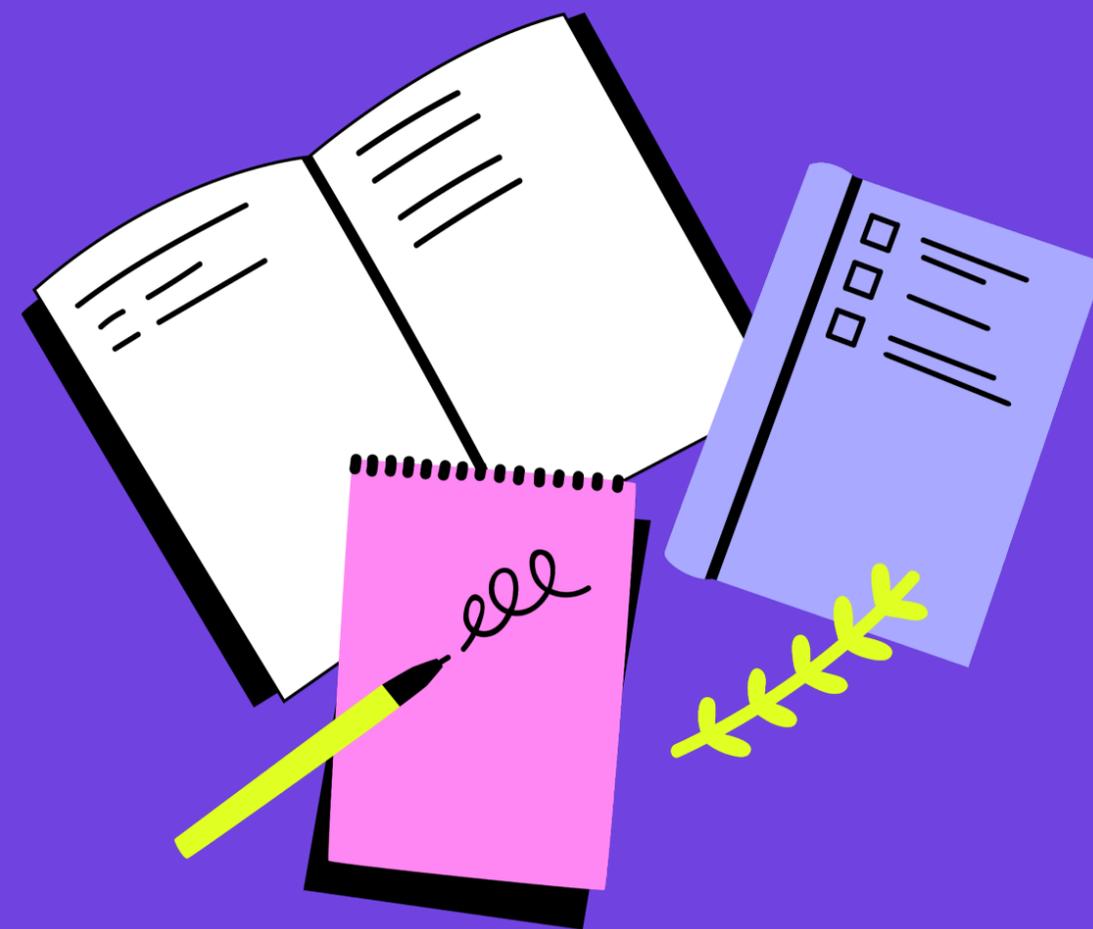




Программа «Разработчик»

Умение учиться

Как эффективно приобретать
новые знания и навыки





Умение учиться. Программа «Разработчик»

Урок

Мозг — это супер-машина. Он никогда не спит и работает в двух режимах. Память и все вокруг — это нейронные связи. Как действие побеждает прокрастинацию.





Игорь

Васильев–Распопов

- Специалист в Ed/Tech
- Руководитель проектов и преподаватель в Онлайн Университете GeekBrains
- Исследователь в области Human Science
- Приверженец Long Life Learning
- Философ и инноватор
- Думающий отец ;)

FB: Igor Vasiliev-Raspopov

Telegram: @Igor_Vasiliev_Raspopov



Итоги Вводного урока

Знания

- О структуре курса
- У нас три (3) формата занятий: уроки, практикум и сессия вопросов и ответов, плюс — задания
- Четыре (4) темы изучаются послойно на каждом уроке по спиральной модели

Умения

- Вести конспект по методу Корнелла с тремя полями: в центре — для заметок, слева — для вопросов и мыслей, а внизу — для выводов

Установки

- Возможность учиться — это привилегия
- Образование — это достояние
- Умение учиться — жизненно-важный навык человека XXI века

Цели и задачи курса



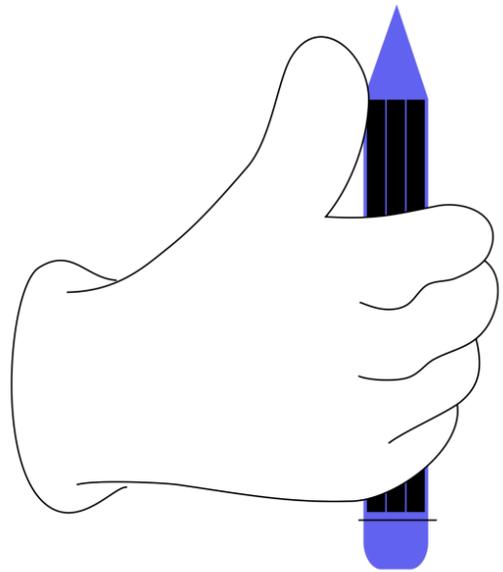
- Понять как мозг запоминает информацию и создает навыки
- Научиться запоминать быстро и надолго
- Планировать учебу как проект
- Знать и уметь избегать ловушки мышления для эффективного обучения

В результате вы научитесь



- Планировать и управлять своей учёбой
- Выводить синопсисы информации и формировать устойчивые блоки знаний
- Настраивать мозг на обучение и поддерживать энергию в процессе учёбы

Четыре касания НОВОГО



1. Конспекты
2. Облако знаний
3. Синопсисы
4. Задания

Три (3) категории осмысления итогов уроков



Знания

Умения

Установки



Категории осмысления ИТОГОВ ПОМОГАЮТ запоминать

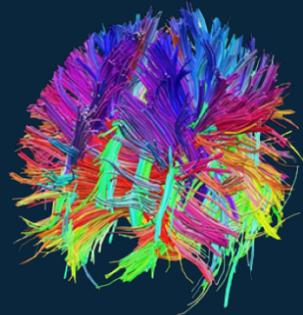
По четкой структуре легко планировать касания и
создавать устойчивые блоки знаний - чанки



Четыре (4) темы с послойным погружением

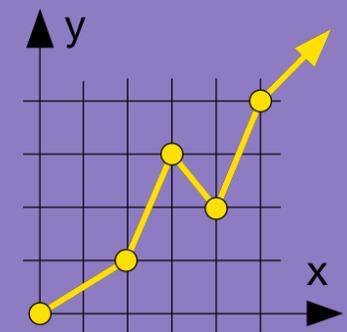
Тема 1: Нейронауки и обучение

Как мозг воспринимает и обрабатывает новое



Тема 2: Учеба как проект

Планирование, задачи и контроль прогресса



Тема 3: Память и блоки смыслов

Рабочая и долговременная память.
Формирование блоков смыслов — чанкинг. Другие инструменты запоминания



Тема 4: Прокрастинация и другие ловушки мышления

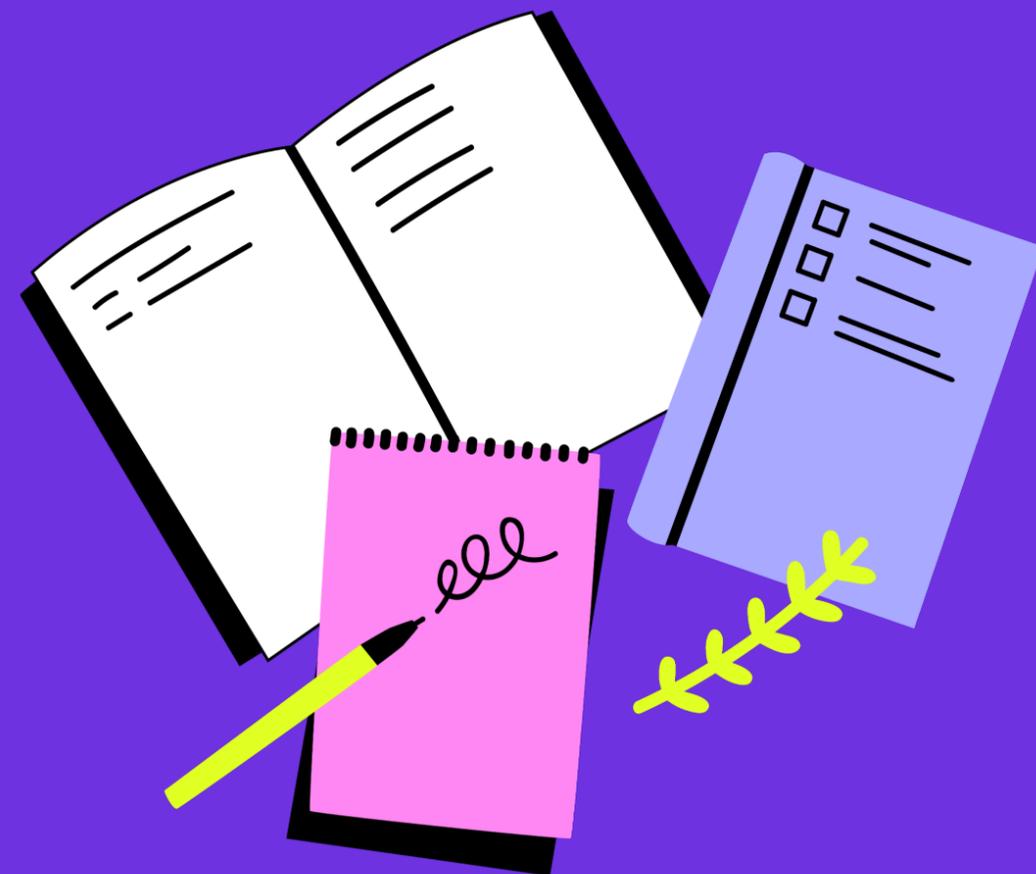
Как учиться быстро, не делая бесполезного





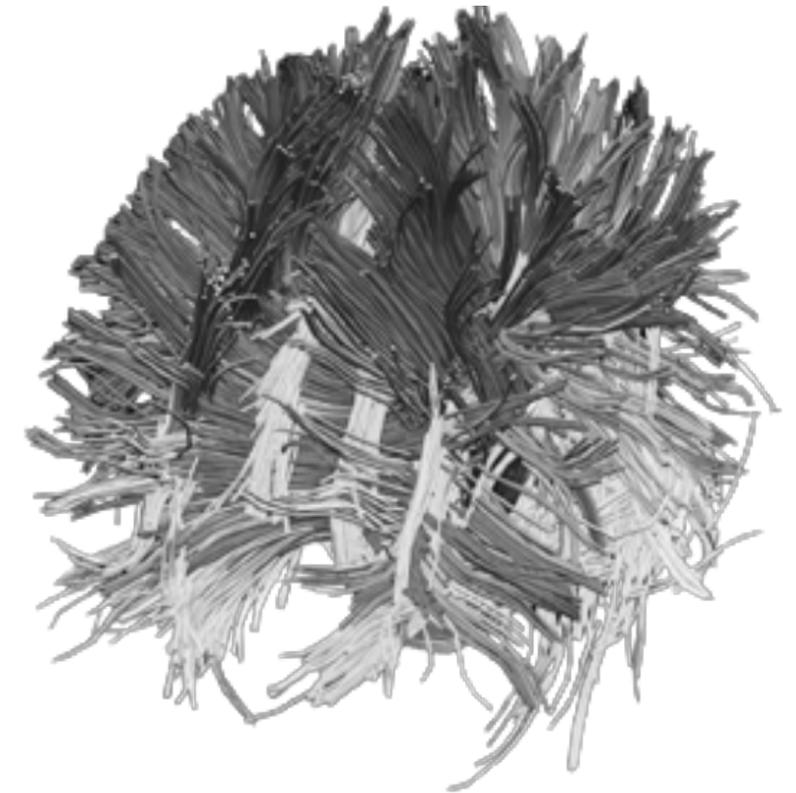
Умение учиться. Программа «Разработчик»

