fipi.ru/>.
- ★ Тесты «верно-неверно» похожи на тесты с вариантами выбора. Для выбора правильного ответа требуется логический подход.
- ★ Тесты с вариантами выбора часто сфокусированы на деталях — именах, датах, формулах.
- ★ На устных экзаменах нужно внимательно выслушивать вопросы и в случае малейшего сомнения переспрашивать и уточнять.
- ★ Следует повторять пройденное на протяжении всего года. Это поможет смягчить стресс перед экзаменом.
- ★ Изучение экзаменационных материалов прошлых лет дает представление о структуре и типах вероятных вопросов на предстоящем экзамене.
- ★ Чтобы повысить шансы на успех, перед экзаменом нужно хорошо выспаться. Следует заранее уточнить время и место проведения экзамена.
- ★ Начать выполнение заданий следует с тщательного изучения инструкции к контрольно-измерительным материалам.
- ★ Ответ на некоторые вопросы должен содержать определенное количество слов. Обратить на это внимание, прежде чем начинать писать.
- ★ Начинать с легких вопросов. Свериться со схемой начисления баллов: она подскажет, сколько основных моментов нужно отразить в ответе. Следить за временем.
- ★ Залог успешной сдачи экзамена — краткий план ответа на сложные вопросы. Убедиться, что вопрос понятен, и только потом приступать к ответу.
- ★ Сочинения и эссе требуют более сложного плана и определенной структуры.
- ★ Выяснить, когда и как будут объявлены результаты. Получив оценку, проанализировать свою работу на экзамене.

7

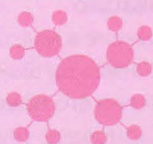
Как справиться с волнением

- ★ Учиться распознавать стресс по физическим и психологическим симптомам.
- ★ Стресс — это не всегда плохо. Он может позитивно влиять на мотивацию и побуждать к действию.
- ★ Определять реакции своего организма на стресс и применять стратегии его преодоления.
- ★ Для измерения уровня стресса использовать специальную шкалу и принимать меры, не дожидаясь, когда ситуация выйдет из-под контроля.
- ★ Регулярно делать перерывы. Это особенно важно, когда симптомы стресса уже налицо.
- ★ Благодаря систематическому применению методов релаксации научить организм успокаиваться и расслабляться.
- ★ Научиться снимать стресс с помощью дыхательных упражнений, постукивания по чувствительным точкам тела или воображаемого «внутреннего путешествия».
- ★ Здоровая учеба предполагает здоровое питание, полноценный сон и регулярные физические нагрузки.
- ★ Развивать позитивное отношение к учебе.
- ★ Время от времени брать тайм-аут, чтобы подзарядиться энергией и повысить творческий потенциал.
- ★ Ставить конкретные цели, сделать доску желаний и визуализировать свои достижения.
- ★ Если ребенок не может справиться с напряжением самостоятельно, ему следует поделиться своими тревогами с учителем, членом семьи или другом. Иногда не обойтись без профессиональной помощи.

Глава 1, материалы

К какому типу учеников ты относишься?

Ответ на вопросы ниже — и узнай, кто ты. Изучи все разделы, даже если уверен, что они к тебе не относятся. Не думай над ответом слишком долго, пиши первое, что придет в голову.



Визуальный тип

1. Нравится ли тебе использовать цветные интеллектуальные карты с картинками?
2. Рисуешь ли ты схемы — например, чтобы показать связи между этапами процесса?
3. Хорошо ли ты ориентируешься и умеешь ли пользоваться географическими картами?
4. Легко ли тебе мысленно представлять объекты и планы?
5. Любишь ли ты рисовать и чертить схемы?



Логический тип

1. Легко ли ты читаешь схемы и выявляешь связи между объектами и понятиями?
2. Легко ли тебе даются математика и естественные науки?
3. Решаешь ли ты проблемы логически?
4. Нравится ли тебе составлять списки дел и наводить порядок?
5. Любишь ли ты головоломки, sudoku и шахматы?



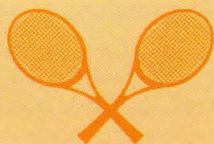
Вербальный тип

1. Легко ли тебе выражать мысли в словах устно и на письме?
2. Любишь ли ты читать и читаешь ли ты разную литературу?
3. Нравятся ли тебе словесные игры, кроссворды и каламбуры?
4. Обладаешь ли ты богатым словарным запасом и любишь ли использовать новые слова?
5. Умеешь ли ты доходчиво объяснять?



Слуховой тип

1. Умеешь ли ты петь и/или играть на музыкальном инструменте?
2. Легко ли ты запоминаешь песни и мелодии?
3. Обращаешь ли ты внимание на музыку в фильмах и передачах?
4. Используешь ли ты рифмы или ритм для запоминания — например, паролей?
5. Тебе не нравится тишина, ты любишь, чтобы фоном постоянно звучала музыка?



Физический тип

1. Любишь ли ты спорт и движение?
2. У тебя золотые руки и ты любишь мастерить и заниматься моделированием?
3. Любишь ли ты ремонтировать вещи и разбирать их, чтобы узнать, как они устроены?
4. Тебе трудно долго сидеть неподвижно?
5. Считаешь ли ты, что движение и физические нагрузки помогают думать?



Социальный тип

1. Нравится ли тебе проводить время с другими людьми?
2. Любишь ли ты участвовать в спортивных играх?
3. Нравится ли тебе прорабатывать идеи и проблемы вместе с товарищами?
4. Обращаются ли к тебе за советом?
5. Умеешь ли ты ладить с людьми?

Результаты

Если ты ответил «да» более чем на три вопроса в каком-то из разделов, вероятно, ты относишься именно к этому типу. Если у тебя мало положительных ответов в разделе о социальном типе, тебе, скорее всего, лучше заниматься в одиночку. Большинство людей имеют черты разных типов. Кроме того, стиль обучения иногда зависит от вида задания и может меняться со временем. Пробуй разные стили и выбирай наиболее подходящие для конкретного задания.



Глава 2, материалы

Тест на управление временем

Чтобы выполнить задание, прочитай высказывания ниже и оцени, в какой степени каждое из них относится к тебе, с помощью таких слов, как «часто» (Ч), «редко» (Р) или «никогда» (Н). Затем познакомься с пояснениями внизу и советами, как улучшить свой подход к учебе. Обрати внимание на конкретные разделы, где можно найти дополнительные советы.

1. Я стараюсь запоминать все задания, не записывая.

2. Я записываю все задания, включая дату выполнения.

3. Когда я вижу список дел, я чувствую, что не в состоянии со всем справиться.

4. Мне трудно решить, с чего начать.

5. Я так организую материалы, что легко могу их найти.

6. Я часто оставляю дела на последнюю минуту и нервничаю.

7. Иногда я откладываю дела на потом и зря растрачиваю время на другие занятия.

8. Я составляю расписание еженедельно, чтобы держать учебный процесс под контролем.

1

При напряженном графике легко забыть о важных темах или аспектах. Лучше записать задачи в виде списков дел.

5

Грамотная система хранения экономит время. Ученики, которые дали ответ «редко» или «никогда», должны изучить с. 38 и с. 130 и учиться лучше организовывать и хранить материалы.

2

Этот подход говорит о хороших организационных навыках. Те, кто ответил «редко» или «никогда», должны опробовать эту стратегию.

6

Включи в расписание награду за выполненные задания, чтобы повысить мотивацию. Перечитай с. 50–51 и учись работать по графику.

3

Ответившим «часто» нужен другой подход. Им стоит определить приоритетность и сроки выполнения каждого задания, растянув их на несколько дней.

7

Такое поведение можно изменить с помощью эффективного планирования и первоочередного выполнения простых заданий. См. также советы на с. 42–43 и 134–135.

4

Если ученик ответил «часто», ему нужно научиться определять приоритеты, например присвоить номер каждому заданию и начинать с самых важных.

8

Расписание помогает управлять временем. Для начала скопируй шаблон на с. 237 или записывай задания в ежедневник.

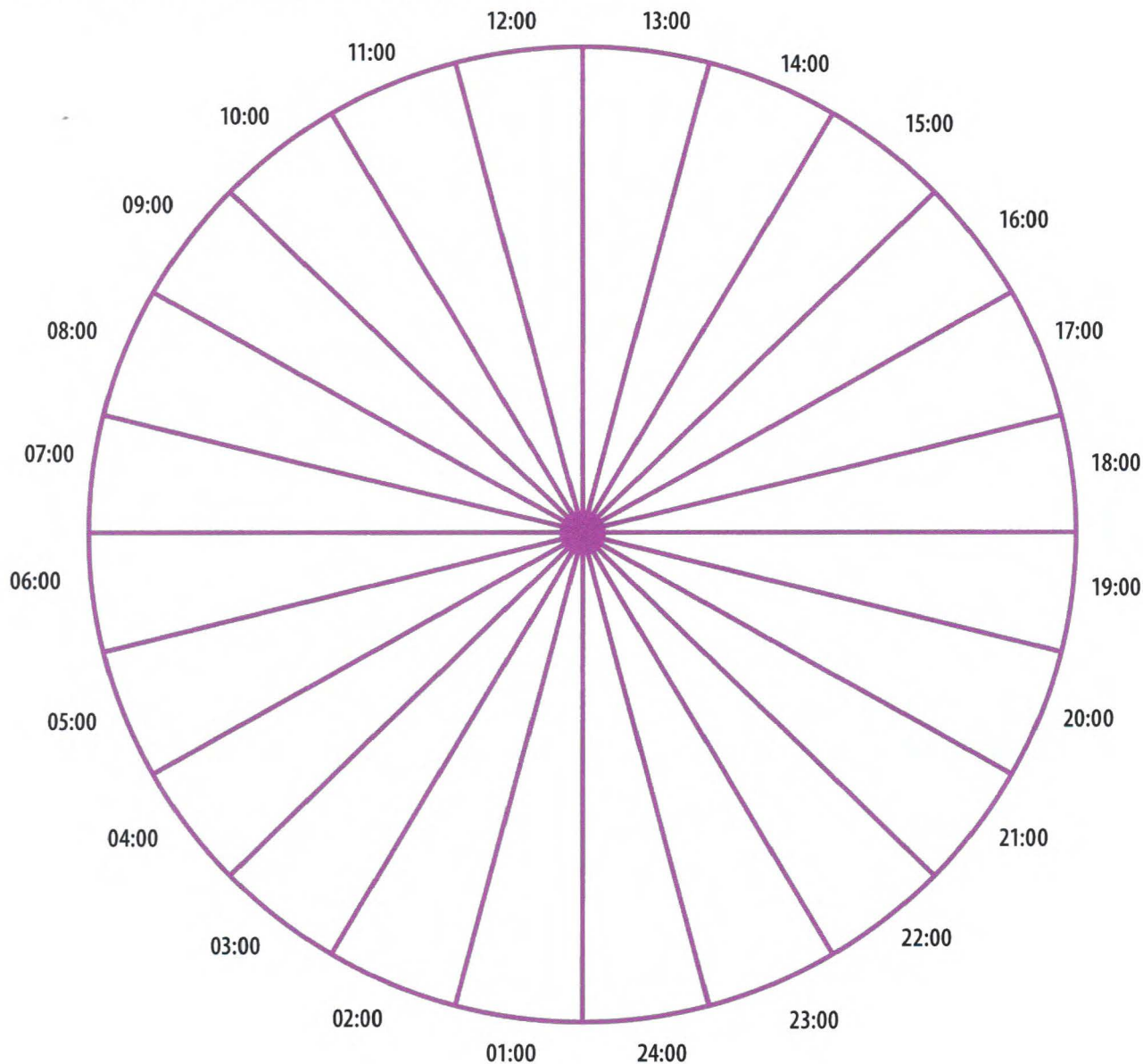
Распределение времени

Можешь использовать диаграмму ниже для записи всех своих занятий в течение 24 часов: она покажет, как ты расходуешь время. Затем оцени свои навыки управления временем. Это может подтолкнуть к переменам: например сократить время «хождения по интернету» или объединить несколько заданий. Внеси эти изменения в свое расписание и ежедневно вводи маленькие улучшения. Можно создать оптимальную временную диаграмму, которая покажет самые эффективные способы распределения времени, и включить в нее часы учебы (см. с. 48–49).

