

Способи ефективного навчання



Способи ефективного навчання

На цьому уроці ви:

навчитеся

*раціонально
планувати час;*

дізнаєтеся

як розвивати пам'ять і готуватися до іспитів?



Способи ефективного навчання

Один молодий послушник, що вивчав святі книги, прийшов якось до свого вчителя і сказав, що, на його думку, він достатньо освоїв вчення, що б стати вже майстром.

— А чого ти досягнув? — запитав учитель.

— Я так загартував своє тіло, що можу спати на землі, їсти траву, згідний, щоби мене бичували три рази на день.

— Глянь на того малого осла, — відповів вчитель, — і зауваж, що він також спить на землі, їсть траву і його б'ють не менше трьох разів на день.

Так що на сьогоднішній день тебе можна вважати за осла, але аж ніяк не за майстра...

-Поясніть ситуацію.

П'єр-Симон Лаплас писав:

«Те що ми знаємо – обмежене, а те чого не знаємо нескінченне». «Вік живи, вік навчайся», – говорить народна мудрість».

-Чи дійсно це так?



Способи ефективного навчання

У давні часи, коли тільки виникло навчання як передавання досвіду людської діяльності, методи навчання включали ритуали, обряди, танці, ігри. Спостерігаючи і повторюючи за дорослими певні дії, учні опановували їх під час безпосередньої участі в житті соціальної групи, членами якої вони були.



Способи ефективного навчання

З моменту організації шкіл з'явилися словесні методи навчання. Основним способом викладання було передавання вчителем готової інформації за допомогою писемного, усного, а пізніше — друкованого слова. Від учнів вимагали зазубрювання, заучування, відтворення навчальної інформації, тобто, за Середньовіччя у школах домінував схоластичний характер навчання.



Способи ефективного навчання

Епоха Відродження характеризується винахідництвом, нововведеннями, відкриттями. Провідну роль у навчальному процесі починають виконувати методи наочного навчання, які давали учням змогу бачити, спостерігати, застосовувати і здобувати знання.

У ХІХ—ХХІ століттях із запровадженням діяльнісного підходу в навчанні широкого застосування набули практичні й дослідницькі методи (бригадно-лабораторний метод, метод проектів)

Способи ефективного навчання

За сучасних умов зростають вимоги до освіченості людини, відповідно у навчанні зростає значущість пізнавальної самостійності учнів, управління навчанням, розвитку активності і творчості, самоосвіти, практичного застосування знань.



Способи ефективного навчання



Способи ефективного навчання

Щоб ефективно навчатися, необхідно раціонально планувати час і володіти прийомами, які допомагають краще засвоювати інформацію.

- 1. Пригадайте випадки, коли вам треба було завершити декілька справ і ви нічого не встигали зробити.*
- 2. Розкажіть, що ви при цьому відчували?*
- 3. Що, на вашу думку, перешкоджає зробити все вчасно?*



Способи ефективного навчання

Раціонально плануйте час

Розставляйте пріоритети

Ви перевантажені справами і нічого не встигаєте?

Проаналізуйте чому.

Можливо, маєте звичку зволікати до останньої миті або хапатися за все одночасно? Якщо хочете знизити рівень стресу і встигати робити більше, навчіться розставляти пріоритети.



Способи ефективного навчання

Упорядкувати життя допоможе матриця Ейзенхауера. Вона має два параметри: «важливо» і «терміново».

Важливо — справи, які допомагають досягти визначених цілей і здійснити місію. Згідно з принципом Парето, лише 20 % справ дають 80 % результату. Отже, можемо позбутися до 80 % непотрібної роботи.

Терміново — те, що неможливо відкласти на потім, що потребує негайного вирішення.



Позначивши цими параметрами осі координат,
отримаємо матрицю, яка дає змогу розподілити справи
на чотири категорії



Потренуйтеся розставляти пріоритети за допомогою матриці Ейзенхауера.