Сегодня на уроке



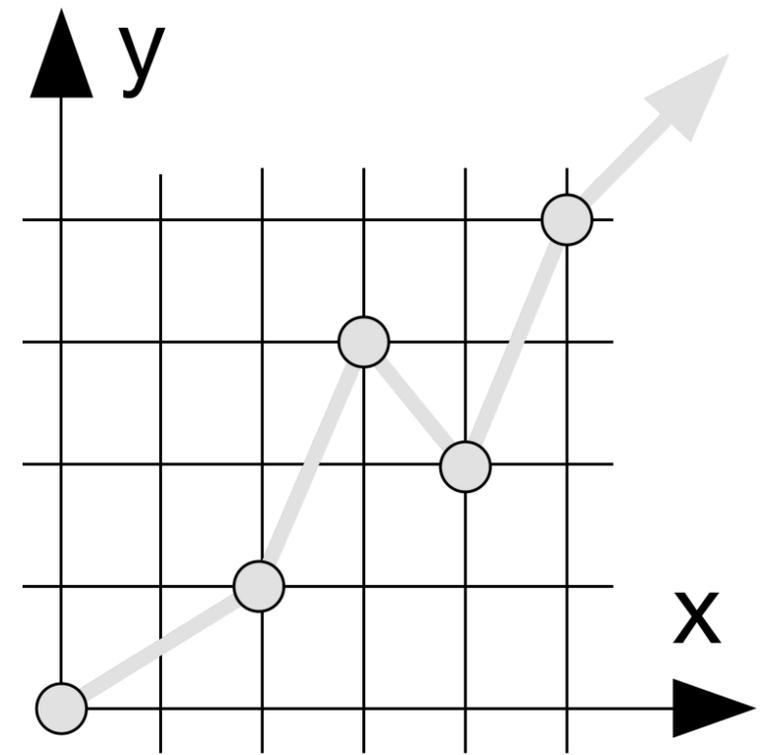
План по теме №1: Нейронауки и обучение

- В чем уникальность мозга как органа и инструмента
- Новые знания - это новые нейронные связи
- Сфокусированный и рассеянный режимы работы мозга



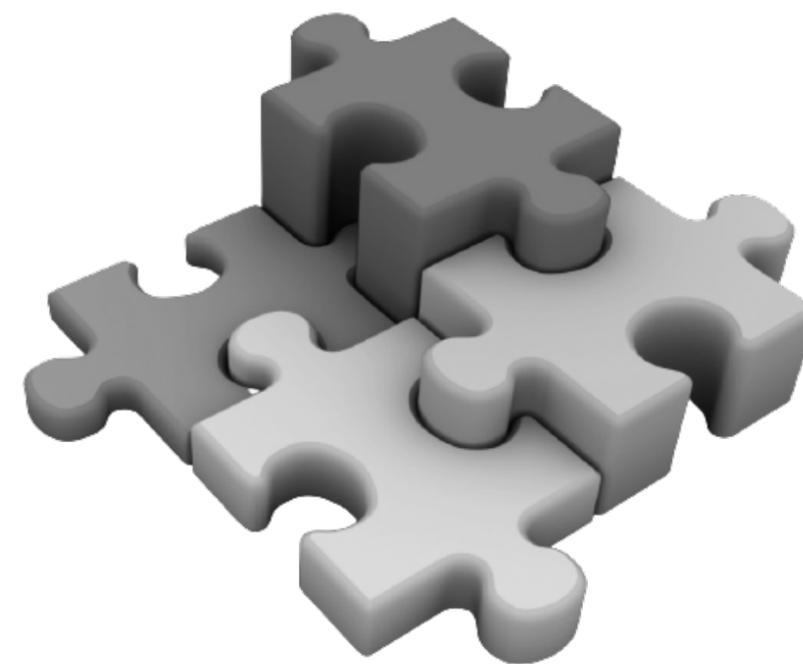
План по теме №2: Учеба как проект

- Зачем нам перерывы
- Почему учеба - это проект
- Какие ресурсы нужны для обучения



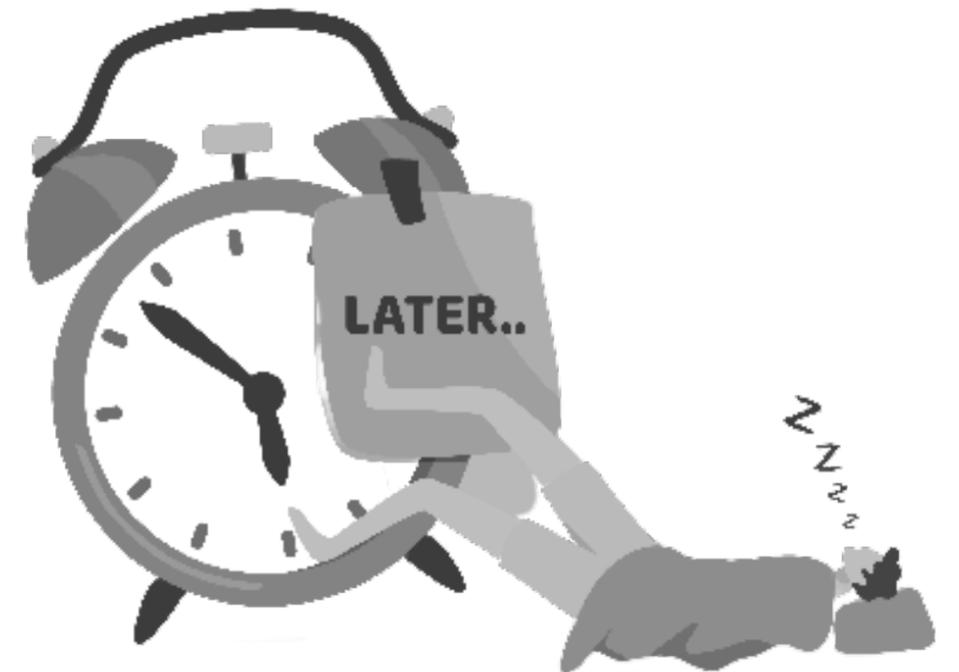
План по теме №3: Память и блоки смыслов

- Память как процесс
- Рабочая и долговременная память
- Нейромеханика и ценность повторений



План по теме №4: Прокрастинация и другие ловушки мышления

- Что такое прокрастинация и ее корни
- Научная хитрость для избегания прокрастинации
- Техника «Помодоро»

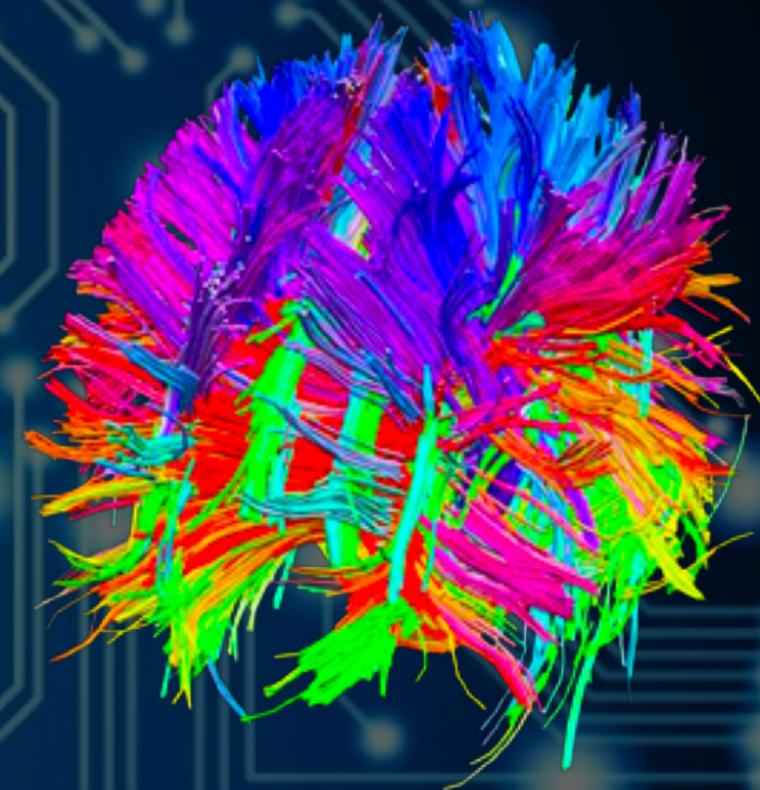




Тема №1

Нейронауки и обучение

Как мозг воспринимает
и обрабатывает новое

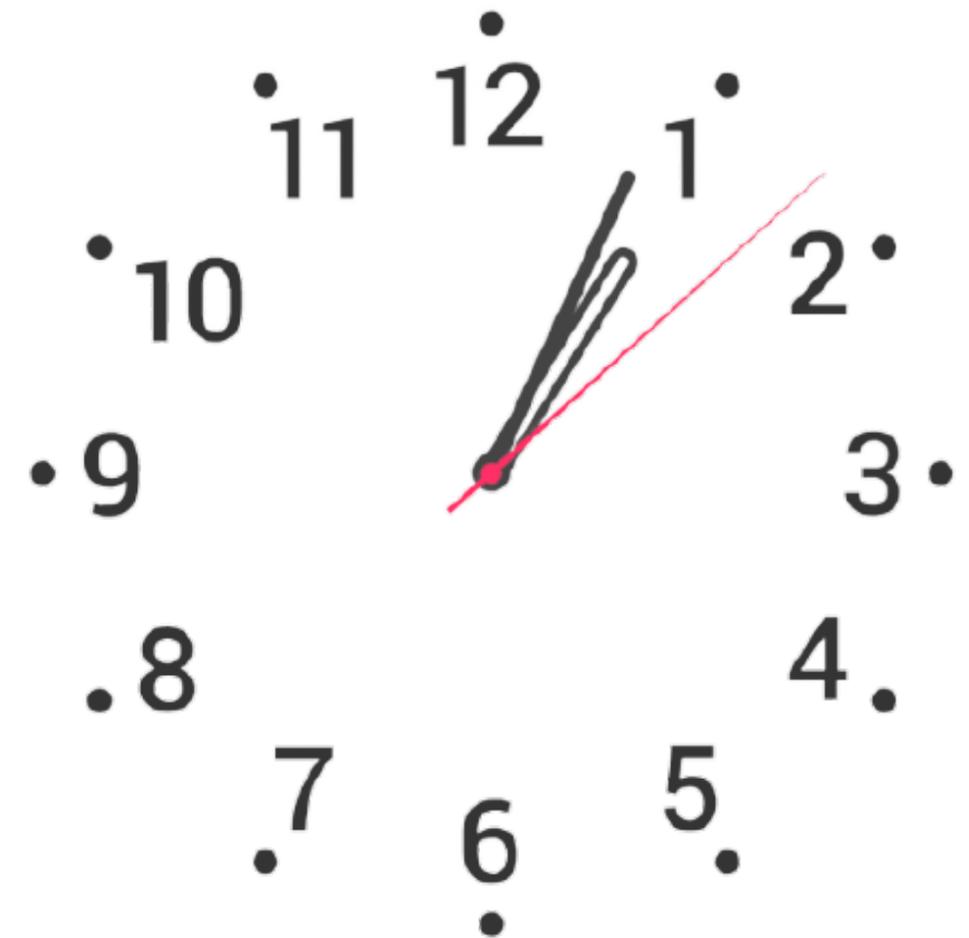


«Стрелка часов». Концентрация внимания

Следите за стрелкой и думайте только о ней

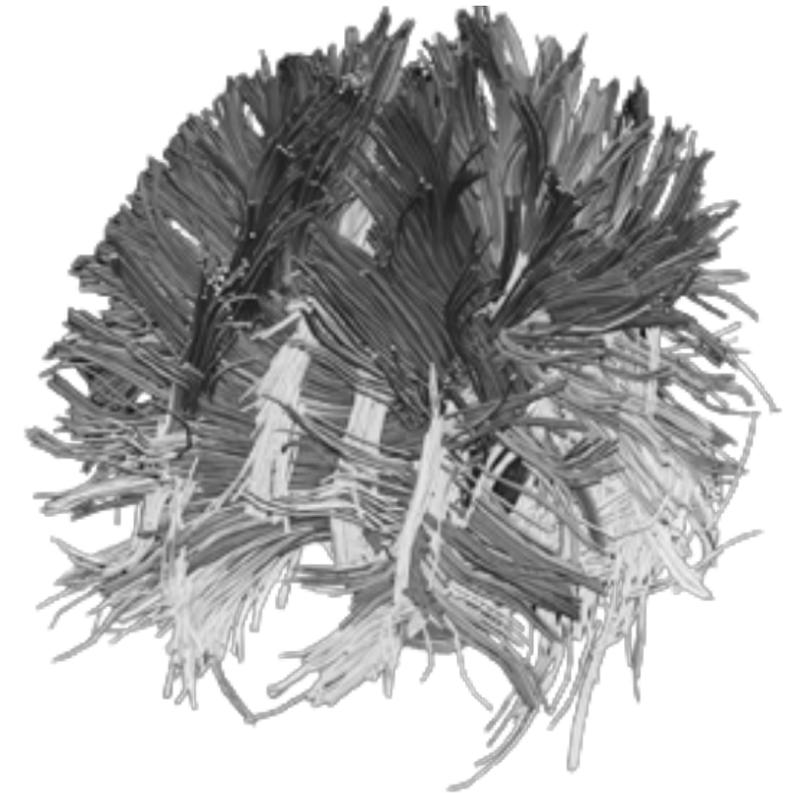
- Когда мысли «улетают», возвращайте фокус внимания на стрелку
- Это нормально, что мысли «разлетаются». Их возврат к стрелке и тренирует внимание