▽ При заполнении диаграммы учитывай

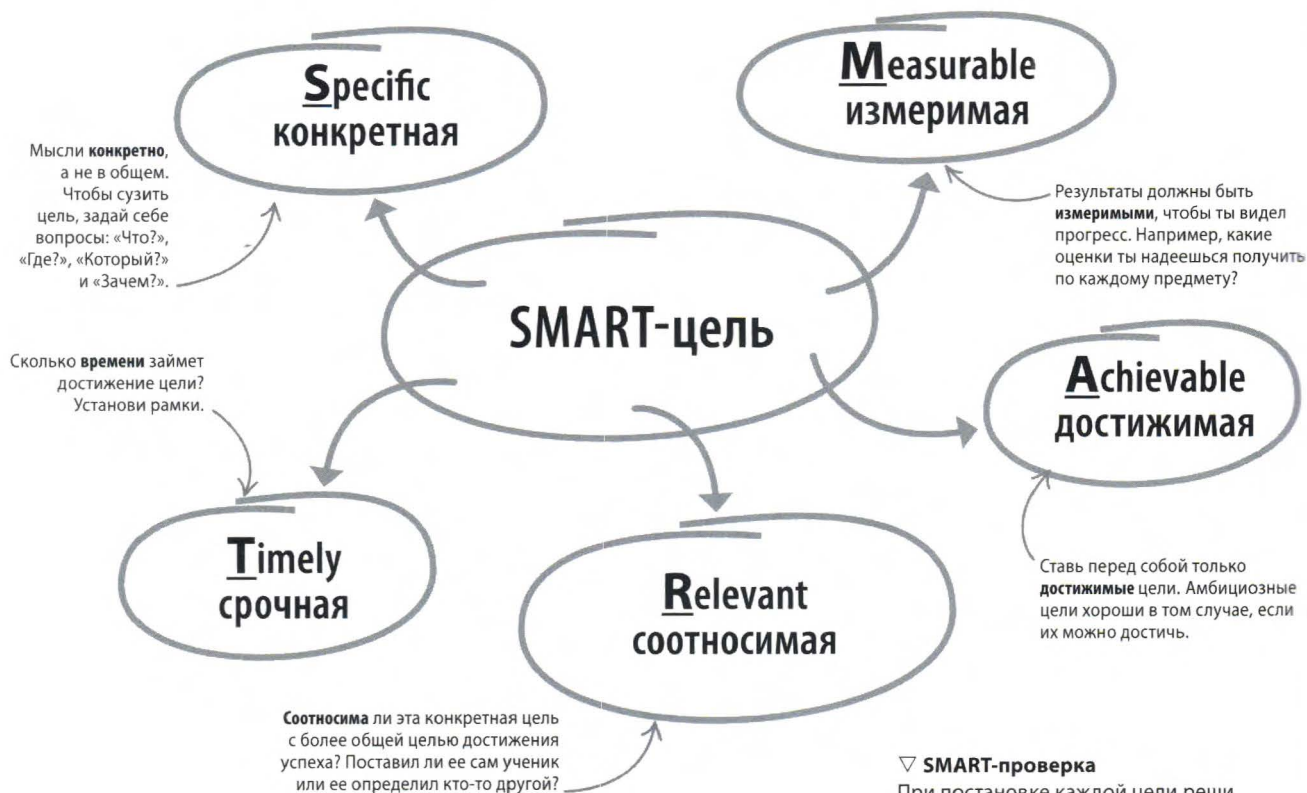
- Сколько часов ты спишь?
- В какое время ты ешь?
- Сколько времени уходит на дорогу в школу?
- Сколько времени ты проводишь с друзьями?
- Когда ты делаешь домашнюю работу?

КРУГОВАЯ ДИАГРАММА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ: материал для копирования



» Модель SMART

Постановка целей — важный этап планирования и контроля занятий. Ученики, имеющие конкретные цели и мотивы, чаще добиваются успеха. Для начала нужно придумать общую идею, затем конкретизировать цели и модифицировать их по модели SMART.



▽ Постановка SMART-целей

SMART (англ. «умный») — акроним от слов Specific (конкретный), Measurable (измеримый), Achievable (достижимый), Relevant (соотносимый) и Timely (ограниченный во времени). Этими критериями надо руководствоваться при постановке целей.

▽ SMART-проверка

При постановке каждой цели реши, отвечает ли она этим критериям, и при необходимости скорректируй ее.

SMART-ПРОВЕРКА: материал для копирования

ЦЕЛЬ	Конкретная	Измеримая	Достижимая	Соотносимая	Срочная

Краткосрочные и долгосрочные цели

Составив список SMART-целей, подели их на краткосрочные и долгосрочные. Полезно включить в таблицу этапы достижения целей, стимулы для поддержания мотивации и регулярно проверять путь продвижения к цели. Таблицу можно прикрепить на доску или куда-то еще, где ее можно будет видеть во время занятий.

▽ Разные цели

Цели, которые намечены на неделю или месяц, включи в таблицу краткосрочных целей, а те, на которые уйдет четверть, полугодие или учебный год, — в таблицу долгосрочных.

КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ: материал для копирования

Краткосрочная цель	Этапы достижения цели	Мотив/стимулы	Проверка результатов	Временные рамки / срок

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ: материал для копирования

Долгосрочная цель	Этапы достижения цели	Мотив/стимулы	Проверка результатов	Временные рамки / срок

Глава 3, материалы

Планирование работы над письменным проектом

Большое задание, например проект или реферат, невозможно выполнить за один день. Оно требует планирования, отбора материалов для чтения, составления краткого плана и достаточного времени для написания, редактирования и правки. Начни с разбивки на маленькие, легкие этапы. Затем оцени, сколько времени займет каждый этап, и определи срок его выполнения. Оттачивайся от срока сдачи работы.

▽ Состав план действий

Составь план действий для выполнения задания, назначив свой срок сдачи на несколько дней раньше фактического.

ПЛАН-ТАБЛИЦА ДЛЯ ПИСЬМЕННОГО ПРОЕКТА: материал для копирования

[illegible]

Планирование работы над эссе или сочинением

Ниже показан образец плана, включающий необходимые этапы работы. Для начала можно вписать примерное время выполнения каждого. Все зависит от возраста ученика, вида, объема и сложности задания. Время следует выделять с запасом, чтобы не спешить в последние дни перед сдачей. Иногда приходится добавлять новые этапы, например, если школьника просят найти дополнительный материал.

▽ Планируй каждый этап

Можно воспользоваться этим пошаговым планом в работе над эссе или сочинением. Скопируй шаблон ниже или используй его как образец для составления своего плана.

ПЛАН-ТАБЛИЦА ДЛЯ ЭССЕ ИЛИ СОЧИНЕНИЯ: материал для копирования

Что нужно сделать? Каковы этапы выполнения задания?	Сколько времени это займет?	Когда начинать?	Конечный срок для этого этапа:
Найти нужные источники			
Прочитать источники и составить конспект			
Составить краткий план			
Перечитать источники			
Скорректировать план и сделать список ссылок			
Написать вариант первого раздела основной части			
Написать вариант второго раздела основной части			
Написать вариант введения			
Написать вариант заключения			
Отредактировать или исправить основную часть			
Отредактировать или исправить введение и заключение			
Написать чистовик			

» Памятка для редактирования

Прежде чем сдавать работу, ее нужно отредактировать. От этого может зависеть оценка. Редактирование и правка — необходимые этапы работы, о которых часто забывают, особенно когда заканчивают работу в спешке. Нужно оставлять на них время и учитывать их в своем расписании.

▽ Перед сдачей работы

Используй памятку ниже при проверке работы перед сдачей. Можешь добавить свои пункты исходя из рекомендаций школы или преподавателя и даже включить полезные замечания преподавателя к предыдущей работе.

ПАМЯТКА ДЛЯ РЕДАКТИРОВАНИЯ: материал для копирования

Памятка: редактирование

- ☐ Все ли рекомендации преподавателя учтены?
- ☐ Логична ли структура работы? Дает ли работа полный ответ на вопрос задания? Полностью ли раскрыта тема?
- ☐ Отражает ли ключевое предложение каждого абзаца его суть?
- ☐ Изложено ли содержание понятно и связно?
- ☐ Все ли пункты разъяснены, приведены ли примеры там, где они нужны?
- ☐ Даны ли ссылки на все заимствования и цитаты?
- ☐ Все ли предложения закончены?
- ☐ Проверена ли орфография?
- ☐ Нет ли ошибок в грамматике и пунктуации? Везде ли согласуются подлежащее и сказуемое?
- ☐ Правильно ли оформлена работа? Указано ли полное название работы, имя ученика, класс, предмет и имя учителя (если необходимо)?

Методы активного обучения

Методы активного обучения вовлекают детей в учебный процесс и делают его интересным. Ученики начинают относиться к работе более внимательно и ответственно, учатся задавать вопросы и искать связи между понятиями и объектами. Задача каждого учащегося — найти лучшие для себя методы опытным путем. Варьирование стратегий формирует творческий подход к работе.

▽ Комплексный подход

Ты можешь чередовать разные стратегии активного обучения. Здесь предложено несколько вариантов, к которым можно добавить собственные идеи и методы.