- 1. Протягом одного дня ретельно занотуйте всі ваші справи і час, витрачений на них.**
- 2. Проаналізуйте кожну справу за критеріями «важливо» і «терміново» й запишіть її у відповідний квадрат матриці Ейзенхауера.**
- 3. Підрахуйте, в якому квадраті ви «провели» найбільше часу, і ознайомтеся з наступною інформацією.**

Якщо більшість свого часу ви проводите:

у квадраті...

то...

A

B

C

D

- постійно відчуваєте напруження і стрес;
- вам загрожує емоційне вигорання;
- незважаючи на зусилля, ваші успіхи — посередні.
- контролюєте своє життя;
- підтримуєте баланс;
- ваші успіхи — вищі за середні.
- ваші особисті цілі не визначені;
- вам бракує дисципліни;
- ви маєте репутацію безвідмовного;
 - відчуваєте, що вас використовують.
 - вам не вистачає відповідальності;
 - ви часто відчуваєте провину;
 - усі критикують.



Поради Ейзенхауера:

справи з квадратів C і D можна сміливо відкинути;

справи з квадрата A можна скоротити, вчасно приділяючи увагу справам із квадрата B;

регулярно плануйте справи з квадрата B.



1. Найближчими вихідними сплануйте справи на тиждень.

Запитайте себе: «Які справи з тих, що треба зробити наступного тижня, є найважливішими?»

- **Виділіть на них час і запишіть їх у щоденнику (наприклад, підготовка до іспитів: математика, історія — вечір понеділка, середи, п'ятниці; географія, біологія — вечір вівторка і четверга, ранок суботи).**
- **Коли всі важливі справи сплановано, запишіть інші справи, яким треба приділити час.**