2 минуты



План по теме №1: Нейронауки и обучение

- В чем уникальность мозга как органа и инструмента
- Новые знания - это новые нейронные связи
- Особенности и отличия сфокусированного и рассеянного режимов работы мозга



Мозг — это система с самой высокой комплексностью известной человеку

Научно-техническая революция и открытия нейронаук начала 2000-х изменили представление о том, как работает мозг

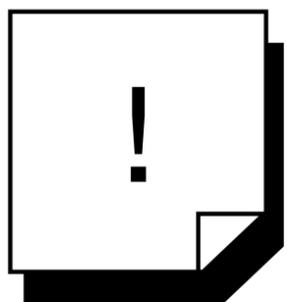


Мозг человека — уникальный орган и инструмент

1

**Около 80 млрд. нейронов
и до 15 тыс. связей
у каждого нейрона с другими**

В мозге больше нейронных связей,
чем известно звёзд во Вселенной.

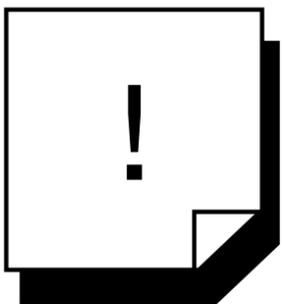


Мозг человека — уникальный орган и инструмент

1

**Около 80 млрд. нейронов
и до 15 тыс. связей
у каждого нейрона с другими**

В мозге больше нейронных связей,
чем известно звёзд во Вселенной.



2

**Мозг в 10 раз мощнее,
на единицу веса, чем любой
орган тела**

Занимая 2% от веса тела, он
потребляет до 20–30% всей
энергии организма.

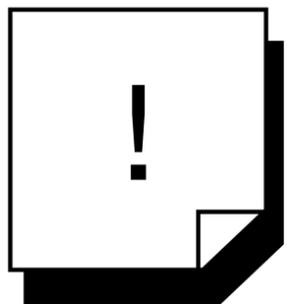


Мозг человека — уникальный орган и инструмент

1

**Около 80 млрд. нейронов
и до 15 тыс. связей
у каждого нейрона с другими**

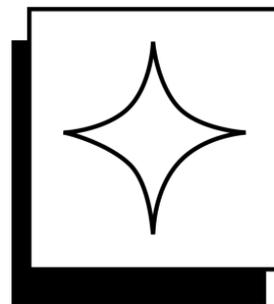
В мозге больше нейронных связей,
чем известно звёзд во Вселенной.



2

**Мозг в 10 раз мощнее,
на единицу веса, чем любой
орган тела**

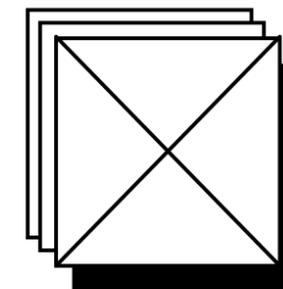
Занимая 2% от веса тела, он
потребляет до 20–30% всей
энергии организма



3

**Опыт для мозга - это
буквально все, что с нами
происходит**

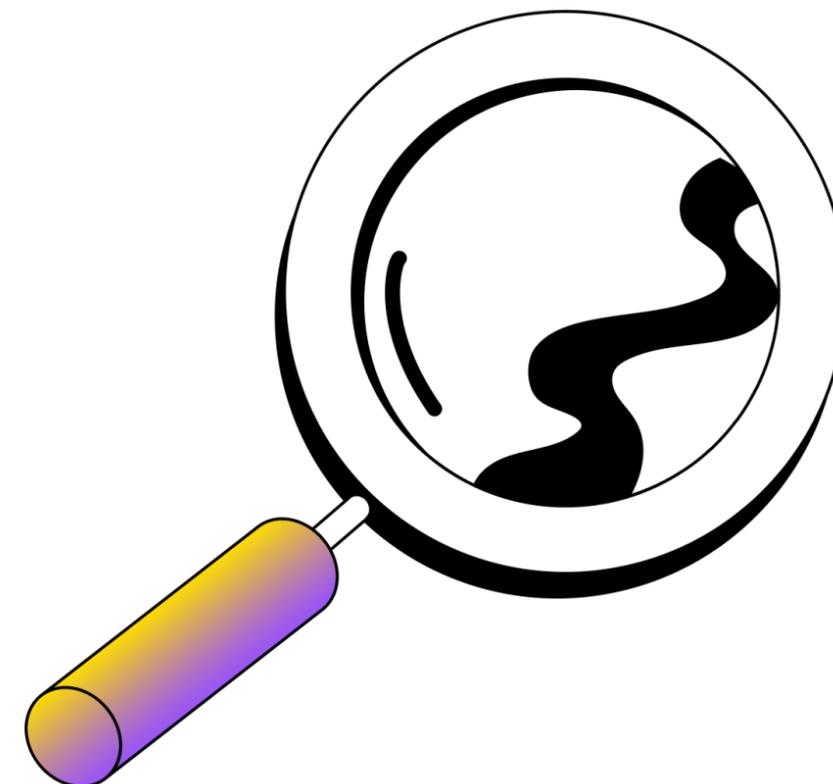
что мы видим, слышим, говорим,
думаем, едим, где находимся, что
делаем. В настоящем и прошлом.
Опыт создает аффективную нишу.



Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ в виде цифры

**Во сколько раз мозг
мощнее других
систем организма?**

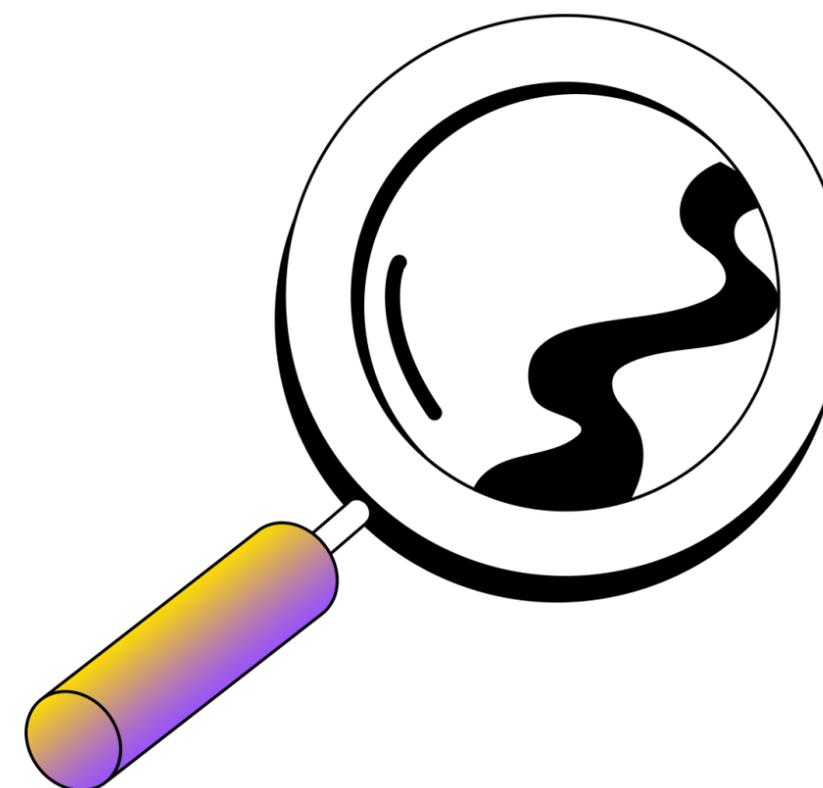


Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ в виде цифры

**Во сколько раз мозг
мощнее других
систем организма?**

Правильный ответ: **10**



**Способности человека мыслить,
чувствовать и создавать образы
компьютеры пока повторить
не могут**



Мозг - это предиктивная машина прогнозирования мыслей, поведения и ощущений

Буквально всю жизнь без остановки под влиянием аффективной ниши и опыта мозг выбирает самое подходящее следующее наше действие и поведение

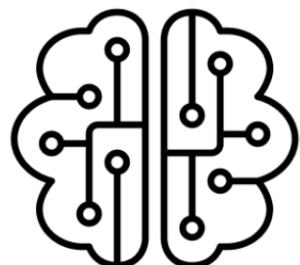


Мозг предсказывает и планирует постоянно

1

24/7/365 дней в году

буквально всю жизнь, мозг собирает, анализирует все, что с нами происходит, прогнозирует и планирует наши мысли, ощущения и действия.

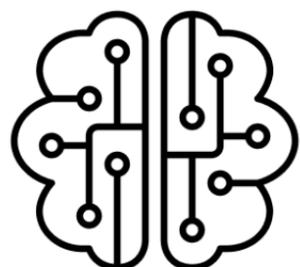


Мозг предсказывает и планирует постоянно

1

24/7/365 дней в году

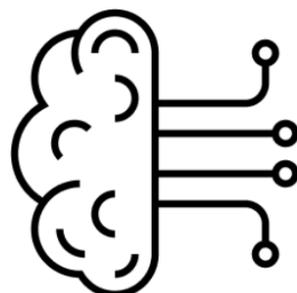
буквально всю жизнь, мозг собирает, анализирует все, что с нами происходит, прогнозирует и планирует наши мысли, ощущения и действия.



2

Миф о «стимуле — отклике» опровергнут

Сетям мозга не нужны внешние воздействия или сигналы, чтобы включаться. Мы видим то, во что верим, не наоборот.

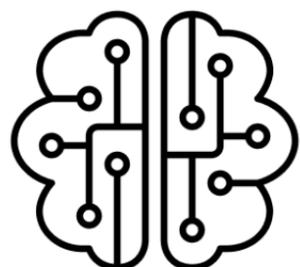


Мозг предсказывает и планирует постоянно

1

24/7/365 дней в году

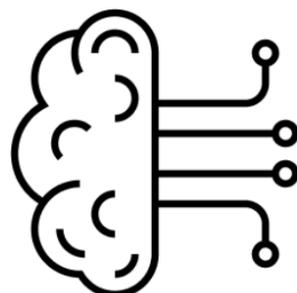
буквально всю жизнь, мозг собирает, анализирует все, что с нами происходит, прогнозирует и планирует наши мысли, ощущения и действия.



2

Миф о «стимуле — отклике» опровергнут

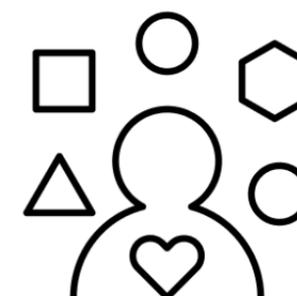
Сетям мозга не нужны внешние воздействия или сигналы, чтобы включаться. Мы видим то, во что верим, не наоборот.



3

На прогнозы и выбор мозга влияет аффективная ниша

Изменение аффективной ниши — нашего стиля мышления и жизни — ведет к изменению работы мозга.