СТРАТЕГИИ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ: материал для копирования

Намятка: стратегии активного обучения

- ☐ Составь интеллект-карту, обозначая связи между идеями. Представь идеи в виде картинок, диаграмм и схем.
- ☐ Обсуди свои идеи с друзьями или расскажи выученный материал другу (либо воображаемой аудитории).
- ☐ Распредели информацию по категориям. Выдели ключевые моменты разным цветом в соответствии с категориями.
- ☐ Перепиши текст в форме «вопрос-ответ».
- ☐ Выпиши ключевые моменты на карточки или листы для заметок. Раскладывай их в разном порядке, чтобы понять, как можно переделать работу.
- ☐ Продумай аргументы за и против сведений, изложенных во всех источниках, которые ты используешь.
- ☐ Попробуй связать выученный материал с чем-нибудь: мысли нестандартно. По возможности найди ему практическое применение.
- ☐ Запиши информацию своими словами. Это заставит мозг работать и поможет проверить, усвоен ли материал.
- ☐ Изложи какую-нибудь мысль в 100 словах. Затем в 10 словах.
- ☐ Попробуй соединить разные фрагменты информации. Мозг любит выстраивать связи: это способствует закреплению знаний.

» Навыки презентации

Презентация — возможность поделиться знаниями и подать информацию в устной форме. Она требует тщательной подготовки и практики. Метод трех «П» (подготовка, планирование и практика) поможет научиться грамотно готовить презентации.

▽ Метод трех «П»

Подготовка, планирование и практика помогут погрузиться в материал и эффектно его подать.

Практика — путь к совершенству.

Подготовься основательно!

Планируй тщательно!

Попрактикуйся, прежде чем выступать перед аудиторией.

Подготовься основательно

Чтобы хорошо подготовиться к презентации, необходимо изучить тему во всех деталях. Ты сможешь уверенно подать ее, только если хорошо знаешь и понимаешь материал. Также нужно чувствовать аудиторию и продумать основную идею презентации, с тем чтобы заинтересовать слушателей. И то и другое очень важно для подбора материалов. Необходимо составить список источников, откуда была взята информация.



Запиши, что включить в презентацию.

Планируй тщательно

Ученики могут составлять план презентации так же, как план сочинения, создавая структуру и ставя временные рамки для каждого раздела. Это поможет рассчитать, сколько понадобится материала, и уложиться в отведенное время.

▽ Образец плана

Вот примерный план 15-минутной презентации. Введение и заключение обычно занимают около 10% общего времени.

Структура	Время	Комментарии
Введение	1,5 минуты	
Основная часть (три раздела)		
Раздел 1:	3 минуты	
Раздел 2:	3 минуты	
Раздел 3:	2 минуты	
Заключение	1,5 минуты	
Вопросы (если будут)	3–4 минуты	

ПЛАН-ТАБЛИЦА ДЛЯ ПРЕЗЕНТАЦИИ: материал для копирования

Общее время: _____ минут		
Структура	Время	Комментарии

Практикуйся

Практика — залог успеха. Поэтому очень полезно несколько раз отрепетировать презентацию, прежде чем выносить ее на суд публики. Предварительный прогон повышает уверенность в себе и позволяет проверить, укладываешься ли ты в отведенное время. Если нет, придется что-то сократить. Репетировать хорошо перед зеркалом, а еще лучше — перед друзьями или родными: это позволит понять, интересен ли твой рассказ аудитории. Попроси зрителей задавать вопросы. Чем больше будет репетиций, тем лучше пройдет презентация.

Хорошая презентация — результат долгой подготовки, планирования и практики.

► Преодоление волнения

Один из способов справиться с волнением — перед началом выступления сделать несколько глубоких вдохов. Также можно использовать изображения или слайды — они отвлекут внимание аудитории от говорящего.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПРЕЗЕНТАЦИИ: материал для копирования

Памятка: советы для презентации

- ☐ Начни с яркой вступительной фразы — цитаты или вопроса.
- ☐ Убедись в логичности структуры.
- ☐ Кратко изложи структуру презентации во вступлении.
- ☐ По возможности используй иллюстрации.
- ☐ Поддерживай зрительный контакт с аудиторией.
- ☐ Говори отчетливо, с выражением.
- ☐ Разнообразь громкость и темп речи, делай паузы и задавай риторические вопросы.
- ☐ Используй фразы-переходы, например: «Перейдем к следующему».
- ☐ Не читай с листа! Используй карточки с ключевыми словами.

Глава 4, материалы

Полезные сайты и приложения для онлайн-обучения

Популярность онлайн-обучения растет. Обилие доступных сайтов и приложений поначалу может привести в замешательство. Ниже указаны некоторые из наиболее полезных и надежных ресурсов для школьников.

ВСЕ ПРЕДМЕТЫ

Название	Сайт
Nashol.com — обучающие материалы и пособия для школьников по всем предметам	www.bbc.co.uk/education
Школьные Знания.com — сайт, на котором школьники могут обсудить домашние задания и спросить совета	https://znaniya.com
Академия Хана — популярный сайт, охватывающий математику, естественные науки, программирование, историю, историю искусств, экономику и др.	https://ru.khanacademy.org
Википедия — онлайн-энциклопедия, в которую каждый может внести свой вклад	https://ru.wikipedia.org

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (ПО)

Название	Сайт
Canva — подготовка презентаций онлайн	https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya
PowerPoint Online — ПО для презентаций PowerPoint в сети	https://office.live.com/start/PowerPoint.aspx?omkt=ru-RU
Prezi — ПО для презентаций (инструкции по работе)	http://oprezi.ru
OpenOffice — бесплатный пакет офисных программ	https://www.openoffice.org/ru

ИНСТРУМЕНТЫ ТВОРЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Название	Сайт
Школьный помощник — сервис для дополнительных занятий по предметам школьной программы	http://school-assistant.ru
Padlet — мультимедийная онлайн-стена для обмена ссылками, сообщениями, фото, видео и др. файлами	https://padlet.com
Wunderlist — сервис для создания списков дел	www.wunderlist.com
ImageChef — сервис для создания облаков из тегов, мозаики из слов, открыток и др.	http://www.imagechef.com

ПОПУЛЯРНЫЕ ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ

Название	Сайт
Google	google.com
Yahoo	yahoo.com
Bing	bing.com
Яндекс	yandex.ru
Рамблер	rambler.ru

МАССОВЫЕ ОТКРЫТЫЕ ОНЛАЙН-КУРСЫ (МООК)

Название	Сайт
Coursera	https://www.coursera.or
Лекториум	https://www.lektorium.tv
ИНТУИТ	http://www.intuit.ru/studies/school

БЛОГИ

Название	Сайт
Blogger	www.blogger.com
Twitter	https://twitter.com
4BRAIN	https://4brain.ru/blog
Дневник.ру	https://dnevnik.ru

ОБЛАЧНОЕ ХРАНИЛИЩЕ

Название	Сайт
Apple iCloud	www.icloud.com
Dropbox	www.dropbox.com
Google Drive	www.google.com/drive
Microsoft One Drive	https://onedrive.live.com

ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ

Название	Сайт
Bubble.us — для создания интеллект-карт онлайн	https://bubbl.us
Coggle — для мозгового штурма	https://coggle.it
Mindmeister — для создания интеллект-карт онлайн и сохранения их на сервере	www.mindmeister.com

ПОДКАСТЫ

Название	Сайт
Радио Маяк	http://radiomayak.ru/podcasts
Занимательная физика	https://physics.podster.fm
ПостНаука	https://postnauka.ru
С точки зрения науки	https://naked-science.podster.fm
PodFM.ru	http://podfm.ru/programs

ВИДЕОПОДКАСТЫ

Название	Сайт
TED-конференции	www.ted.com
Простая наука	https://www.youtube.com/user/GTVscience
Видеоопыты по химии	http://chemistry-chemists.com/Video.html
Киножурнал «Хочу всё знать!»	https://www.youtube.com/user/hochuvsyoznat

САЙТЫ НАУЧНЫХ ЖУРНАЛОВ

Название	Сайт
Журнал «Квант»	http://kvant.mccme.ru
Журнал «Старт в науке»	https://science-start.ru
Журнал «Юный ученый»	http://yun.moluch.ru

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

Название	Сайт
ФИПИ — открытый банк заданий ЕГЭ и ОГЭ по всем предметам	fipi.ru
Образовательные порталы для подготовки к экзаменам	https://sdamgia.ru

▷ Фокус на учебу в интернете

От обилия материалов, доступных в интернете, легко растеряться и отвлечься на сайты, не связанные с учебой. Следуй этим советам: они помогут не распылять внимание во время работы в интернете.

СЕРВИСЫ СОЦИАЛЬНЫХ ЗАКЛАДОК

Название	Сайт
Закладки qip.ru	memori.qip.ru
Мое место	moemesto.ru
News 2	news2.ru
Pinterest	www.pinterest.com
Сто закладок	100zakladok.ru
В Закладке	https://vzakladke.net

ЭЛЕКТРОННЫЕ КНИГИ И ЖУРНАЛЫ

Название	Сайт
Google Академия — научные журналы	https://scholar.google.co.uk
Национальная электронная библиотека — книги и др.	https://нэб.рф

ОБУЧЕНИЕ ОНЛАЙН: материал для копирования

Памятка: обучение онлайн

- ☐ Составь список тем для поиска в интернете с указанием основных пунктов, которые должны входить в каждую из них.
- ☐ Бегло изучи структуру и наполнение сайта и определи, полезен ли он тебе.
- ☐ Установи временные ограничения для поиска информации в интернете и не отвлекайся на посторонние сайты.
- ☐ Оценивай материалы критически: те, которые кажутся сомнительными или противоречат тому, что учили в школе, пропускай.
- ☐ Поделись материалами с одноклассниками и попроси их поделиться с тобой своими. Так вы сэкономите время на поиски.

Глава 5, материалы

Список приоритетов

Определение приоритетов — часть процесса планирования. Необходимо сделать это прежде, чем приступать к составлению расписания. Начни со списков тем на повторение по каждому предмету. Просмотри свои папки, конспекты и учебники, чтобы вспомнить всё, что изучали. Затем присвой каждой теме номер по шкале сложности в зависимости от своих знаний. Можно использовать таблицу справа как образец или создать свою систему.

▷ Уровень сложности

Составление списка приоритетов — хороший способ понять, что за чем повторять. Темы под номерами 4 и 5 должны идти первыми — для их повторения нужно больше времени.

1 Отлично	Я хорошо знаю этот предмет.
2 Хорошо	Я помню большую часть того, что мы учили.
3 Средне	Я помню кое-что из того, что мы учили.
4 Слабо	Мне довольно тяжело дается этот предмет. ★
5 Очень слабо	Я мало помню из того, что мы учили, этот предмет для меня очень трудный. ★

1 Отлично	1 занятие — 30 минут
2 Хорошо	1 занятие — 45 минут
3 Средне	2 занятия по 45 минут
4 Слабо	2 занятия по 60 минут ★
5 Очень слабо	3 занятия по 30 минут + 2 занятия по 45 минут на повторение ★

Занятия на повторение

Расставив темы по уровню сложности, можно определить количество занятий по каждой из них. Для повторения сложных тем или тех, которые ты знаешь плохо, лучше организовать несколько коротких занятий. Это позволит заново пройти материал в начале каждого занятия и накопить необходимые знания постепенно, вместо того чтобы перегружать мозг информацией перед экзаменом или контрольной работой.

◁ Количество занятий

Здесь даны предложения по количеству занятий в зависимости от уровня подготовки. Список можно скорректировать в соответствии с объемом и сложностью материала.

