

# 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.**

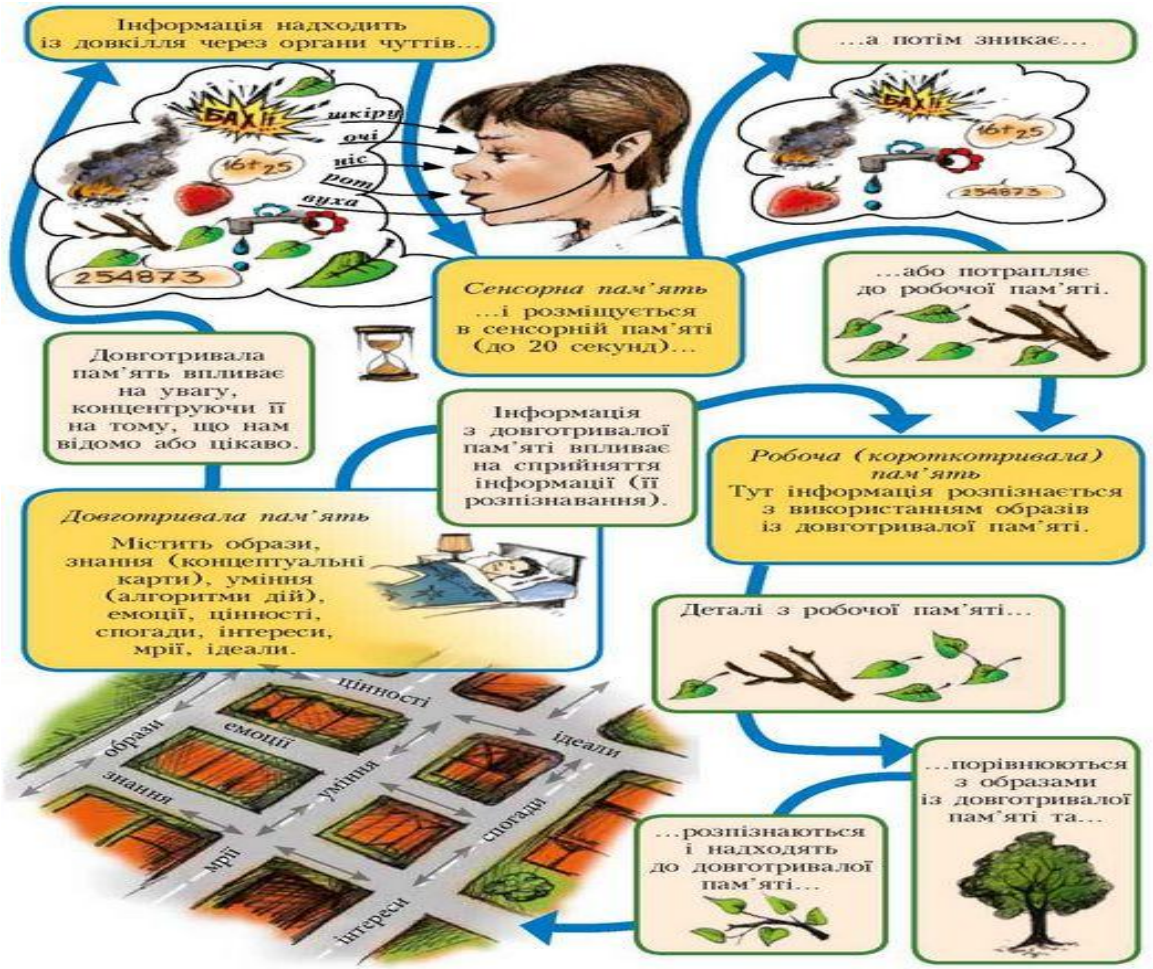


**2. Щодня переглядайте свій план.  
Можливо, з'являться нові невідкладні  
завдання, а може, й навпаки — деякі  
справи втратять свою актуальність.  
Розвивайте сприйняття, пам'ять, увагу  
Ефективне навчання потребує знання  
процесів сприйняття та засвоєння  
інформації.**



**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.*

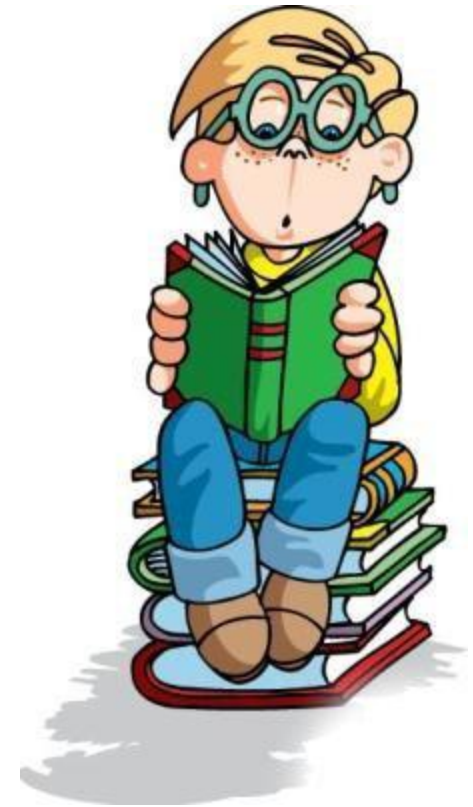
## **Сприйняття інформації**

*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.**