Управлять мозгом и своим поведением можно через изменение аффективной ниши

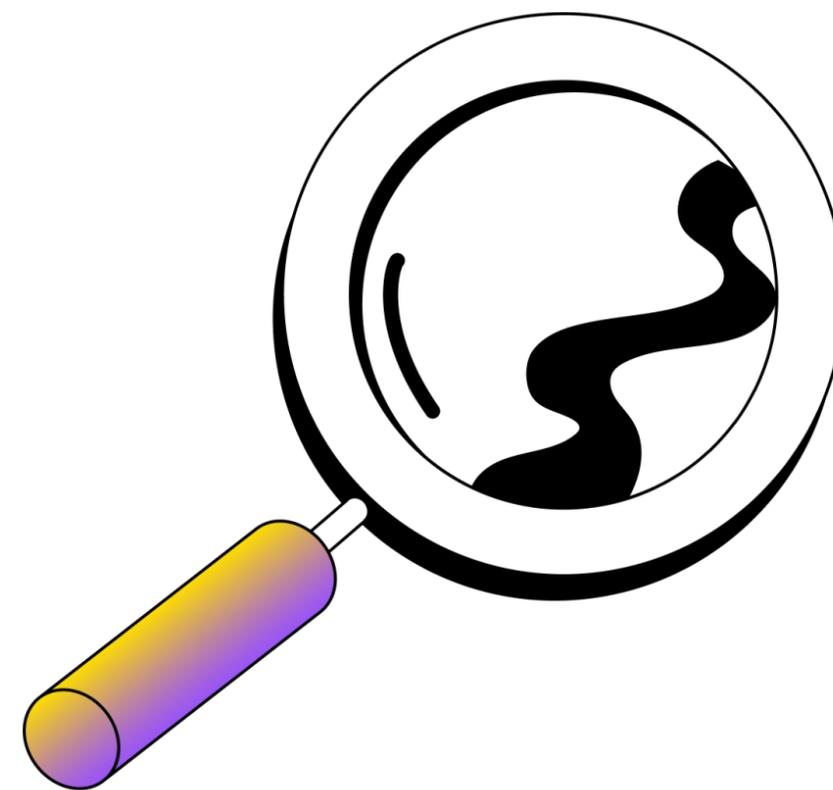


Вопрос для запоминания.

Ответьте «да» или «нет»

Верно ли следующее утверждение?

«Для активации различных сетей мозга требуется наличие соответствующего внешних стимулов или воздействий».



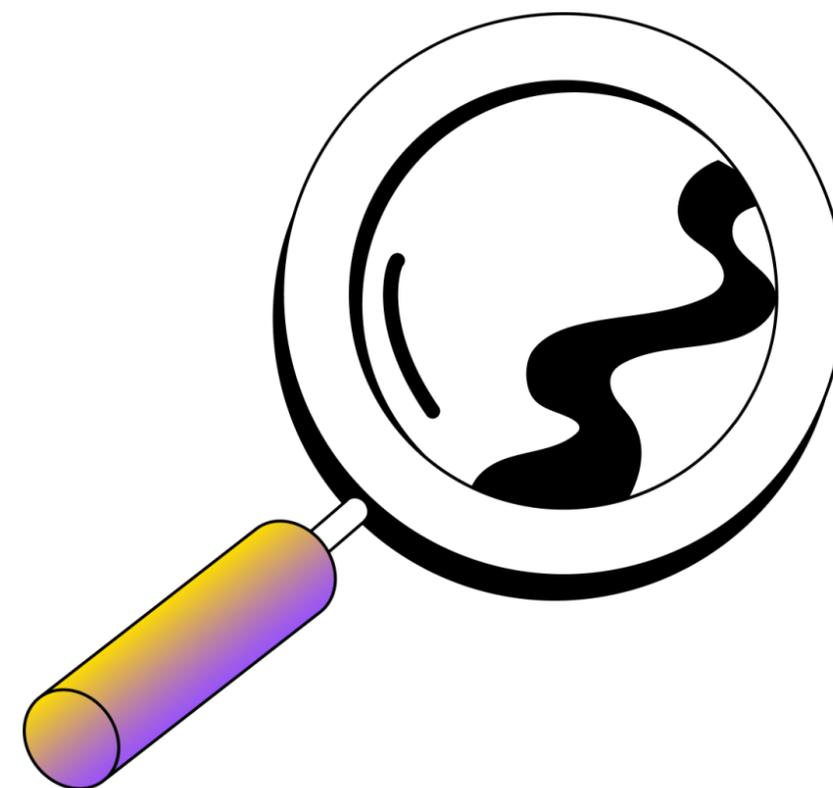
Вопрос для запоминания.

Ответьте «да» или «нет»

Верно ли следующее утверждение?

~~«Для активации различных сетей мозга требуется наличие соответствующих внешних стимулов или воздействий».~~

Правильный ответ: **«нет»**. Мозг работает без остановки 24/7/365 дней в году всю жизнь.



Новые знания — это новые нейронные связи в мозге

Любая новая информация или действия приводят к физиологическим изменениям в структуре мозга

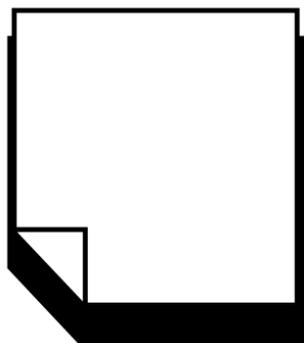


Как мозг создает новое знание?

1

Возникновение

Между нейронами через синапсы протекает ток, и возникает новая нейронная связь.

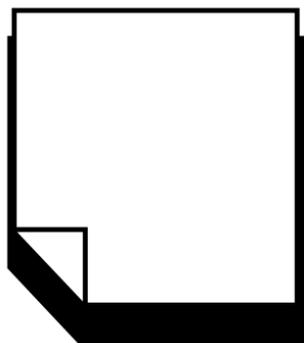


Как мозг создает новое знание?

1

Возникновение

Между нейронами через синапсы протекает ток, и возникает новая нейронная связь.



2

Укрепление

Связь крепнет в процессе повторного использования, для этого требуется несколько касаний.

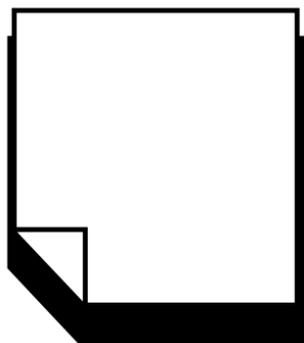


Как мозг создает новое знание?

1

Возникновение

Между нейронами через синапсы протекает ток, и возникает новая нейронная связь.



2

Укрепление

Связь крепнет в процессе повторного использования, для этого требуется несколько касаний.



3

Превращение в тракт

Чем чаще используется связь, тем она прочнее, обрастает белковой массой и становится трактом — навыком и привычкой.



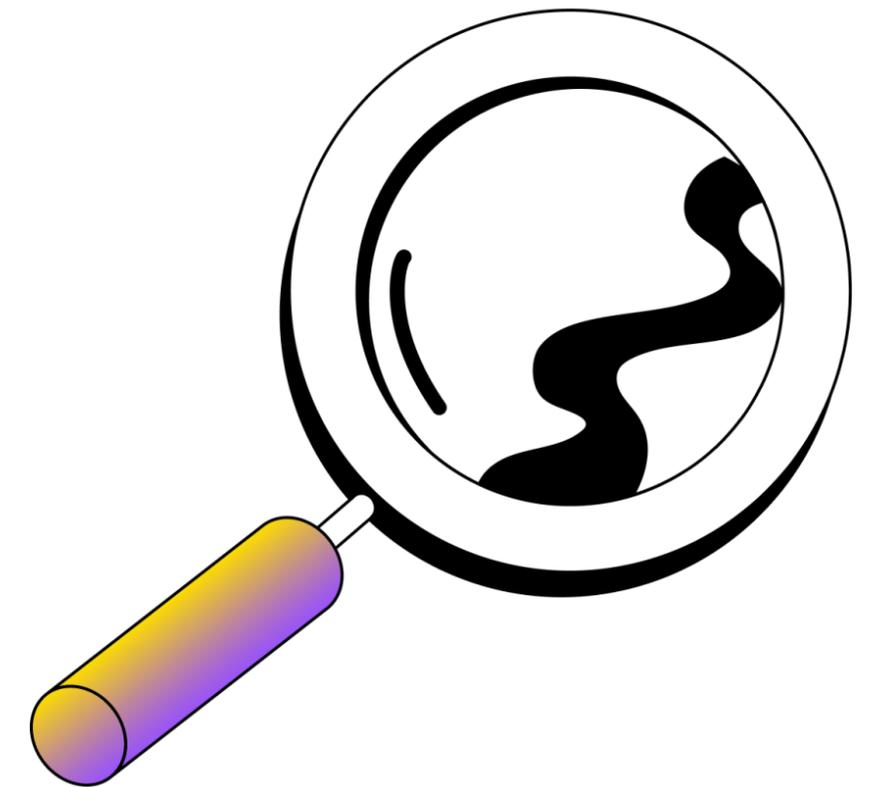
**Повторение и практика делают
из нейронной связи тракт
и сохраняют новые знания**



Вопрос для запоминания.
Выберите и напишите номер
правильного продолжения фразы

Нейронный тракт это ...

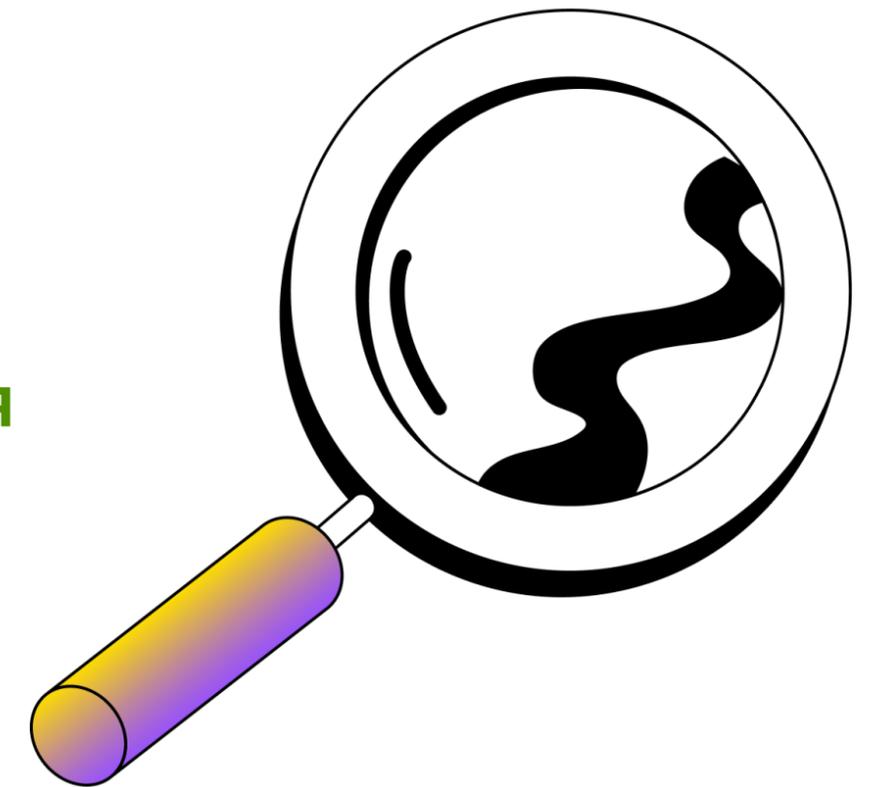
1. ...специальная форма соединений между сетями мозга
2. ...закрепленная повторными обращениями нейронная связь, покрытая белковой массой
3. ...стволовая часть нейрона, участвующая в создании устойчивой связи



Вопрос для запоминания.
Выберите и напишите номер
правильного продолжения фразы

Нейронный тракт это ...