СПИСОК ПРИОРИТЕТОВ: материал для копирования

Предмет:		
Основные темы для повторения	Шкала сложности	Количество занятий

СПИСОК ПРИОРИТЕТОВ: материал для копирования

Предмет:		
Основные темы для повторения	Шкала сложности	Количество занятий



» Расписание для повторения на неделю

Расписание на неделю помогает эффективно использовать время, сохранять спокойствие и контроль. Есть множество способов составить такое расписание, один из них — воспользоваться шаблоном (см. с. 237). Его можно прикрепить на доску или стену рядом с письменным столом. Выдели часы на утренние, дневные и вечерние занятия или временные интервалы, например с 8 утра до 8 вечера. Расписание должно быть гибким, чтобы его было легко корректировать и соблюдать.

▽ Что включить

Эта памятка показывает, что нужно включить в расписание для повторения. В конце каждой недели оценивай эффективность расписания и вноси коррективы.

ПАМЯТКА ДЛЯ РАСПИСАНИЯ НА НЕДЕЛЮ: материал для копирования

Памятка

- ☐ Сгруппируй занятия, обозначив каждый предмет своим цветом.
- ☐ Делай перерывы, чтобы не слишком уставать.
- ☐ Сверься со списком приоритетов, чтобы понять, сколько занятий нужно для каждой темы.
- ☐ Предусмотри окна для замен или дополнительных занятий по отдельным темам.
- ☐ Добавь проверочные занятия. Просмотри темы и проверь, хорошо ли ты помнишь материал, прежде чем двигаться дальше.
- ☐ Запланируй время для отдыха и общения с друзьями, чтобы избежать переутомления.
- ☐ Предусмотри вознаграждение за работу для поддержания мотивации.



РАСПИСАНИЕ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ НА НЕДЕЛЮ: материал для копирования

День недели	Утро	День	Вечер
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			

» Расписание для повторения на месяц

Расписание на месяц — отличный способ планирования. Оно дает представление о сроках и проектах и включает в себя цели, сроки выполнения заданий, даты экзаменов, школьные поездки, праздники, дни рождения и другие важные события. Оно помогает держать руку на пульсе и мгновенно находить важные даты. Можно воспользоваться шаблоном на с. 239, заполнить его и повесить на видное место, либо просто внести пометки и даты в настенный календарь. Расписание на месяц учитывается при составлении расписания на неделю (см. с. 237).

ПАМЯТКА ДЛЯ РАСПИСАНИЯ НА МЕСЯЦ: материалы для копирования

Памятка

- ☐ Включи цели, сроки, даты экзаменов, поездки, праздники и другие важные события.
- ☐ Для обозначения событий каждого вида используй разные цвета и символы.
- ☐ Отсчитывай время назад от срока сдачи, чтобы определить, когда начать работу. Дату начала можно указать в виде отдельной записи в календаре.
- ☐ Перенеси важные даты в еженедельник или недельное расписание.
- ☐ Регулярно обновляй расписание. В конце недели проверяй, не нужно ли внести новые задания или проекты и не изменились ли сроки по старым.
- ☐ Включи праздники, экскурсии и другие события, которые будешь ждать с нетерпением: это повышает мотивацию.

«Цель без плана — это просто мечта».

Антуан де Сент-Экзюпери
(1900–1944), летчик,
писатель

◁ Что включить

Эта памятка поможет решить, что внести в расписание на месяц. Для обозначения важности или вида события можно использовать маркировку цветом.



РАСПИСАНИЕ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ НА МЕСЯЦ: материалы для копирования

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1-я неделя							
2-я неделя							
3-я неделя							
4-я неделя							



» Карточки для повторения

Такие карточки легко сделать самому. Можно купить набор каталожных карточек, скопировать шаблон (см. ниже) или сделать его на компьютере. На каждый предмет заведи свой набор карточек, распределив их по темам и подтемам. Карточки должны содержать информацию в сжатом виде. Хорошо ее разбить на отдельные факты и по возможности добавить изображения. Карточки можно носить с собой и использовать даже в дороге. Подробнее см. с. 144–147.

▽ Вопрос-ответ

Этот формат удобен для подготовки к экзаменам. Информацию можно записать в форме вопроса на одной стороне карточки и ответа — на обратной. Если для конкретной темы этот формат не подходит, придумай другой. Подойди к делу творчески, добавляй картинки, цвета, диаграммы и схемы.

СКЛАДНОЙ ШАБЛОН КАРТОЧКИ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ: материал для копирования

Сложи по пунктирной линии.

ПРЕДМЕТ: _____ КАРТОЧКА № _____	Ответ(ы)
Вопрос(ы)	

ПРЕДМЕТ: _____ КАРТОЧКА № _____	Ответ(ы)
Вопрос(ы)	

Аннотационные карточки

Аннотационная карточка похожа на карточку для повторения, но содержит больше информации и важных деталей по теме. Для их изготовления понадобятся карточки большего размера. Лучше делать их в течение всего года, особенно для сложной информации. Потом эти карточки используют для повторения учебного материала. С их помощью можно проверить, достаточно ли хорошо усвоена какая-либо конкретная тема.

▽ Ключевые детали на одной карточке

Чтобы не путать аннотационные карточки с карточками для повторения, используй шаблон большего размера. На аннотационных карточках должно быть достаточно места для схем и других изображений, чтобы можно было показать связи между событиями и явлениями.

ШАБЛОН АННОТАЦИОННОЙ КАРТОЧКИ: материал для копирования

[illegible]

Глава 6, материалы

Памятка для экзамена

Экзамены — трудный период. Ощущая умственное напряжение, школьники часто забывают о главном. Помимо повторения в течение нескольких недель перед испытанием есть и другие способы подготовки, которые помогут справиться с волнением на экзамене.

▽ Перед экзаменом

Чтобы быть в полной готовности в день экзамена, используй эту памятку: она поможет не забыть о главном.

ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ: материал для копирования

Памятка: перед экзаменом

- ☐ *Выясни время и дату экзамена.*
- ☐ *Выясни место проведения экзамена и определи, сколько времени тебе понадобится на дорогу. Наметь время выхода из дома, чтобы не пришлось бежать сломя голову.*
- ☐ *Возьми все нужные документы.*
- ☐ *Выясни, что можно и что нельзя брать с собой на экзамен.*
- ☐ *Если на экзамене придется писать, запасись ручками и карандашами.*
- ☐ *Накануне подготовь все необходимое, включая бутылку воды, одежду, документы, ручки и т. п.*
- ☐ *Выспись перед экзаменом. Хорошо поешь и выпей достаточно воды, чтобы хватило сил.*
- ☐ *Не бери с собой ценные вещи, если нельзя будет взять сумку в экзаменационный зал.*
- ☐ *В день экзамена встань пораньше и выйди из дома заранее, чтобы не опоздать.*
- ☐ *Чтобы уменьшить волнение, используй приемы релаксации.*

Пробные экзамены

Пробные экзамены дают возможность потренироваться. Учителя расскажут, чего ожидать, а ты сможешь посоветоваться с ними по волнующим тебя вопросам. Если ты не в силах справиться с тревогой на экзамене, используй приемы релаксации (см. с. 206–209).

▽ Во время экзамена

В памятке ниже перечислено, что можно и чего нельзя делать во время экзамена.

ЧТО МОЖНО И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ: материал для копирования

Памятка: что можно и чего нельзя

- ☐ Внимательно прочти инструкции и четко следуй им.
- ☐ Прежде чем отвечать, просмотрю вопросы и выбери те, на которые будешь отвечать в первую очередь.
- ☐ Спланируй время: на основе схемы начисления баллов прикинь число ключевых пунктов и время, необходимое для ответа на вопросы.
- ☐ Начни с заданий, которые ты знаешь, как делать. Пропусти трудные для тебя и вернись к ним позже.
- ☐ Покажи «работу мысли»: продемонстрируй ход решения.
- ☐ Не жалей времени на составление плана ответа на сложные вопросы. Это помогает более четко мыслить и отвечать.
- ☐ Не читай задания, пока не выслушаешь инструкции.
- ☐ Не застревай на одном вопросе. Следи за временем.
- ☐ Не давай ответов на вопросы, которых нет в работе. За них не начисляются баллы.
- ☐ Не уходи слишком рано. Если осталось время, перечитай ответы, исправь орфографические и грамматические ошибки и перепроверь всё еще раз.

Глава 7, материалы

Барометр стресса

С помощью барометра стресса можно измерить свой уровень волнения. Это воображаемая 10-балльная шкала (от 0 до 10), каждая цифра на которой имеет свое значение. Такую шкалу удобно применять для оценки своего состояния в конкретный момент. С ее помощью можно определить, когда пора принимать меры по снижению стресса. Учащиеся могут использовать показанный здесь барометр в качестве образца или придумать свой вариант, ведь у всех свое восприятие стресса. Нужно обязательно обозначить точку «стоп», чтобы успеть принять меры, пока ситуация не вышла из-под контроля. Это важно для сохранения здоровья и предупреждения переутомления или приступов паники.



КАК СНЯТЬ СТРЕСС: материал для копирования

Памятка: как снять стресс

- | | |
|--|---|
| ☐ Вздремни днем. | ☐ Послушай спокойную музыку. |
| ☐ Сосредоточься на дыхании. | ☐ Помечтай о чем-нибудь приятно. |
| ☐ Займись йогой. | ☐ Прими ванну. |
| ☐ Помедитируй. | ☐ Ощути себя здесь и сейчас. |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

Держи под рукой

Эту памятку можно скопировать и держать под рукой. В свободные строчки впиши свои идеи и/или любимые способы релаксации.

Самооценка: сбалансирована ли моя жизнь?

Предлагаемый тест — хороший способ проверить, поддерживаешь ли ты баланс между учебой и отдыхом. Ответь на каждое утверждение «да» (если оно верно для тебя) или «нет» (если оно не отражает твой опыт). Затем посчитай все пункты с ответом «да» и прочти расшифровку (см. ниже).

- | | | |
|---|---|----------|
|  | 1. Я регулярно делаю перерывы. | Да / Нет |
| | 2. Я держу всё под контролем. | Да / Нет |
|  | 3. Я знаю, когда перенапрягаюсь, и стараюсь снять стресс. | Да / Нет |
| | 4. Мои друзья поддерживают меня. | Да / Нет |
|  | 5. У меня есть хобби, я им занимаюсь каждую неделю. | Да / Нет |
|  | 6. Я умею расслабляться. | Да / Нет |
| | 7. Я знаю предел своих возможностей. | Да / Нет |
|  | 8. Я стараюсь высыпаться каждую ночь. | Да / Нет |
| | 9. Я позитивно отношусь к экзаменам и учебе в целом. | Да / Нет |
|  | 10. Я слежу за своим питанием, чтобы поддерживать здоровье организма. | Да / Нет |

0–3 ответа «Да»

Малое число положительных ответов говорит о том, что баланс нарушен. Прочитай главу 7 о способах восстановления равновесия. Здоровый и уравновешенный человек способен лучше преодолевать стресс и добиваться высоких результатов на экзаменах.