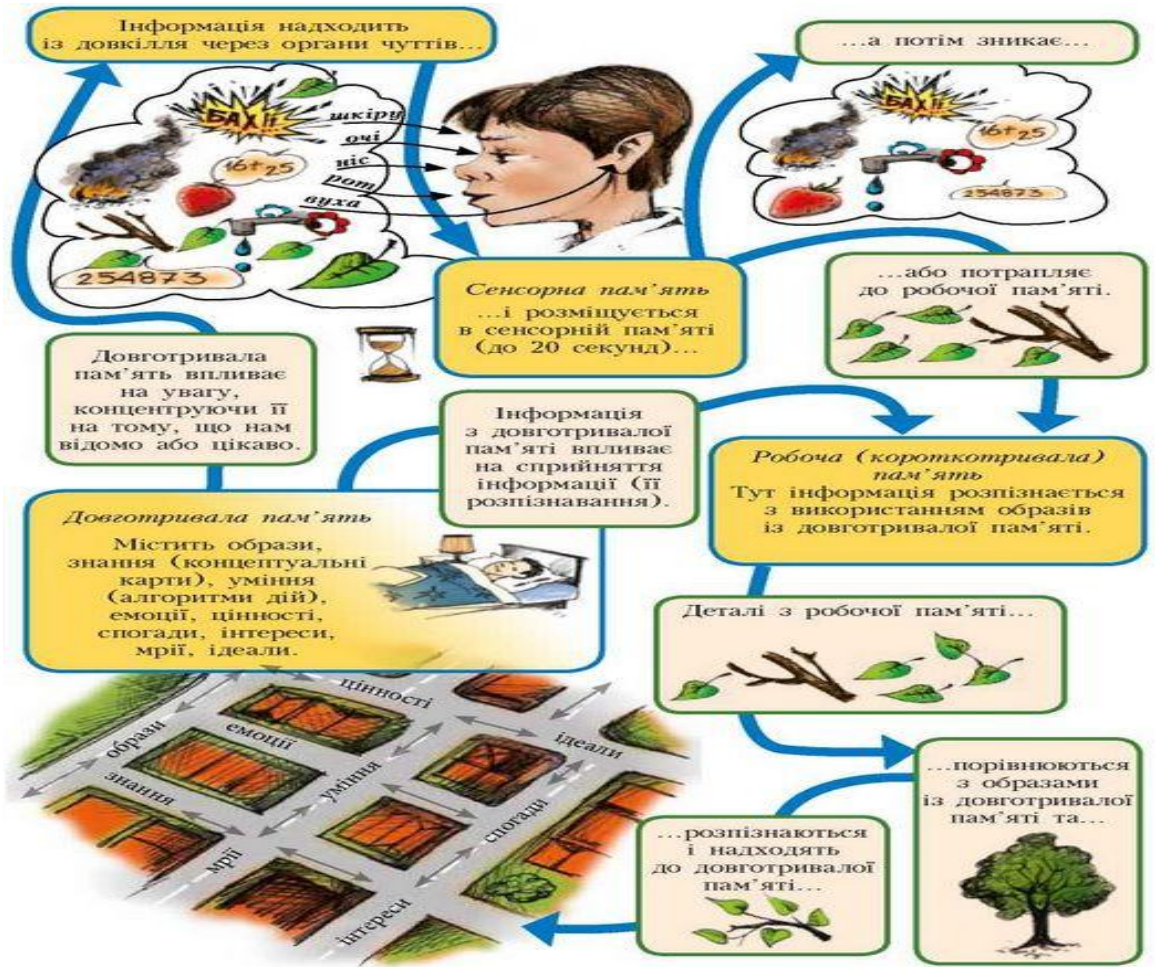


**2. Щодня переглядайте свій план.
Можливо, з'являться нові невідкладні
завдання, а може, й навпаки — деякі
справи втратять свою актуальність.
Розвивайте сприйняття, пам'ять, увагу
Ефективне навчання потребує знання
процесів сприйняття та засвоєння
інформації.**



Розгляньте процес сприйняття та засвоєння інформації і складіть розповідь за малюнком. Почніть, наприклад, так: «Ігор сидить у своїй кімнаті і виконує домашнє завдання з біології. Крізь прочинене вікно долинає запах диму. Напевно, хтось розпалив багаття у дворі. З кухні чутно, як крапає вода...»





Запитання для обговорення:

- *Через які органи чуття надходить інформація з довкілля?*
- *Протягом якого часу зберігається інформація у сенсорній пам'яті?*
- *Де відбувається процес розпізнавання інформації?*
- *Які види інформації містяться у довготривалій пам'яті?*
- *Як інформація з довготривалої пам'яті впливає на процес сприйняття?*

Процес засвоєння інформації охоплює три стадії: сприйняття інформації; її розпізнавання і кодування; відтворення та пригадування інформації.

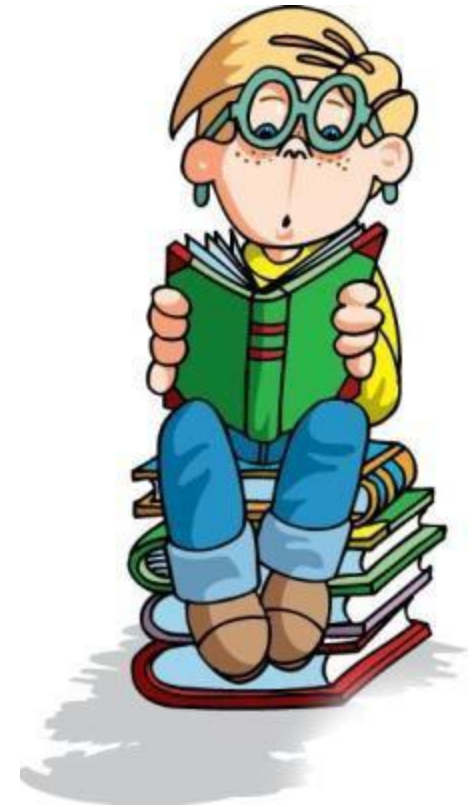
Сприйняття інформації

Щоб сприйняти і запам'ятати інформацію, треба звернути на неї увагу. Ми пам'ятаємо більше, коли:

- зацікавлені у предметі й зосереджені на тому, що вивчаємо;*
- вчимося у стані розслабленої готовності (без напруження);*
- час від часу робимо короткі перерви;*

Процес сприйняття і засвоєння інформації

- **активно працюємо з інформацією:**
структуруємо, пов'язуємо її з тим, що вже знаємо, ставимо запитання, конспектуємо, малюємо карти пам'яті, навчаємо інших тощо;
- **робимо інформацію емоційно забарвленою, цікавою.**



Розпізнавання і кодування інформації

Мозок розпізнає і кодує нову інформацію у декілька способів: візуальний (картинки, фільми), аудіальний (звуки, голоси, музика), кінестетичний (дотики, м'язова пам'ять), вербальний (внутрішній голос), запахи, смаки. Усі способи кодування інформації є ключами доступу до неї. Що більше способів кодування було задіяно, то легше буде згодом пригадувати цю інформацію.