1. ...специальная форма соединений между сетями мозга
- 2. ...закрепленная повторными обращениями нейронная связь, покрытая белковой массой**
3. ...стволовая часть нейрона, участвующая в создании устойчивой связи



Мозг работает мощнее, когда мы «не думаем»

Изобретение технологии fMRT позволило переосмыслить «рассеянный» режим работы мозга. Это — революция



Два режима работы мозга

Режим №1

«В фокусе»

Привычный

Режим №2

«Рассеянный»

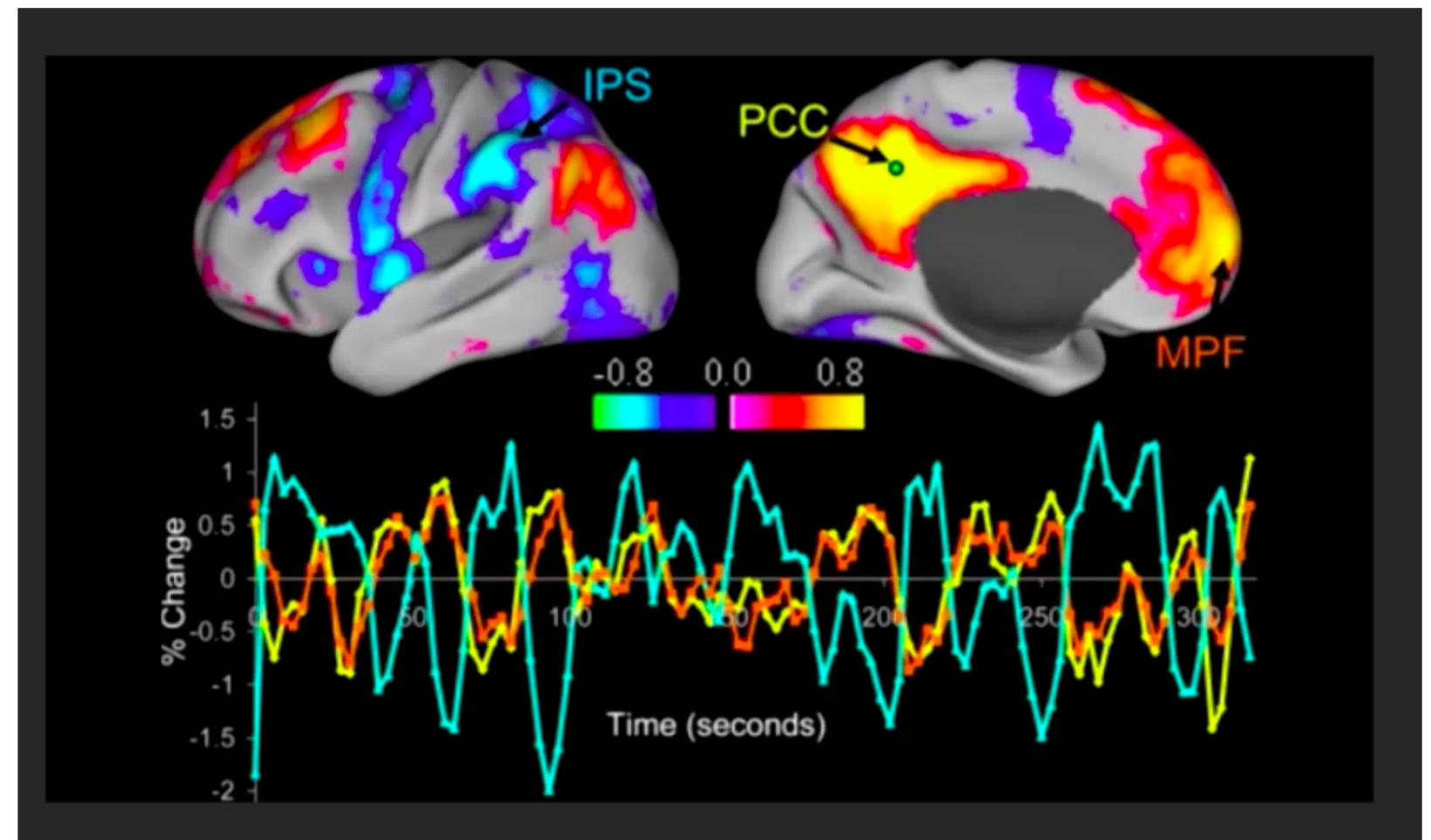
Вне сознания

Мозг работает всегда. Переход в рассеянный режим работы подключает больше зон мозга к работе.

Мозг более активен, когда человек отдыхает

Мы осознаём только часть работы мозга. Большой объём операций скрыт от сознания, но не менее эффективен.

- Синие зоны активны в привычном режиме работы «в фокусе»
- Красные и оранжевые зоны активны, когда мы отдыхаем, а мозг в «рассеянном» режиме
- Подсознательные процессы в мозге влияют на мышление, память, эмоции



**«В фокусе» мысли бьются
в привычных рамках.**

**В «рассеянном» режиме они
движутся без барьеров**

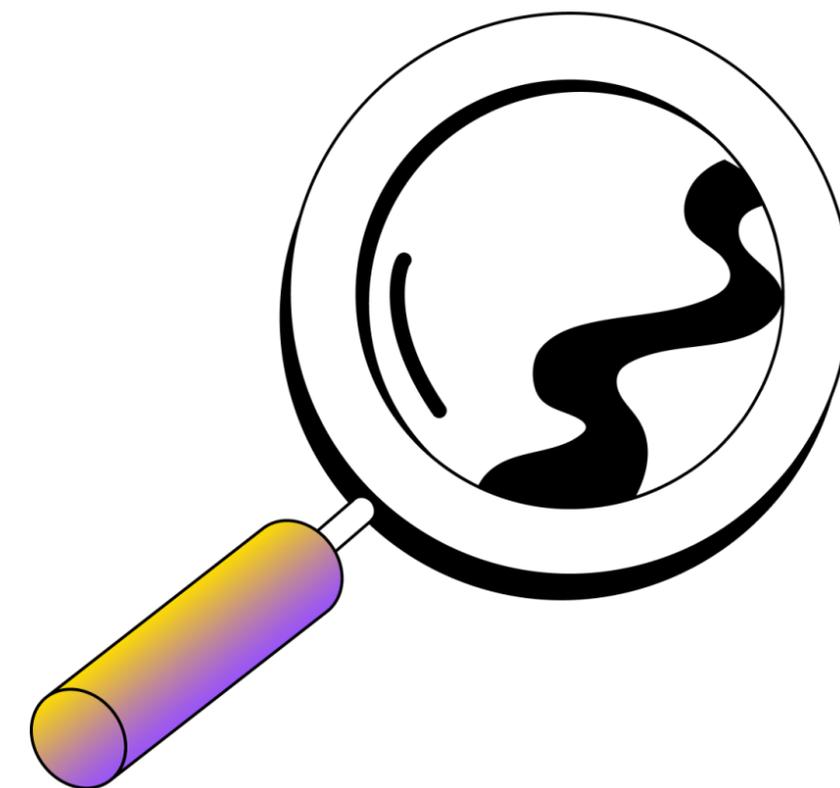


Вопрос для запоминания.

Напишите номер правильного ответа

Какой из режимов работы мозга подсознательный?

1. Рассеянный
2. В фокусе

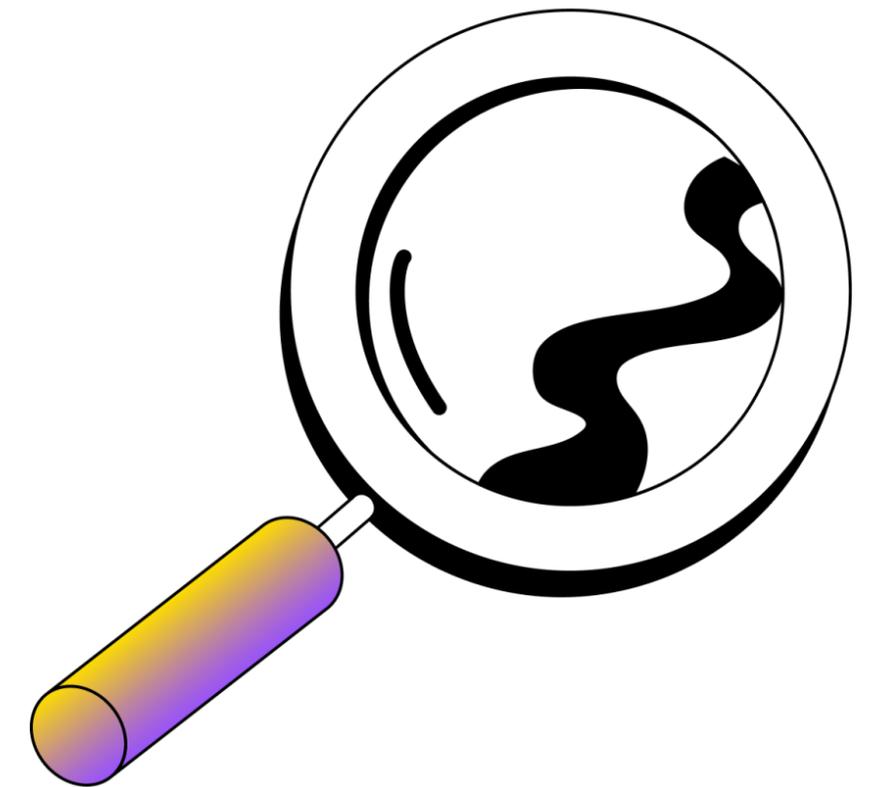


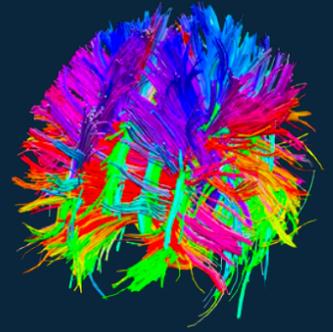
Вопрос для запоминания.

Напишите номер правильного ответа

Какой из режимов работы мозга подсознательный?

1. Рассеянный
2. В фокусе

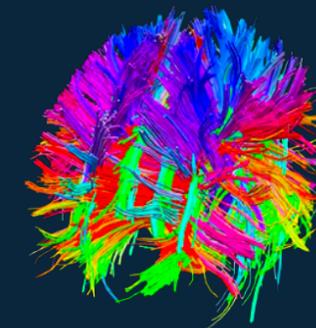




Итоги по теме №1: Нейронауки и обучение

Знания

- Мозг — комплексный и мощный инструмент. Он работает постоянно, как предиктивная машина
- Все новое - это нейронные связи
- «Рассеянный» режим мощнее «фокусного»



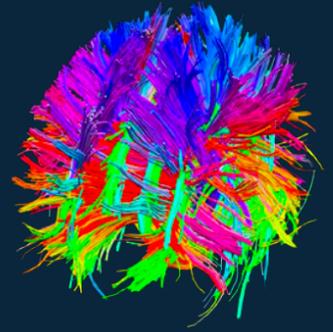
Итоги по теме №1: Нейронауки и обучение

Знания

- Мозг — комплексный и мощный инструмент. Он работает постоянно, как предиктивная машина
- Все новое — это нейронные связи
- «Рассеянный» режим мощнее «фокусного»

Умения

- Делать регулярные перерывы в любой деятельности без стресса и страха «потерять» время



Итоги по теме №1: Нейронауки и обучение

Знания

- Мозг — комплексный и мощный инструмент. Он работает постоянно, как предиктивная машина
- Все новое - это нейронные связи
- «Рассеянный» режим мощнее «фокусного»

Умения

- Делать регулярные перерывы в любой деятельности без стресса и страха «потерять» время

Установки

- Управлять своей жизнью можно через изменение работы мозга
- Перерывы - это не потеря времени, а переключение режимов работы мозга

Mind Break. Перерыв и перезагрузка



1. Нейроворкаут



Mind Break. Перерыв и перезагрузка

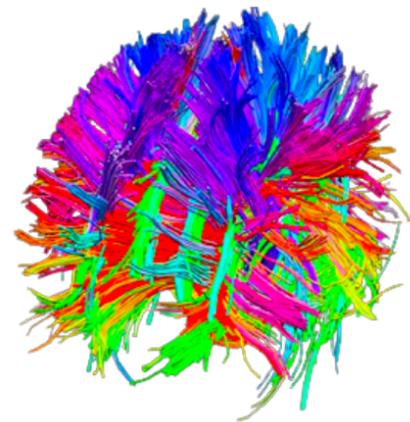
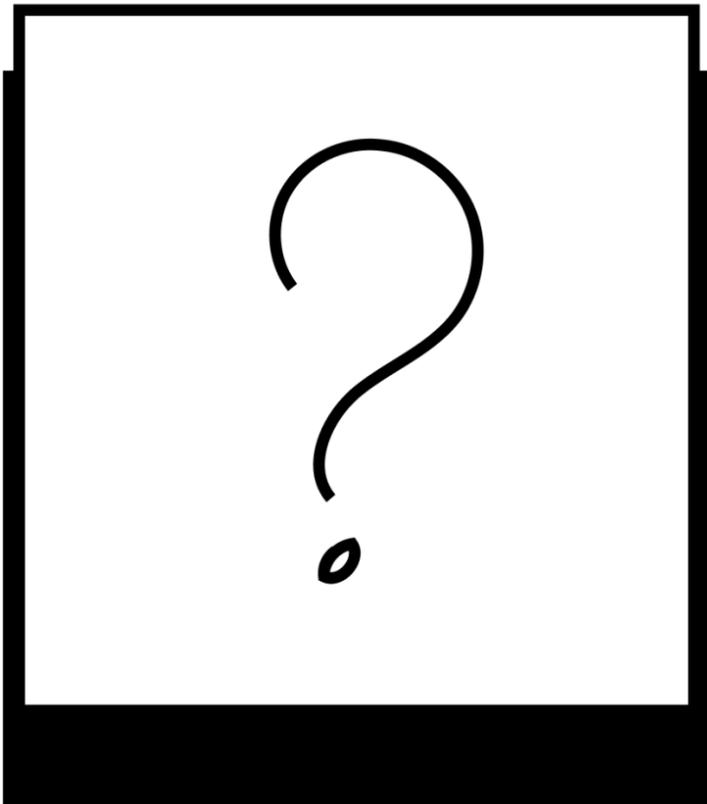