4–6 ответов «Да»

В целом баланс есть, но стресс накапливается. Придерживайся наиболее подходящего тебе режима. Изучи вопросы, на которые ты ответил «нет», и подумай, как исправить ситуацию, чтобы в будущем отвечать на них утвердительно.

7–10 ответов «Да»

Если ты ответил так, значит, баланс соблюдается. Пока ты хорошо справляешься с трудностями. Регулярно проходи этот тест, проверяя, не отклоняешься ли ты от правильного курса.

» Механизм преодоления стресса и тревоги

Учеба и напряженная подготовка к экзаменам часто приводят к стрессу и тревожности. В этой ситуации помогает глубокое дыхание. К тому же повышение уровня кислорода в организме способствует концентрации.

▽ Техника дыхания

Следуя указаниям, можно освоить простую технику глубокого дыхания для снятия стресса.

1. Положи одну руку на грудь, другую на живот.

2. Сделай медленный и осознанный вдох.

3. Следи, как при вдохе надуваются грудь и живот.

4. На вдохе сосчитай до шести.

5. Ненадолго задержи дыхание, затем выдохни, также считая до шести.

6. Повторяй шаги 1–5 несколько минут. Ты должен заметить, что напряжение спадает.

Воображаемое путешествие

Еще один хороший способ релаксации, напоминающий грезы наяву, — «внутреннее путешествие». Убедись, что тебя не потревожат, пока ты выполняешь это упражнение.

▽ Пошаговая инструкция

Прочти рекомендации и позволь своему воображению унести тебя.

1. Прими удобное положение сидя или лежа.

2. Закрой глаза и сосредоточься на дыхании в течение 1–2 минут.

3. Представь, что спускаешься по лестнице, считая от 10 до 1.

4. «Открой» дверь у подножия лестницы и выйди через нее в свое любимое место.

5. Исследуй это укромное место и нарисуй его в воображении со всеми подробностями.

6. Задействуй органы чувств: обрати внимание на цвета, запахи, звуки и другие ощущения.

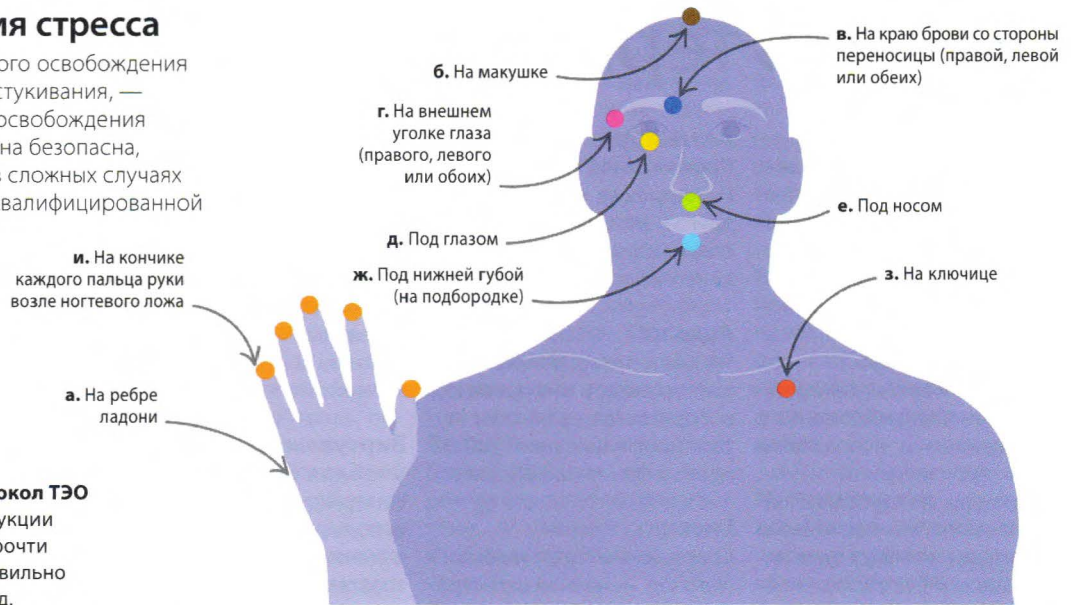
7. Собираясь покинуть убежище, представь, что возвращаешься через ту же дверь.

8. Поднимись по лестнице, считая от 1 до 10.

9. Открой глаза.

ТЭО для снятия стресса

Техника эмоционального освобождения (ТЭО), или техника постукивания, — эффективный способ освобождения от страха и тревоги. Она безопасна, ее легко освоить. Но в сложных случаях лучше обратиться за квалифицированной помощью.



▽ Как стучать — протокол ТЭО

Ниже приведены инструкции по применению ТЭО. Прочти их, чтобы научиться правильно использовать этот метод.

1

Определи свою проблему/эмоцию, оцени уровень стресса по 10-балльной шкале (1 — низкий, 5 — средний, 10 — высокий).

2

Прислушайся к своему организму, представь, где сидит неприятное чувство, и опиши его. Можешь определить его цвет, очертания, форму, размер? Например, это может быть «большой черный комок тревоги в желудке».

3

Признай существование данного чувства. Это важно: игнорирование усугубляет ситуацию. Ты сможешь отпустить это чувство на свободу, только приняв его как часть своего «я».

4

Легко постучи по внешнему ребру ладони (а) и скажи: «Даже если я чувствую... (подставь описание из п. 2), я принимаю себя как есть и у меня всё в порядке». Затем переходи к стимуляции другой точки (см. схему сверху).

5

Одним или двумя пальцами легко постукивай по указанным точкам (вверху), одновременно сосредоточиваясь на своем чувстве, затем опиши его (например, как в п. 2).

6

Начни с макушки (б). Постукивай по каждой точке несколько секунд, потом переходи к следующей. Повтори описание чувства или сократи его до короткой фразы и повтори весь процесс несколько раз.

7

Следи за изменениями в организме. Иногда ощущения сдвигаются к другим точкам, меняют цвет и размер. Тогда скорректируй описание: «маленький серый комочек в груди».

8

Не так важно, что именно ты говоришь. Главное — сосредоточься на своих ощущениях и осознай их в процессе постукивания.

9

Продолжай упражнение не менее 10 минут.

10

После нескольких циклов постукивания оцени свой уровень стресса по шкале. Если есть время, продолжай упражнение, пока показатели не снизятся или не дойдут до 0.

Словарь терминов

Аббревиатура

Слово или словосочетание, записанное сокращенно. Бывают разные виды аббревиатур: буквенная (РСФСР), звуковая (вуз), слоговая (колхоз) и др.

Авторское право

Правовые нормы, регулирующие отношения, связанные с созданием и использованием произведений науки, литературы и искусства. Подразумевает, что какие-либо материалы не могут быть использованы без согласия человека, который владеет авторским правом на них.

Адаптация

В биологии — приспособление организма к условиям внешней среды. В педагогике — процесс плавного перехода обучающихся из одного состояния в другое, из одной сферы деятельности в другую (адаптация ребенка к школе, адаптация выпускника ПТУ к производству, адаптация студента к вузу).

Акроним

Вид аббревиатуры, образованной начальными звуками входящих в нее слов. Произносится как одно слово, например вуз (высшее учебное заведение).

Активное обучение

Методы обучения, при которых деятельность обучаемого носит продуктивный, творческий, поисковый характер (в противоположность пассивному обучению).

Антивирус

Программное обеспечение, сканирующее компьютер или другое электронное устройство и защищающее его от вредоносных программ (вирусов).

Аудиал

Человек, который предпочитает усваивать информацию, воспринимая ее на слух (путем прослушивания устной речи, в том числе в записи).

Блог

Сокращение от «веб-лог» (web log — личная веб-страница, часто используемая в качестве дневника).

Блок-схема

Схема, визуально отображающая сложную информацию, например процесс, и показывающая связи между объектами, понятиями, идеями.

Вебинар

Беседа, урок, лекция или семинар, которые проводятся в интернете с помощью канала видеосвязи.

Визуал

Человек, который легче усваивает информацию с помощью картинок, рисунков, цветных и других изображений.

Визуализация

Мысленное представление результатов или обстановки. Обычно практикуется с закрытыми глазами.

Вики (Wiki)

Информационная онлайн-страница, дающая пользователям возможность редактировать текст; используется

в коллективной работе интернет-сообщества.

Викторина

Увлекательная игра, в которой нужно выбрать правильный ответ на вопросы из разных областей знания. Один из способов проверки знаний.

Виртуальная учебная среда

Интернет-платформа, часто используемая учебными заведениями; содержит образовательные материалы, доступные с любого электронного устройства, которое подключено к интернету.

Вредоносная компьютерная программа

Вирусное или другое программное обеспечение, которое наносит вред компьютеру и нарушает его работу, блокируя определенную информацию, замедляя скорость или полностью выводя его из строя.

Гибкость мышления

Способность переключаться с мысли на мысль или обдумывать несколько тем одновременно; использование творческого подхода при решении задач, умение при необходимости изменить алгоритм; способность воспринимать и анализировать разные точки зрения, находить в них рациональное зерно.

Гипотеза

Недоказанная идея или предположение, основан-

ные на определенных фактах, но не подтвержденные экспериментально; отправная точка исследования.

Депрессия

Состояние, которое характеризуется отсутствием энергии, вялостью, негативными мыслями, ощущениями безрадостности и безнадежности. При ее возникновении и усугублении состояния иногда нужна помощь психолога или врача.

Дневник ученика

Дневник размышлений школьника, где он анализирует и оценивает свой подход к учебе, результаты выполнения заданий, успехи и неудачи.

Долговременная память

Подсистема памяти в человеческом мозге, обеспечивающая возможность долго, иногда всю жизнь, хранить информацию.

Долгосрочная цель

Цель или модель желаемого, направленная на значительный результат, сроки достижения которого превышают 6 месяцев.

Доска желаний

Коллаж из изображений и записей, отображающий чьи-либо цели и мечты. Используется для повышения мотивации.

Задание

Средство проверки знаний учеников. В данной книге под заданиями подразуме-

ваются письменная работа, проект и презентация.

Задание с множественным выбором

Задание с несколькими вариантами ответов, из которых нужно выбрать один или больше правильных.

Закладка

Ссылка на сайт, сохраненная в памяти компьютера или на интернет-платформе. Служит для того, чтобы при необходимости было легче найти нужный сайт.

Интеллект-карта

Схема, используемая для конспектирования и организации записей, включающая слова и изображения. Ее составление начинается с блока в центре страницы, к которому линиями и стрелками подсоединяются блоки с родственной информацией.

Карточки для повторения

Наборы каталожных карточек, содержащих небольшие фрагменты изученного материала. Используются для повторения пройденного и подготовки к экзаменам.

Каталожные карточки

Набор маленьких карточек, на которых можно делать записи. Часто используются для повторения пройденного и в качестве ключевых подсказок во время презентации.

Кинестетик

Человек, которому проще получать знания путем физического контакта с объектами, работы руками или на базе экспериментов.