Відтворення (пригадування) інформації

Довготривала пам'ять містить дуже багато інформації (образів, фактів). Здається, що люди взагалі нічого не забувають, лише з часом втрачають ключі доступу до інформації (наприклад, під гіпнозом людина може згадати найдрібніші деталі подій з далекого минулого). Існують прийоми, які допомагають краще відтворювати інформацію. Їх називають мнемонічними прийомами. Це, зокрема:



Відтворення (пригадування) інформації

Ефект краю

— краще пригадуються початок і кінець інформації, а середина — випадає. Тому варто приділяти більше уваги центральній частині інформації. Також краще пам'ятається вивчене на початку дня і перед сном.

Ефект серіалу

легше запам'ятовується незавершена інформація. Цей ефект з успіхом використовують у серіалах, перериваючи серію на найцікавішому епізоді.

Ефект контрасту

ми краще запам'ятовуємо, коли чергуємо вивчення різнопланової інформації. Наприклад, після історії України краще вчити математику, а не всесвітню історію.

Відтворення (пригадування) інформації

Ефект повторення — краще пам'ятаємо те, що декілька разів повторили. Ефективне повторення подібне до ревізії: ми скануємо інформацію, відшукуючи те, що не пам'ятаємо, і пов'язуємо це з тим, що нам відомо. У процесі повторення триває систематизація інформації та її обробка (писання карток, малювання схем, переказування, виконання тренувальних тестів).



Як організувати підготовку до іспитів



*У цьому році вам доведеться складати іспити.
Прочитайте поради щодо підготовки до іспитів.*

Вдома складіть план вашої підготовки.

Як організувати підготовку до іспитів

*За кілька
тижнів
до іспитів*



- *Ознайомтеся з вимогами предметних програм і складіть план підготовки до іспитів.**
- Починайте готуватися! Не дозволяйте собі провалитися через лінощі.**
- Рівномірно розподіліть навантаження. Краще вчитися одну годину щодня, ніж три доби поспіль перед іспитом.**
- Визначте слабкі місця у своїх знаннях. Заповніть прогалини самостійно або зверніться по допомогу.**

Як організувати підготовку до іспитів

- *Переконайтеся, що добре пам'ятаєте ключові поняття. Малюйте карти пам'яті.*
- *Складіть узагальнені карти пам'яті для кожного предмета і позначайте на них те, що вже вивчили.*
- *Перегляньте свої записи в зошитах і на картках. Допишіть те, чого не вистачає. Носіть картки з собою. Переглядайте їх у вільну хвилину.*



Як організувати підготовку до іспитів

Напередодні іспиту



- * Не засиджуйтеся допізна. Щоб ясно мислити, треба виспатися.*
- Перед сном скажіть собі: «Я зробив усе, що міг. Більше від мене нічого не залежить. Якщо я провалюся, мені буде прикро, але я це переживу» (формула позитивного мислення).*



Як організувати підготовку до іспитів

У день іспиту



- * Не забудьте поснідати.*
- Прихопіть цукерку. Вона допоможе побороти хвилювання.*
- Паніка заразна. Не спілкуйтеся з тими, хто нервує.*
- повторюйте матеріал до останньої хвилини. Щоб розслабитися, подумайте, як буде добре, коли все скінчиться.*

Підготовку до іспитів варто розпочинати заздалегідь

Опрацюйте презентацію, вивчить параграф 18.
ПИСЬМОВО виконати завдання на 3,4 слайдах
(дати відповіді на запитання) **ЗОШИТИ НА
ПЕРЕВІРКУ ЗДАТИ до 24 БЕРЕЗНЯ.**