1. Нейроворкаут
2. Вопросы

Пишите вопросы в ленту комментариев



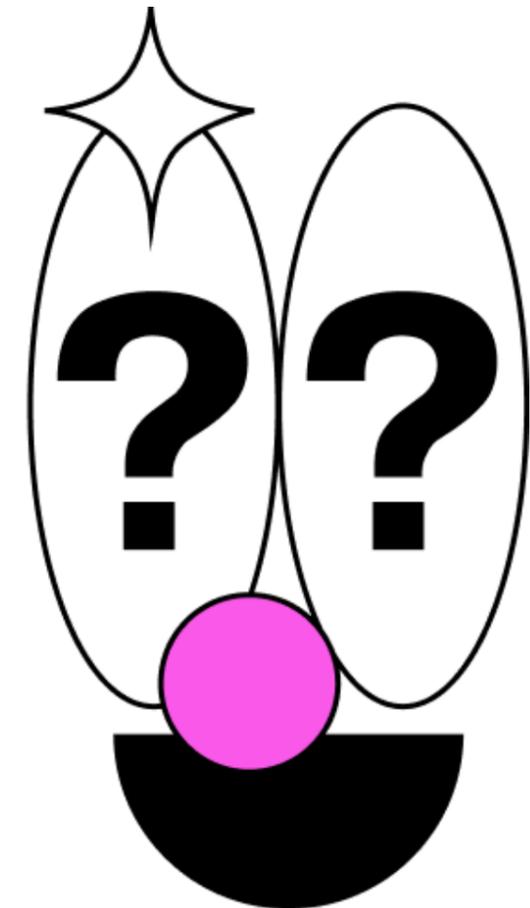
Вопросы по теме №1



- Задавайте вопросы в ленте комментариев под уроком
- Отвечаем сразу или забираем вопрос для ответа позже или на Форуме
- Форум GeekBrains- это вопросы и ответы за всю историю курсов. Уникальная библиотека знаний!
- Детальную инструкцию по работе с Форумом получите у кураторов

Вопрос №1 по теме 1

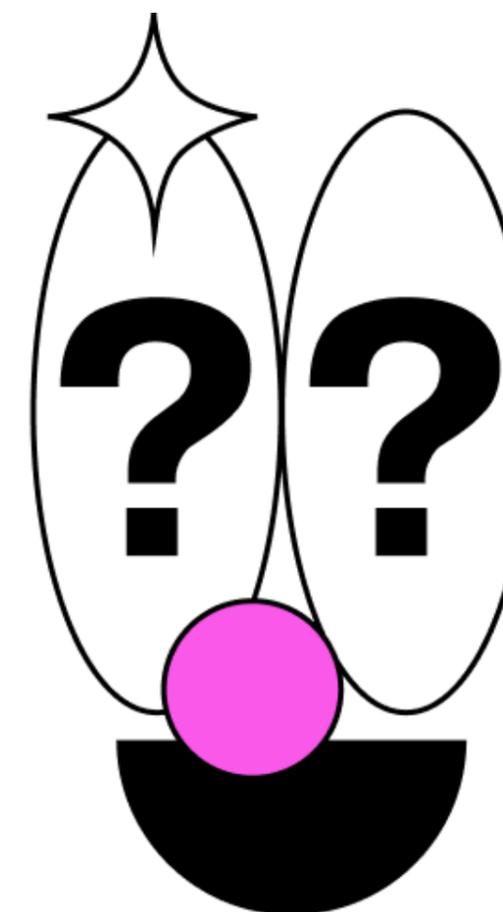
**Что значит «высокая
комплексность»?**



Ответ на вопрос №1 по теме 1

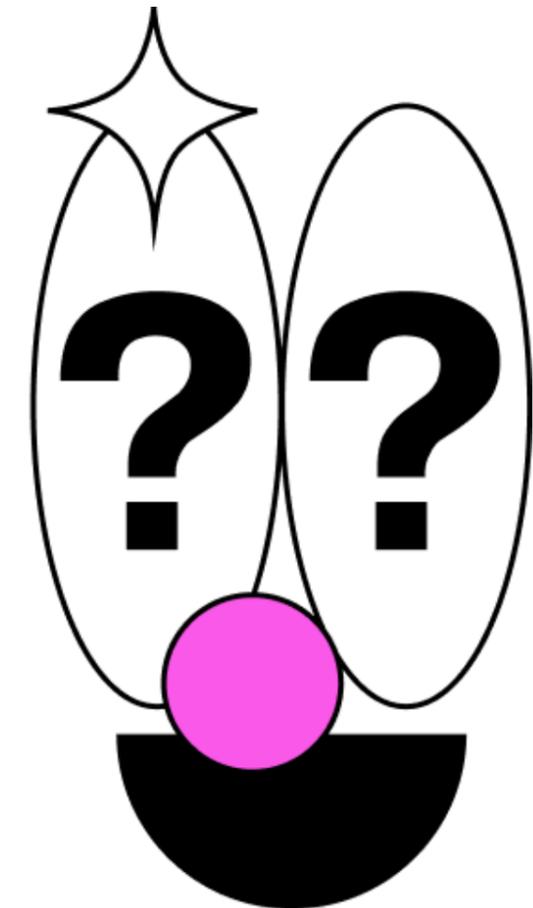
Что значит «высокая комплексность»?

Это когда все элементы системы связаны между собой. Пример и аналогия: система международных перевозок пассажиров, по которой вы можете добраться из любого места на Планете в любое другое. Все аэропорты, так или иначе, связаны между собой. Система мозга имеет самую высокую, известную на сегодня человеку, комплексность.



Вопрос №2 по теме 1

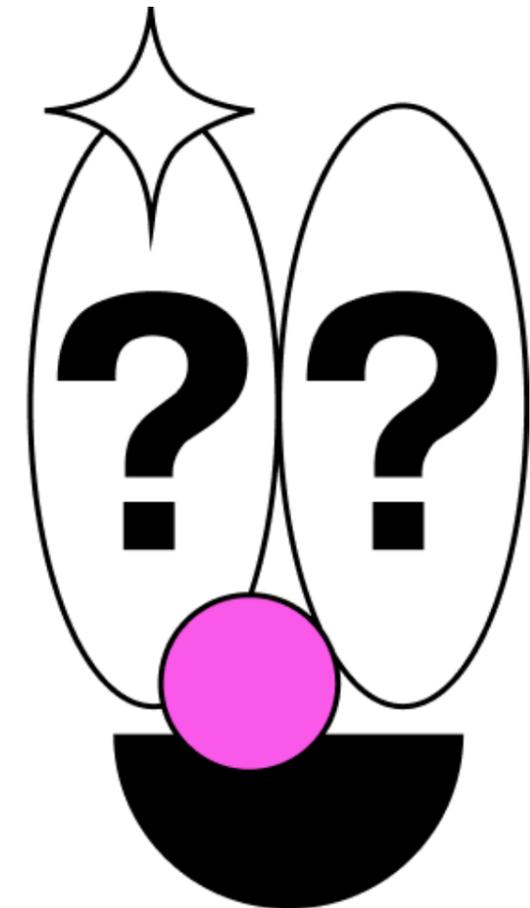
**Не понятно на основании
чего мозг выбирает
действия?**



Ответ на вопрос №2 по теме 1

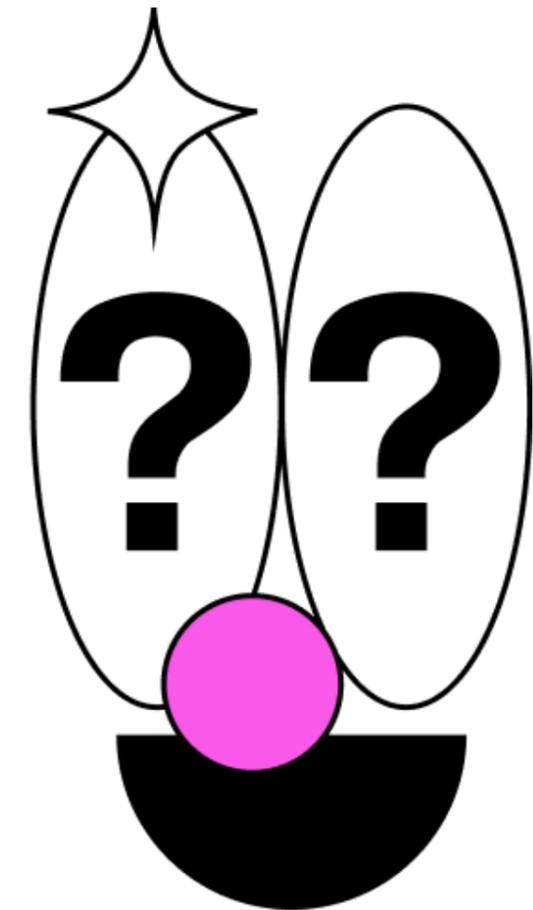
Не понятно на основании чего мозг выбирает действия?

В каждый момент времени мозг задает себе вопрос: «В прошлый раз в подобной ситуации, когда внутри организма были схожие ощущения, какое следующее действия я предпринял?» Он опирается на опыт. Если происходит что-то новое, то опыт корректируется и включается в следующий предиктивный прогноз.



Вопрос №3 по теме 1

**А если не повторять что-то,
то оно точно пропадет?**

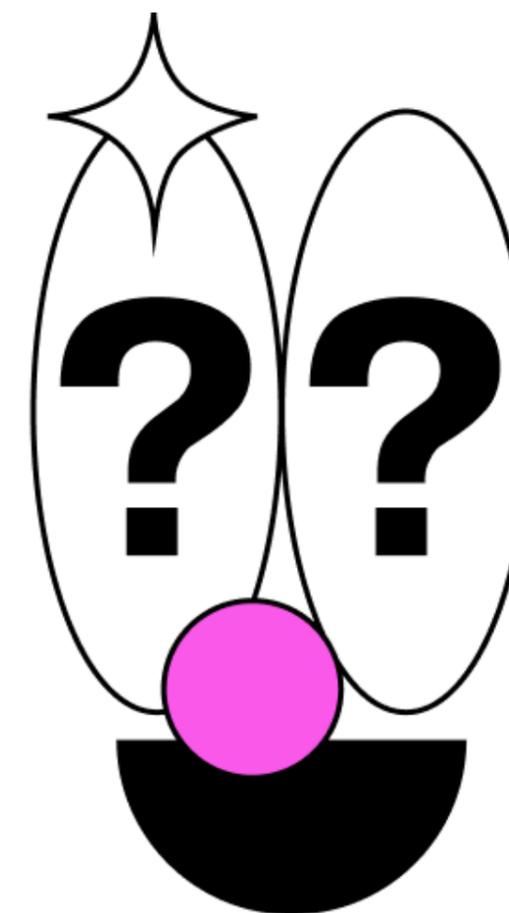


Ответ на вопрос №3 по теме 1

А если не повторять что-то, то оно точно пропадет?

Навсегда может и не сотрется, но обратиться к такому навыку или знанию будет сложнее. Даже если вы хорошо знали иностранный язык, но 5 лет его не использовали, для реактивации потребуются значительные усилия и время.

Чем интенсивнее вы запоминали и дольше практиковали в начале, чем лучше «прописали в мозг» новое, тем легче будет им воспользоваться в будущем.