Кодирование

Преобразование информации в другую форму с помощью определенного кода.

Коммуникабельность

Умение ладить с людьми, регулировать межличностные отношения, внимательно слушать, быть открытым, справедливым, готовым помочь и поддержать.

Конспектирование

Запись ключевых идей, понятий, событий из источника (книги, статьи, сайта и т. п.) своими словами.

Кратковременная память

Вид памяти, характеризующийся недолгим временем хранения информации (20–30 с). По истечении этого времени данные могут быть либо обработаны и перемещены в долговременную память, либо утрачены навсегда вследствие любого (даже минимального) воздействия.

Краткосрочная цель

Цели или желаемые результаты, которых можно достичь относительно быстро (от нескольких часов до нескольких месяцев).

Критика

Оценка работы, поведения другого человека или материала и вынесение рекомендаций о том, что следует улучшить. Критика порой бывает субъективной и не всегда справедливой.

Критическое мышление

Подразумевает умение оценивать, анализировать и проверять состоятельность любого аргумента или текста путем его сравнения и сопоставления с идеями, отражен-

ными в работах других авторов. Включает признание достоинств, а также выявление несоответствий и недостатков для вынесения оценочного суждения.

Левополушарное мышление

Мышление людей с доминирующим левым полушарием головного мозга. Основано в первую очередь на логике и анализе.

Лекция

Метод обучения, при котором преподаватель излагает тему, а ученики слушают и конспектируют.

Логика

Наука о законах, формах и приемах интеллектуальной (мыслительной) познавательной деятельности.

Маркировка цветом

Использование цвета для обозначения разных типов или категорий информации, а также выделения самых значимых частей текста.

Метод трех «П»

Метод усвоения материала, а также создания презентаций и написания разного рода отчетных работ. Включает три компонента: подготовку, планирование и практику.

Методы чтения

Особые приемы, применяемые для повышения скорости чтения, более быстрого поиска информации или более глубокого понимания текста.

Метод Цицерона

Прием для запоминания: ученики связывают детали

информации с хорошо знакомыми местами внутри здания, на привычном маршруте и др. Расположение этих мест используется в качестве стимулятора памяти, позволяя вспомнить нужную информацию.

Мнемоническая фраза

Прием запоминания слов, понятий или другой информации в нужном порядке, при котором из начальных букв слов складывается предложение.

Мнемотехника

Техника запоминания, включающая стратегии и разнообразные приемы и использующаяся для облегчения вспоминания информации.

Многозадачность

Способность выполнять несколько дел одновременно.

Мобильное устройство

Переносное электронное устройство, например смартфон или планшет.

Мозговой штурм

Обдумывание какой-либо темы с записью всех идей, проходящих в голову. Можно проводить в группе (коллективное обсуждение) или в одиночку.

МООК

Массовые открытые онлайн-курсы: учебные материалы или курсы, доступные в Сети огромному количеству людей. Бывают бесплатные и платные.

Мотивация

Внутреннее побуждение человека к действию, заставляющее стремиться к какой-либо цели, предпринимать действия или вести себя так,

чтобы получить нужный результат.

Наблюдатель

Человек (часто это учитель), который руководит проведением экзамена, зачитывает инструкции и следит, чтобы ученики не списывали и не прибегали к другим уловкам.

Негативное мышление

Вид мышления, построенный на отрицании, возражении и выделении в первую очередь негативных сторон любого явления или события.

Непрерывное обучение

Продолжение изучения различных дисциплин и совершенствования знаний и навыков во время и после учебы в образовательном учреждении, на протяжении всей жизни.

Нестандартное мышление

Умение мыслить широко, применять творческий подход и смотреть на проблему с разных точек зрения, чтобы найти оптимальное решение.

Обезвоживание

Состояние, вызванное недостаточным потреблением жидкости; низкий уровень содержания воды в организме.

Облачное хранилище

Интернет-пространство, где могут храниться всевозможные файлы и откуда их можно извлечь при необходимости.

Обратная связь

Отзыв на работу или ее оценка. Часто включает обзор того, что было сделано, и советы по улучшению работы.

Определение приоритетов

Сортировка дел, событий

и т. п. согласно их важности или срочности, создание очередности соответствия по их значимости.

Организационные навыки

Способность планировать и вовремя выполнять задания; умение эффективно хранить и находить нужные материалы.

Осмысление (рефлексия)

Обдумывание и оценка конкретного опыта, переживания; анализ результатов (что получилось хорошо и что можно улучшить).

Отвлекающий фактор

Всё, что мешает работать, не дает сосредоточиться на решении поставленной задачи.

Пассивное обучение

Практика обучения, не требующая особого внимания, например списывание текста из книги.

Переутомление

Усталость, нервное и физическое истощение и тревожность, вызванные напряженной и продолжительной работой.

ПЕРЕФРАЗИРОВАТЬ

Изложить своими словами чью-либо идею или точку зрения, указав автора.

Перфекционизм

Стремление добиться максимального результата, дотошность, желание достичь совершенства, делать что-либо идеально.

Плагиат

Умышленное использование результатов чужого творческого труда без указания его действительного автора.

План в виде временной шкалы

План действий, который показывает, какие шаги нужно предпринять для достижения цели и продвижения вперед; часто имеет вид горизонтальной прямой, разделенной на отрезки.

Подкаст

Размещенный в интернете аудиоролик или регулярно обновляемая серия роликов, на которые можно подписаться.

Позитивное мышление

Благожелательное отношение к себе, жизни или текущей ситуации. Устойчивая вера в то, что любые проблемы решаемы, что любой негатив можно победить, что любое зло рано или поздно будет наказано, а добро возторжествует.

Правополушарное мышление

Мышление людей с доминирующим правым полушарием головного мозга; основными движущими силами мыслительного процесса становятся эмоции, интуиция и образы.

Практика осознанности (майндфулнесс)

Бесстрастное понимание человеком себя (своих мыслей, чувств, поступков), своего поведения и принятие всего того, что с ним (человеком) происходит в определенный момент времени.

Презентация

Представление чего-либо нового, недавно появившегося или созданного; преподнесение информации по определенной теме с визуальным рядом либо без него.

Приложение

Компьютерная программа, выполняющая определенные задачи или функции. Существуют приложения как для стационарных компьютеров, так и для мобильных устройств (в том числе функционирующие онлайн).

Пробный экзамен

Тренировочный экзамен, который проводится в точно таком же формате, что и предстоящий реальный экзамен.

Прокрастинация

Откладывание занятия или выполнения задания на более поздний срок, часто из-за отвлекающих факторов.

Просмотровое чтение

Метод чтения, цель которого — получение общего представления о материале.

Раскадровка

Последовательность изображений, используемая для визуализации и лучшего запоминания материала.

Расписание

План или таблица, которые показывают, что нужно сделать и когда, или время проведения каких-либо мероприятий, например уроков.

Редактирование

Проверка и улучшение письменной работы, внесение окончательных правок, часто в соответствии с установленными преподавателем критериями.

Резервное копирование

Копирование важных электронных файлов и их сохранение на внешнем устройстве или в облачном хранилище.

Релаксация

Способность избавляться от беспокойства, мышечного и нервного напряжения с помощью специальных техник, в том числе путем сосредоточения на чем-либо приятном, например на счастливых воспоминаниях или собственном дыхании.

Ресурсы

Материалы, используемые для учебы, например книги и научные журналы.

Самооценка

Оценка человеком себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей; ценность, приписываемая человеком себе или отдельным своим качествам.

Самопроверка

Проверка и/или оценка собственных знаний, поведения или результатов выполнения какого-либо задания.

Семинар

Групповые занятия по какому-либо предмету (обычно практические или с элементами практикума и общим обсуждением изучаемой темы) под руководством преподавателя.

Система регистрации и хранения

Организация и хранение материалов в обычном и электронном виде в определенном порядке, чтобы их легко можно было найти в случае необходимости.

Сокращение

Любая краткая форма длинного слова или словосочетания (зафиксированная в словарях или произвольная). Часто используется при конспектировании.

Сочинение

Вид письменной школьной работы, представляет собой изложение своих мыслей, знаний на заданную тему. Имеет определенную структуру, включающую введение, основную часть и заключение.

Ссылка

Запись в документе, указывающая на другую часть этого документа или на другой документ (книгу, статью, электронный ресурс).

Стиль обучения

Предпочтительный метод приобретения учащимся знаний, обусловленный его индивидуальными особенностями.

Стресс

Ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Схема начисления баллов

Совокупность критериев, которые преподаватель использует для оценки работы ученика и выставления отметок.

Тайм-аут

Продолжительный перерыв при выполнении задания или во время занятий.

Терминология

Слова или словосочетания, используемые в конкретной области для обозначения основных понятий.

Техника постукивания**ТЭО (техника эмоционального освобождения)**

Метод, помогающий снять стресс и тревожность путем постукивания по определенным точкам тела с одновре-

менным словесным выражением эмоций.

Тревога

Отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание негативных событий, смутные нехорошие предчувствия. Может возникнуть в результате переутомления от чересчур активной работы или из-за боязни не справиться с задачей.

Управление временем

Технология организации времени и повышения эффективности его использования.

Устный экзамен

Испытание, цель которого — проверить умение ученика излагать информацию и отвечать на вопросы в устной форме.

Учебная группа

Группа учеников, которые собираются для совместных занятий, помощи друг другу; иногда в нее входит преподаватель.

Учебная консультация

Занятие с преподавателем — в маленькой группе или индивидуальное.

Учебный план

План, содержащий цели и конечные результаты, которых хотят добиться ученик или класс; включает расписание работы для достижения поставленных целей.

Флеш-карта

Портативное устройство, на котором можно хранить электронные файлы и извлекать их путем подключения устройства к компьютеру (обычно через порт USB).

Цитата

Дословно приведенное в тексте высказывание или отрывок из произведения другого автора. Обычно дается в кавычках, с указанием ссылки.

Черновик / черновой вариант

Незаконченная работа, нуждающаяся в улучшении (дополнении, переписывании, редактировании и т. п.); ранний вариант письменной работы.

Шкалирование

Метод моделирования реальных процессов с помощью числовых систем. Например, использование чисел от 1 до 10 — для измерения восприятия ситуации, чувства, переживания или результата.

Эндорфины

Вещества, вырабатываемые организмом, способные оказывать физиологическое воздействие на людей, в частности ослаблять боль и влиять на эмоциональное состояние человека.

Эссе

Литературное прозаическое сочинение небольшого объема свободной композиции, передающее индивидуальные впечатления, суждения, соображения автора о той или иной проблеме, по какой-либо теме, о том или ином событии или явлении.

SMART

SMART (сокр. от Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound — «конкретный», «измеримый», «достижимый», «соотносимый с другими задачами», «ограниченный во времени») — критерии точного определения целей в процессе их постановки.

Алфавитный указатель

А

Аббревиатура (сокращение) 69, 88, 151, 248
 Авторское право 75, 116, 117, 248
 Адаптация 47, 248
 проблемы 47
 учебного процесса 47
 Академия Хана 125, 232
 Акроним 155, 202, 248
 Активное обучение 26, 27, 142, 229, 248
 методы 229
 Активное слушание 68, 69
 Аннотационные карточки 241
 Антивирусная защита 122, 248
 Аргументация, и дискуссия 83
 Аттестат 189
 Аттестация 189
 Аудиал 21, 64, 248
 Аудиозапись 21, 64, 160, 172

Б

Безопасность в интернете 122, 123
 Библиотека 14, 56, 57, 108, 215
 академия Google 108
 библиотечный
 классификатор 56
 дополнительная
 литература 57
 использование 56, 57, 215

компьютерные средства 57
 навыки поиска 56
 научные журналы 108
 онлайн-библиотека 14, 108
 подкасты 108
 список рекомендуемой литературы 57
 Блоги 109, 248
 Блок-схемы 156, 157, 202, 248
 визуальные 157
 как составлять 157
 цветные 157

В

Вебинар 114, 248
 Веб-камера 119
 Веб-сайты 114, 115, 232, 233
 закладки 114
 средства обучения 232, 233
 ссылки 115
 Видеоуроки 160
 Визуал 21, 64, 248
 Визуализация 78, 79, 206–209, 248
 Викторина 147, 167, 248
 Виртуальная учебная среда 120, 121, 248
 Внутреннее путешествие 199, 246
 Вредоносная компьютерная программа 122, 248

Время 36, 39, 42, 43, 48, 49, 171, 187, 197, 222, 223
 в экзаменационной аудитории 171, 187
 организация 36, 39, 48, 49, 197, 222, 223
 приоритеты 43
 прово́лочка 43

Г

Гибкость мышления 45, 248
 Гипотеза 91, 248

Д

Депрессия 211, 248
 Джойс, Джеймс 89
 Дисней, Уолт 207
 Дневник ученика (ежедневник) 84, 100, 196, 248
 скетчбук 84
 Долговременная память 17, 142, 154, 248
 Долгосрочная цель 24, 53, 225, 248
 Доска желаний 207, 208, 248

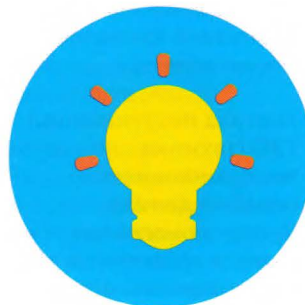
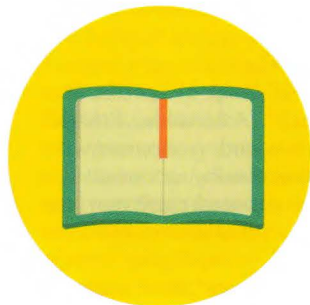
Е, З

Ежедневники и планирование 38, 39, 43
 Задачи 13, 18–21, 24, 29, 30, 40, 44, 78, 87, 135
 см. Цели

Закладки 112–114, 249
 социальные 112, 113
 электронные 112–114
 Здоровье 34, 35, 185, 200, 201
 и подготовка к экзаменам 185
 и учеба 200, 201
 поддержка 34, 35
 Зона концентрации 41

И, Й

Избирательное повторение 138
 Интеллект-карты 152, 153, 249
 Интервальное обучение 132
 Интернет-ресурсы 108, 113, 177, 232, 233
 онлайн-приложения 232, 233
 онлайн-тесты 177
 Информация, анализ и оценка 60, 61
 Исследования 56, 57, 61, 110–113
 использование библиотек 56, 57
 поиск цитат 111
 проверка источников 61
 с использованием интернета 110–113
 Йога 35, 201, 206, 244
 см. Внутреннее путешествие



К

Карточки для повторения 129, 144–146, 240, 249
 аннотационные 241
 каталожные 240, 249
 цифровые 147

Кинестетик 21, 64, 143, 249

Кодирование 142, 154, 249

Коммуникабельность 66, 249

Компьютеры 57, 102, 103, 106, 107, 122, 123
 безопасный Wi-Fi 107
 в библиотеках 57
 и антивирусная защита 122, 123
 и написание сочинения 102, 103
 персональные
 и портативные 106, 107
 программы 107

Конспектирование 38, 68, 69, 74, 75, 114, 115, 117, 150, 151, 159, 249
 маркировка цветом 75
 онлайн-источников 114
 организация 38, 115
 стикеры-памятки 159
 стили 150, 151

Консультанты (психологи) 33, 211

Концентрация 19, 40, 41, 69

Кратковременная память 142, 249

Краткосрочная цель 24, 53, 225, 249

Критика 15, 67, 71, 81, 249

Критическое мышление, см. Мышление

Л

Латеральное мышление, см. Мышление

Левополушарное мышление, см. Мышление

Лекции 68, 69, 249
 конспектирование 68, 69
 навыки слушания 68, 69
 подготовка 68

Личностное развитие 52, 53
 интересы 53
 планирование 52, 53

Логика 21, 76, 80, 213, 249

Логическое мышление, см. Мышление

М

Маркировка цветом 21, 139, 143, 149, 249

Медитация 206, 207

Метод трех «П» 230, 249

Методики запоминания 158, 159
 метод Цицерона 158, 249
 мнемоническая фраза 156, 249
 мнемотехника 77, 156, 249

Методы обучения 14, 15

Методы повторения 128, 129, 132–137, 144–147, 160, 240, 241, 229
 видео 160
 карточки для повторения 144–147, 240, 241
 определение
 приоритетности тем 136, 137
 планирование 128, 129

стратегии активного
 обучения 142, 143, 229

форма «вопрос-ответ» 146

Многозадачность 18, 40, 52, 249

Мобильное устройство 35, 50, 69, 88, 160, 249

приложения 14, 201

телефоны 14, 69, 201

Модель SMART 224

Мозг 76, 154, 155

и память 76, 154, 155

левое и правое
 полушария 76

Мозговой штурм 50, 78, 87, 153, 206, 249

МООК 124, 125, 216, 232, 249

Мотивация 15, 24, 25, 31, 140, 141, 206, 207, 249

вознаграждения 31, 140, 141

Мыслительные способности 76

Мышление 78–87, 206, 207
 критическое 78, 80–83, 249

латеральное
 (нестандартное) 27, 45, 78, 229, 250

левополушарное 16, 76, 78, 249

логическое 16, 78

навыки 78–87

негативное 46, 250

позитивное 206, 207, 250

правополушарное 16, 76, 78, 250

способы 78

рефлексивное 84, 85

творческое 16, 86, 87

Н

Навыки презентации 98, 99, 230, 231

Напряжение 32, 33, 37

Настрой (образ мыслей) 25, 46, 47, 203, 210

коробка с негативом 210

позитивный и негативный 25, 46, 203

Нестандартное (латеральное) мышление, см. Мышление

Ньютон, Исаак 35

О

Обезвоживание 19, 72, 76, 185, 250

Облачное хранилище 103, 107, 123, 250

Образовательные ресурсы 108, 109, 114, 115, 121, 232, 233, 242

онлайн-ресурсы 108, 109, 114, 115, 121, 232, 233

памятка для экзамена 242

Обратная связь 15, 67, 250

Обратный отсчет 51

Обучение 12–14, 16, 17, 20, 21, 26–29, 31, 47, 62–65, 124, 125, 142, 161, 166, 167, 189, 202, 216, 220, 221, 229

активное 16, 17, 26–29, 31, 142, 202, 220, 221, 229

и навыки учебы 12, 13

извлечение уроков

из неудач 189

мультимедийные

материалы 161

непрерывное 47, 250



онлайн-курсы 124, 125, 216
 пассивное 26, 142
 помощь учащимся 14, 15
 проверка достижений 166, 167
 стили 20, 21, 64, 65, 221, 251
 удовольствие и польза 62–65
 целенаправленное 16, 17
 электронное 14
 Общественная жизнь 20, 32, 37
 и учеба 20, 32, 37
 Одноклассники 14, 15, 45, 47, 167
 Онлайн-обучение 120–125, 216
 учебники 121
 Онлайн-ресурсы 114, 115, 121, 232, 233
 конспектирование 114, 115
 полезные приложения 232, 233
 учебники 121
 Онлайн-тесты 177
 Определение приоритетов 39, 43, 136, 137, 250
 Организационные навыки 102, 250
 Осмысление (рефлексия) 84, 85, 250
 Основные принципы питания 149
 Ответственный подход к учебе 28, 29
 Отвлекающий фактор 37, 40, 134, 250
 Оценка знаний 166, 167

П

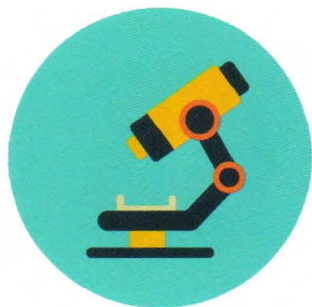
Память 17, 19, 77, 154, 155, 158, 159, 205, 206
 вспомогательные средства 158, 159, 205
 двигательная 17
 и мозг 154, 155
 подсказки 154–159, 205
 помощники 152, 153, 155
 словесно-логическая 17
 эмоционально-образная 17
 Пассивное обучение 26, 142, 250
 Перерывы на отдых 100, 139, 192, 203–205
 Переутомление 236, 244, 250
 Перфекционизм 44, 45, 250
 Письмо 87–89
 правила написания 89
 развитие навыков 88, 89
 свободное письмо 87
 СМС 88
 стили 88
 Питание и учеба 200, 201
 подготовка к экзамену 185
 Плагиат 75, 116, 117, 250
 Повторение 46, 136–141, 144, 161, 164–167, 171, 234–239
 отношение 46
 повторение с товарищами / в группе 144, 164–167
 проверочное 141
 расписания 136–141, 171, 236–239
 списки приоритетов 136, 137, 234, 235

типичные проблемы 132
 цифровые
 вспомогательные средства 161
 См. Одноклассники
 Поддержка окружающих 66, 67
 Подкаст 106, 108, 250
 Позитивное мышление, см. Мышление
 Поисковые компьютерные системы 110, 111, 232
 Правильное питание 200
 Правополушарное мышление, см. Мышление
 Практика осознанности (майндфулнесс) 206, 250
 Презентация 50, 98, 230, 250
 Пробное занятие 138
 Пробный экзамен 243, 250
 Программное обеспечение 107
 Проекты 72, 73, 86
 лично
 ориентированный подход 72
 планирование 73
 структура 73
 уникальность 72
 Прокрастинация (откладывание «на потом») 43, 132, 134, 164, 250
 Публичное выступление 99
 Р
 Работа в команде 70, 71
 Работа, организация 38, 39, 42, 43

Рабочее место учащегося 36, 37
 Расписание 31, 49, 51, 136–141, 171, 236–239, 250
 Распределение времени 31
 метод саями 31
 Редактирование 44, 96, 97, 250
 Резервное копирование 103, 107, 123, 250
 Результаты экзаменов 188, 189
 Релаксация 35, 195, 198, 199, 206–209, 250
 и визуализация 206–209
 и музыка 195, 209
 с помощью воображения 209
 с помощью дыхания 198
 Реферат 13, 116
 Рефлексивное мышление см. Мышление