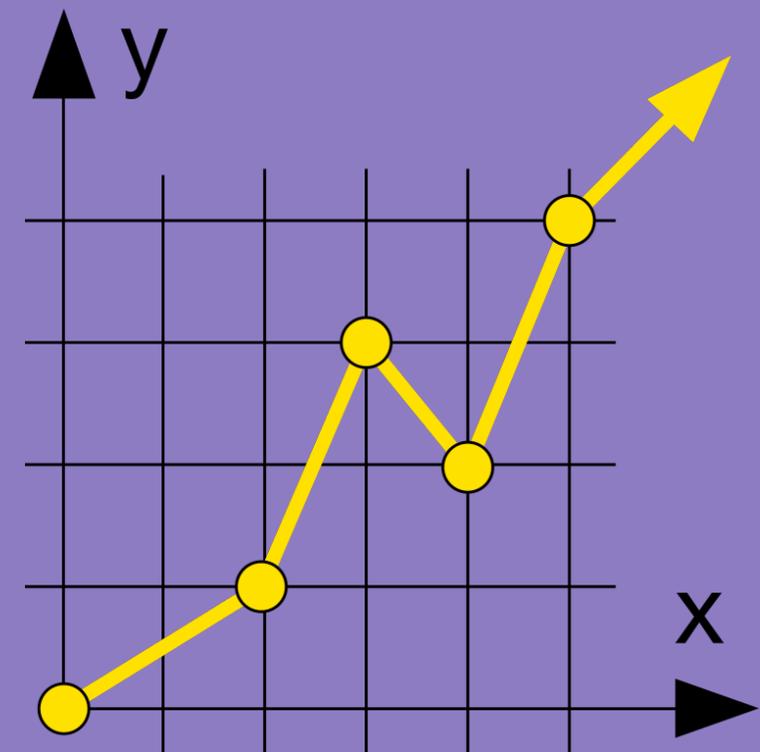




Тема №2

Учёба как проект

Планирование, задачи
и контроль прогресса

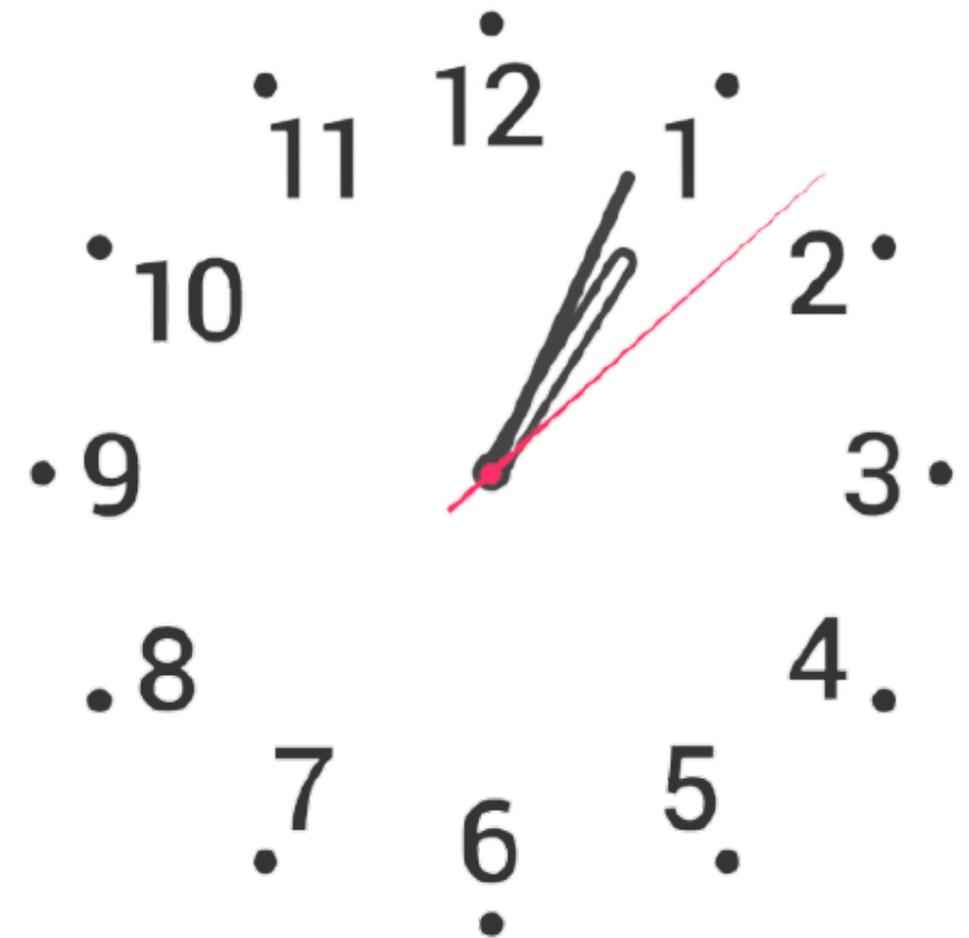


«Стрелка часов». Концентрация внимания

Следите за стрелкой и думайте только о ней

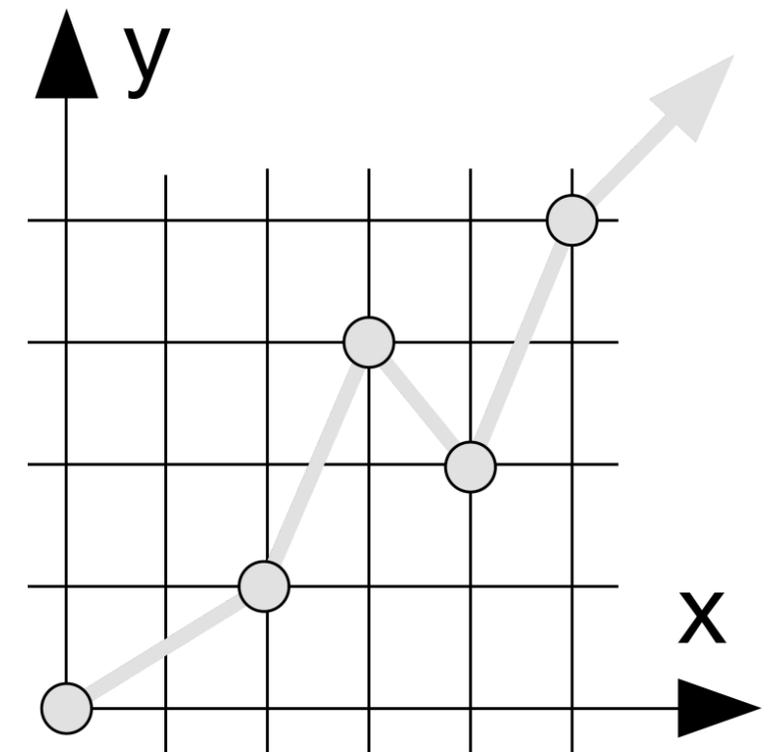
- Когда мысли «улетают», возвращайте фокус внимания на стрелку
- Это нормально, что мысли «разлетаются». Их возврат к стрелке и тренирует внимание

2 минуты



План по теме №2: Учеба как проект

- Зачем нам перерывы
- Почему учеба - это проект
- Какие ресурсы нужны для обучения
- Как помогает Облако знаний



Мозг физически меняется в процессе учебы

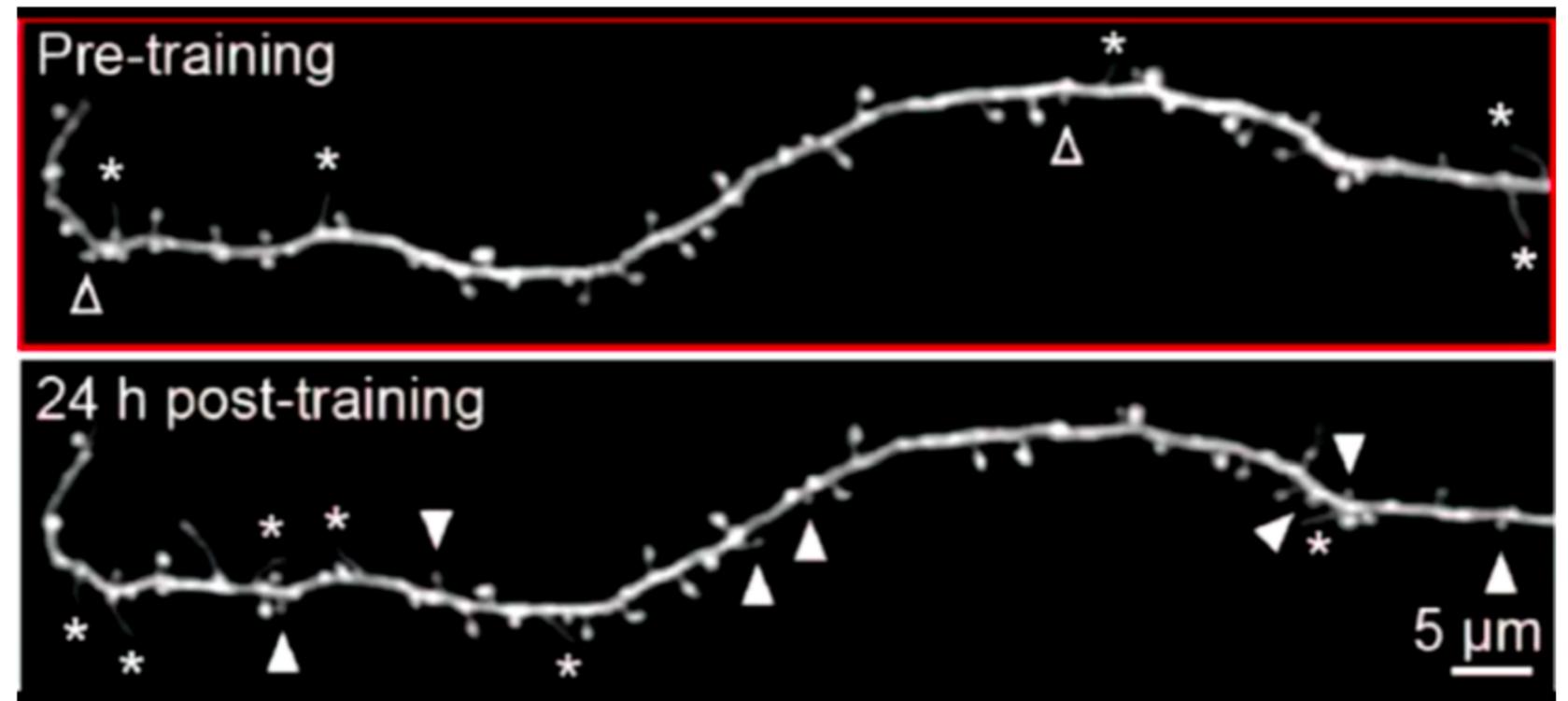
Возникновение новых нейронных связей— это научное подтверждение изменения себя учебой на физиологическом уровне. Для создания новых синапсов мозгу нужен отдых



После занятий и сна рождаются новые синапсы

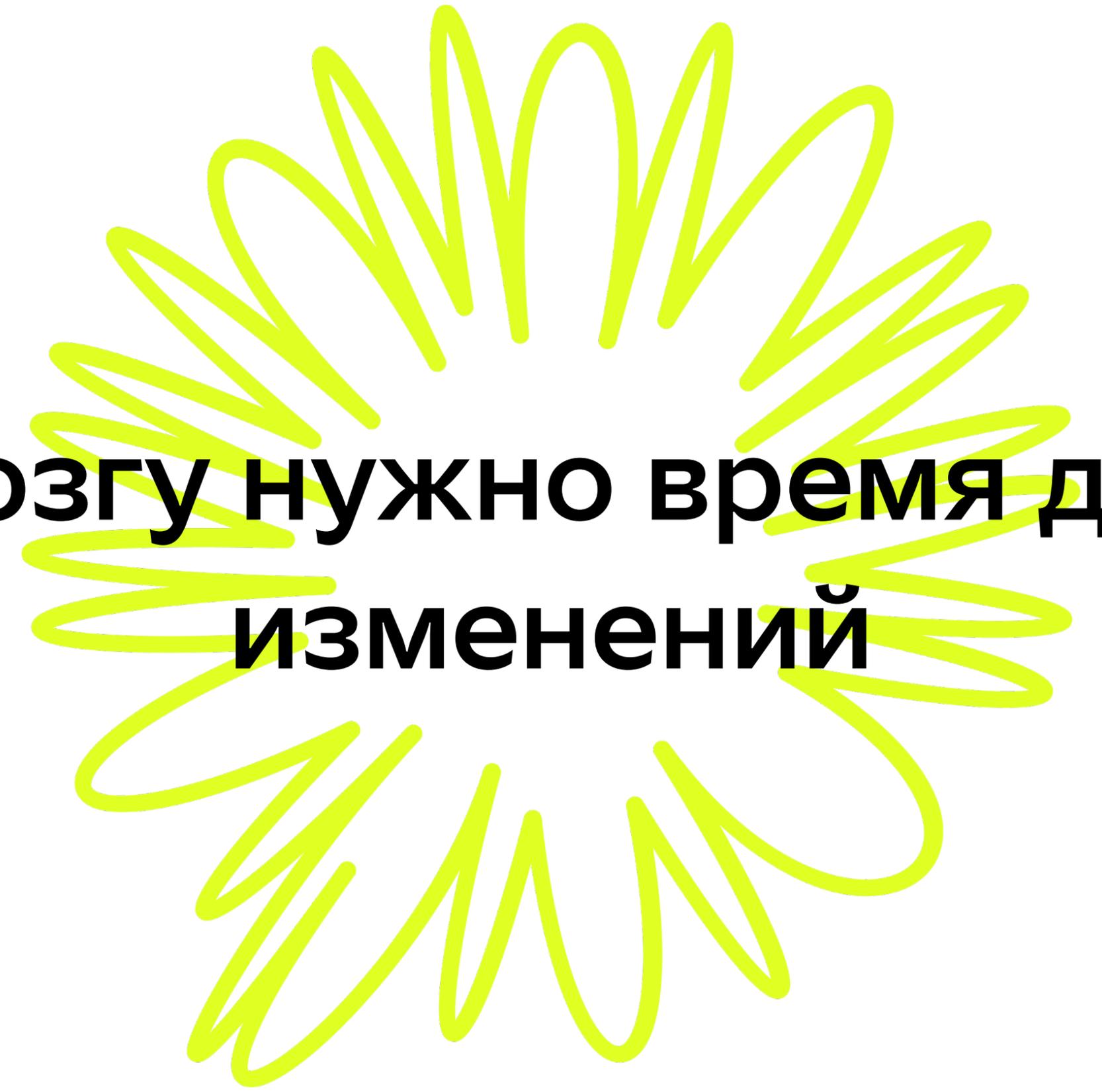
Сверху дендрит до урока и сна. Снизу — после. Дендрит — ответвление нейрона, через которое он взаимодействует с другими нейронами через синапсы

- На фото — живой нейрон. Это революционная технология
- Белыми стрелками указаны новые синапсы, родившиеся после занятия и непродолжительного сна



Синапсы меньше микрона в диаметре. Для сравнения человеческий волос составляет примерно 20 микрон. Изображения из материалов Барбары Оакли, PhD, Университет Калифорнии.