С

Самоорганизация 38, 39
 Самооценка 245, 251
 Самопроверка 139–141, 143, 251
 Семинар 70, 251
 Система регистрации и хранения 115, 130, 131, 216, 251
 Смартфоны 14, 50, 106, 107, 147, 201, 232, 233
 аксессуары 106, 107
 игры на повторение 147
 напоминания 50
 приложения 14, 201, 232, 233
 цифровые карточки 147



Сон 35, 185, 200
 значение 35, 200
 и подготовка к экзаменам 185
 Социальные сети 118, 119
 Сочинение 44, 102, 103, 174, 251
 Спорт, см. Физические упражнения
 Способности, и обучение 220, 221
 Стресс 13, 32, 33, 41, 192, 199, 203, 210, 211, 219, 244–247, 251
 альтернативные техники борьбы со стрессом 199
 барометр стресса 244
 виды 193
 когда обращаться за помощью 210, 211, 244, 245
 преодоление стресса 195, 198, 199, 203, 210, 219, 244–247
 признаки и симптомы 192, 195
 См. Тревожность
 экзаменационный стресс 192–199
 Схемы начисления баллов 163, 251

Т

Тайм-аут 204, 219, 251
 Твиттер 109
 Творческие способности 87
 Творческое мышление, см. Мышление

Теги 113
 Тесты 180, 181, 220–222
 Техника дыхания 198, 246
 Техника постукивания ТЭО 199, 247, 251
 Технология Wi-Fi 107
 Тревога 33, 193, 198, 199, 202, 203, 206, 207, 210, 219, 244–247, 251
 и релаксация 206, 207
 как справиться 198, 199, 202, 203, 219, 244–247
 См. Стресс

У

Уклонение от работы 31
 Управление временем 31, 251
 Устный экзамен 178, 179, 251
 Учеба 16–18, 30–33, 36, 37, 46–51, 62, 63, 100, 120–125, 151, 167, 192, 200–203, 232, 233
 график (расписание) 48–51
 и здоровье 200–203
 мультимедийные материалы 167
 напряжение 32, 33
 обмен конспектами 151
 онлайн 120–125, 216, 232, 233
 отношение 46, 47
 перерывы 100, 192, 203
 полезные советы 202
 пространство 18, 36, 37, 62, 63, 201
 самостоятельная 30, 31
 эффективная 16–18
 Учебная группа 20, 66–67, 70, 71, 165, 202, 251

Учебная консультация 66, 251
 Учебные навыки 12, 13

Ф

Факты 60, 61, 94, 116, 117
 и мнения 60
 использование в эссе 94
 проверка достоверности 60
 цитирование 61, 116, 117
 Физические упражнения 34, 74, 75, 184, 197, 201
 значение 34, 74, 75
 и тревога 197, 201
 подготовка к экзаменам 184, 197
 Флеминг, Александр 79
 Флеш-карта 36, 103, 107, 123, 141, 251

Ц

Цели 24, 28, 29, 48–50, 207–209, 214, 217, 224, 225
 визуализация 207–209
 постановка 24, 28, 29, 48–50, 214, 217, 224, 225
 SMART-цели 224, 225, 251
 См. Задачи
 Цитирование 116, 117, 175, 251
 на письменных экзаменах 175
 Цифровые карточки 146, 147
 для смартфона 147
 на компьютере 146

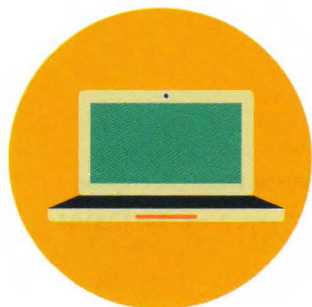
Ч

Черновик / черновой вариант 13, 42, 50, 88, 93, 102, 103, 251
 Чтение 57–59, 96, 148, 149

активное 58, 59
 беглое 59, 149
 вслух 96
 методы 58, 59, 249
 просмотровое 59, 148, 250
 развитие навыков 58, 59
 скорость 149

Э

Экзаменатор 172–174, 178, 179, 185, 186
 Экзамены 92, 93, 162, 163, 170–187, 189, 192–197, 218, 243
 «верно-неверно» 180, 181
 задание с множественным выбором 170, 176, 248
 «заполни пропуски» 181
 диаграммы 183
 лабораторные работы 183
 материалы для подготовки 167–171
 онлайн-тесты 177
 письменные 172–175
 подготовка 162, 163, 170, 171, 242
 с использованием справочного материала 182
 стресс 192–197
 схемы начисления баллов 162
 устные 178, 179
 формулы и диаграммы 183
 Электронная почта 122
 Электронное письмо 66
 Электронные учебники 121
 Эндорфины 34, 201, 251
 Эссе 15, 45, 163, 172, 174, 215, 218, 251



Благодарности

DORLING KINDERSLEY would like to thank: Scarlett O'Hara, Vicky Richards, and Richard Walker for their editorial assistance; Anjali Sachar and Yashashvi Choudhary for design assistance; Simon Holland for proofreading; and John Noble for the index.

The publisher would like to thank the following for their kind permission to reproduce their photographs:

(Key: a-above; b-below/bottom; c-centre; f-far; l-left; r-right; t-top)

17 Dreamstime.com: Michal Popiel (bc). **26** Dreamstime.com: Igor Mojzes (bc). **33** Dreamstime.com: Monkey Business Images (bc). **35** Corbis: Heritage Images (cl). **39** Corbis: Zero Creatives (crb). **41** Dreamstime.com: Andrey Popov (cl). **47** 123RF.com: coburn77 (crb). **50** Dreamstime.com: Andrey Popov (bc). **53** Alamy Images: Image navi - Sozajjiten (crb). **59** 123RF.com: Tyler Olson (br). **61** Alamy Images: Cofiant Images (bc). **62** Getty Images: Thomas Barwick (bc). **64** Corbis: Radius Images (bc). **66** Dreamstime.com: Photodeti (crb). **69** 123RF.com: Charlie Milsom (bc). **77** Corbis: Norbert Schaefer (bl). **87** Corbis: Heritage Images (cra). **89** Rex Shutterstock:

Sipa Press (bc). **92** Getty Images: OJO_Images (bc). **94** Getty Images: CBS Photo Archive (br). **97** Dreamstime.com: Viacheslav Iacobchuk (bc). **99** Corbis: Image Source (cr). **101** Getty Images: Bloomberg (br). **107** Dreamstime.com: Ijansempoi (bc). **109** Getty Images: Steven Rosenbaum (bc). **111** Getty Images: Stephen F. Somerstein (bl). **135** Dreamstime.com: Dmitriy Shironosov (tr). **144** Alamy Images: Marmaduke St. John (bc). **151** Dreamstime.com: Monkey Business Images (bl). **153** Alamy Images: AF Fotografie (bc). **156** Dreamstime.com: Glowonconcept (bl). **159** Dreamstime.com: Susan Leggett (br). **162** Dreamstime.com: Liphin Ho (bc). **166** Dreamstime.com: Magnus Skjølberg (bc). **183** Dreamstime.com: Monkey Business Images (bc). **184** Dreamstime.com: Aleksandr Markin (bl). **195** 123RF.com: arekmalang (cra). **197** Dreamstime.com: Aleksandr Markin (cr). **201** Dreamstime.com: Aleksey Boldin (cr). **205** Getty Images: TEK IMAGE (c). **207** Getty Images: Alfred Eisenstaedt (tc). **209** Dreamstime.com: Turkbug (br). **211** Alamy Images: Richard Newton (bc)

All other images © Dorling Kindersley
For further information see: www.dkimages.com

Справочное издание

Вордерман Кэрол

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА УЧИТЬСЯ

Иллюстрированный справочник для родителей

Главный редактор *Артем Степанов*
Руководитель направления *Анастасия Троян*
Ответственный редактор *Галина Филатова*
Литературный редактор *Ольга Свитова*
Дизайн обложки *Сергей Хозин*
Верстка *Дмитрий Колесников*
Корректоры *Елена Пинчукова, Юлия Молокова*
Составление алфавитного указателя *Светлана Янкова*

Подписано в печать 20.12.2017.

Формат 84x108 1/16. Гарнитуры Myriad Pro, Adventure.

Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,88. Доп. тираж 5000 экз.

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

www.mann-ivanov-ferber.ru

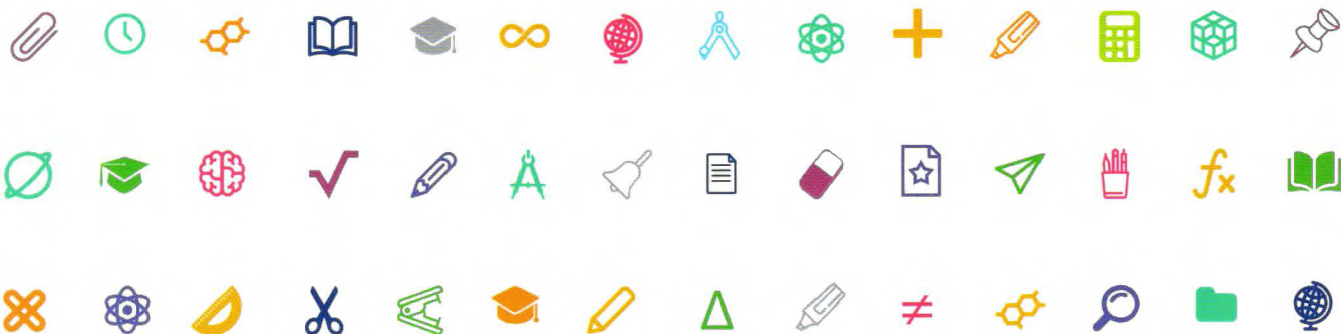
www.facebook.com/mifdetstvo

www.vk.com/mifdetstvo

instagram.com/mifdetstvo

This book was designed, produced and published in 2018 by Dorling Kindersley Limited of 80 Strand, London, WC2R 0RL England
Импортер: ООО «Манн, Иванов и Фербер», Россия, Москва, Большой Козихинский пер., д. 7, стр. 2, оф. 24, 123104

Отпечатано в Словакии.



**Ваш ребенок очень старается, но у него не всё получается в школе?
А вы не знаете, как ему помочь?**

«Как научить ребенка учиться» — книга для каждого обеспокоенного родителя. С помощью наглядной инфографики и подробных объяснений она рассматривает учебный процесс, предлагая разобраться в том, что мешает ребенку учиться и как это устранить.

Здесь вы найдете практические советы о том, как организовать рабочее место и хранить учебные материалы, как распределять время и составлять расписания, как готовиться к экзаменам и справляться с волнением. Вы узнаете о разных стилях обучения и выберете для вашего ребенка самые подходящие.

Следуя рекомендациям педагогов, психологов и экспертов в области образования, ваш ребенок почувствует уверенность в своих силах, полюбит учебу, приобретет ценные навыки и умения, которые помогут ему всегда добиваться успеха.