**Мозгу нужно время для
изменений**



Перерыв переключает режимы мозга, пополняет энергию и внимание

Переход в «рассеянный» режим работы из режима «в фокусе» подключает большее число зон мозга к работе

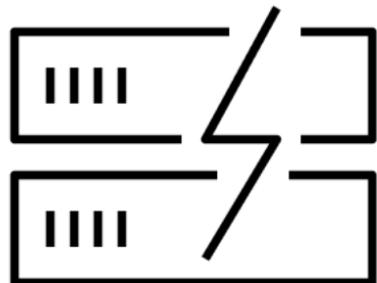


Что происходит во время перерыва

1

Переключение

Мозг переходит из режима «в фокусе» в «рассеянный», который мощнее и позволяет находить новые решения.

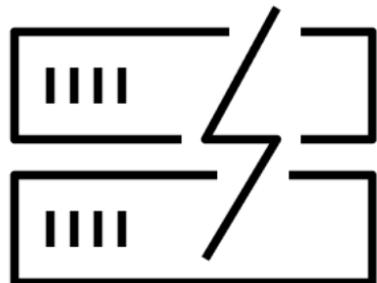


Что происходит во время перерыва

1

Переключение

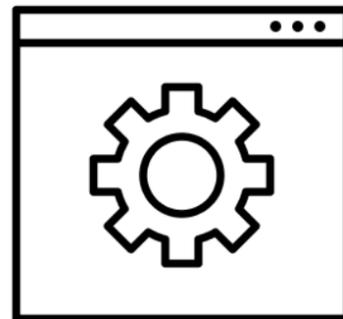
Мозг переходит из режима «в фокусе» в «рассеянный», который мощнее и позволяет находить новые решения.



2

Перезарядка

Отключение внимания позволяет этому конечному ресурсу восстановиться. Энергия тоже восполняется.

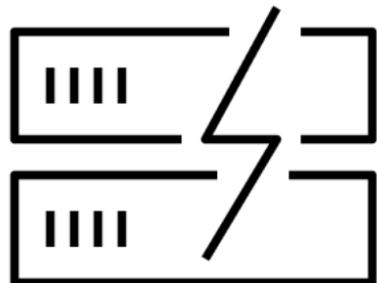


Что происходит во время перерыва

1

Переключение

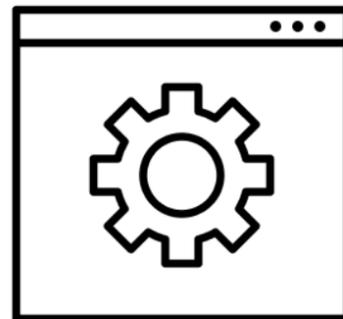
Мозг переходит из режима «в фокусе» в «рассеянный», который мощнее и позволяет находить новые решения.



2

Перезарядка

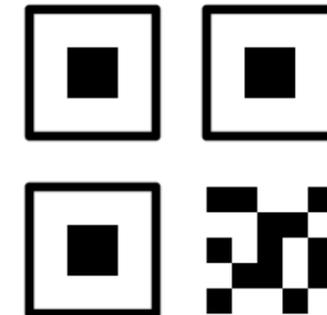
Отключение внимания позволяет этому конечному ресурсу восстановиться. Энергия тоже восполняется.



3

Консолидация информации

Мозг собирает информацию в блоки и перемещает ее между разными сетями памяти.



**Перерывы и сон дают
время для создания
новых нейронных связей
и перезарядки**

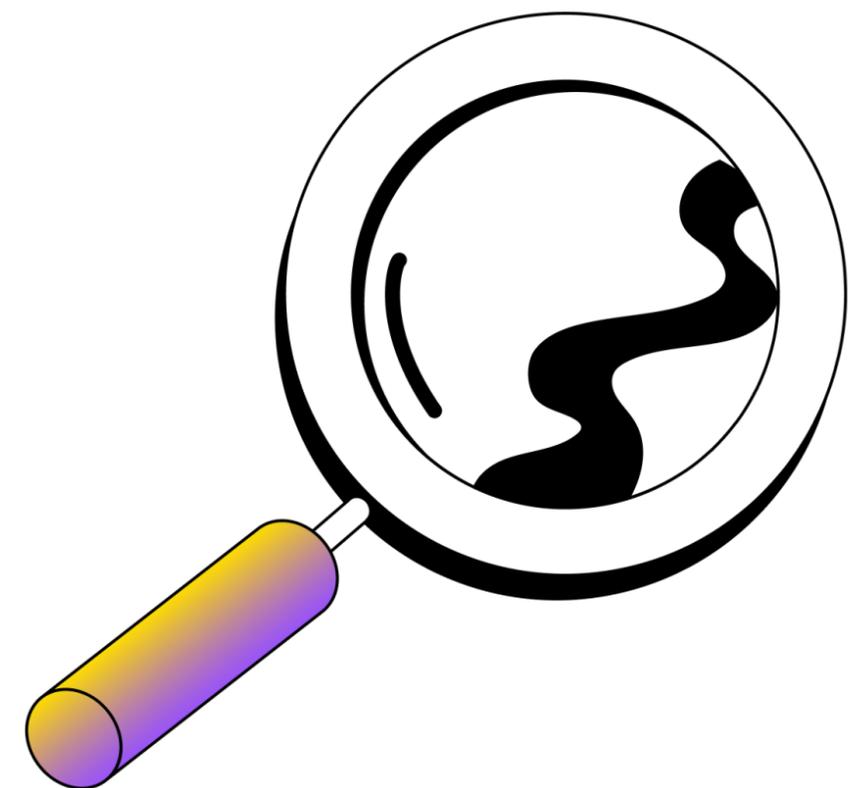


Вопрос для запоминания.

Напишите цифру неверного утверждения

Чего не происходит во время перерыва?

1. Консолидация блоков информации
2. Переключение режимов работы мозга
3. Регенерация клеток мозга
4. Перезарядка внимания и ментальной энергии

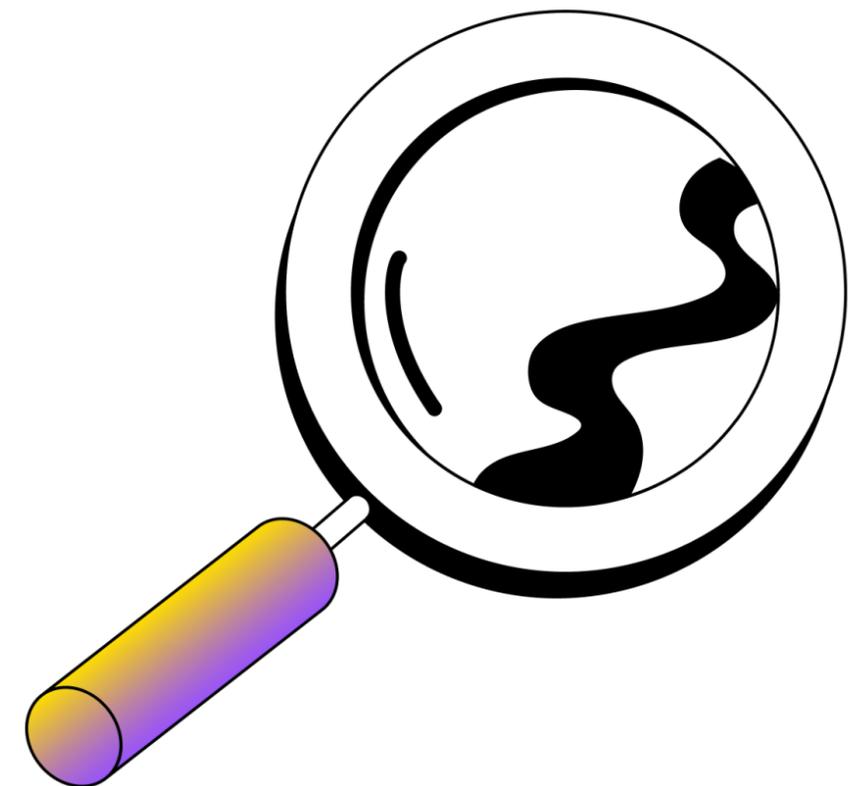


Вопрос для запоминания.

Напишите цифру неверного утверждения

Чего не происходит во время перерыва?

1. Консолидация блоков информации
2. Переключение режимов работы мозга
- 3. Регенерация клеток мозга**
4. Перезарядка ментальной энергии и внимания



Учёба — это проект развития самого ценного... вас самих

В ней присутствуют все признаки проекта: цели, потребность в ресурсах, результаты и ограниченное время на реализацию

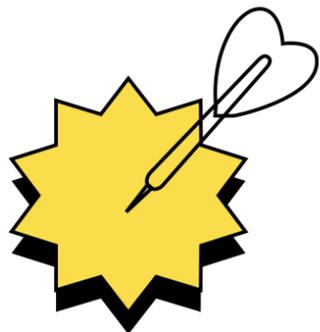


Какие факторы делают учёбу проектом?

1

Цели и потребность в ресурсах

Вы должны четко осознавать, зачем тратите ресурсы и сколько их нужно для достижения целей.



Какие факторы делают учёбу проектом?

1

Цели и потребность в ресурсах

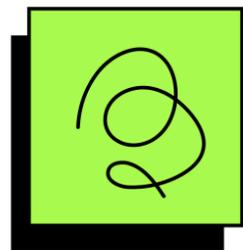
Вы должны четко осознавать, зачем тратите ресурсы и сколько их нужно для достижения целей.



2

Ограниченность во времени

Как и проект, каждый учебный курс имеет начало и окончание, вехи и этапы.

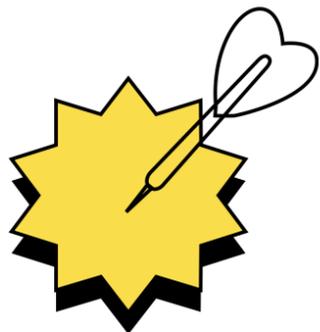


Какие факторы делают учёбу проектом?

1

Цели и потребность в ресурсах

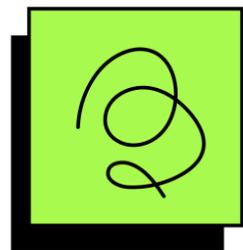
Вы должны четко осознавать, зачем тратите ресурсы и сколько их нужно для достижения целей.



2

Ограниченность во времени

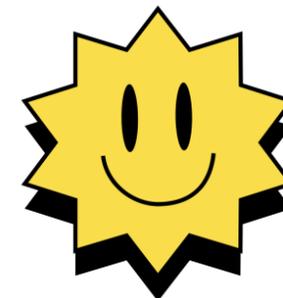
Как и проект, каждый учебный курс имеет начало и окончание, вехи и этапы.

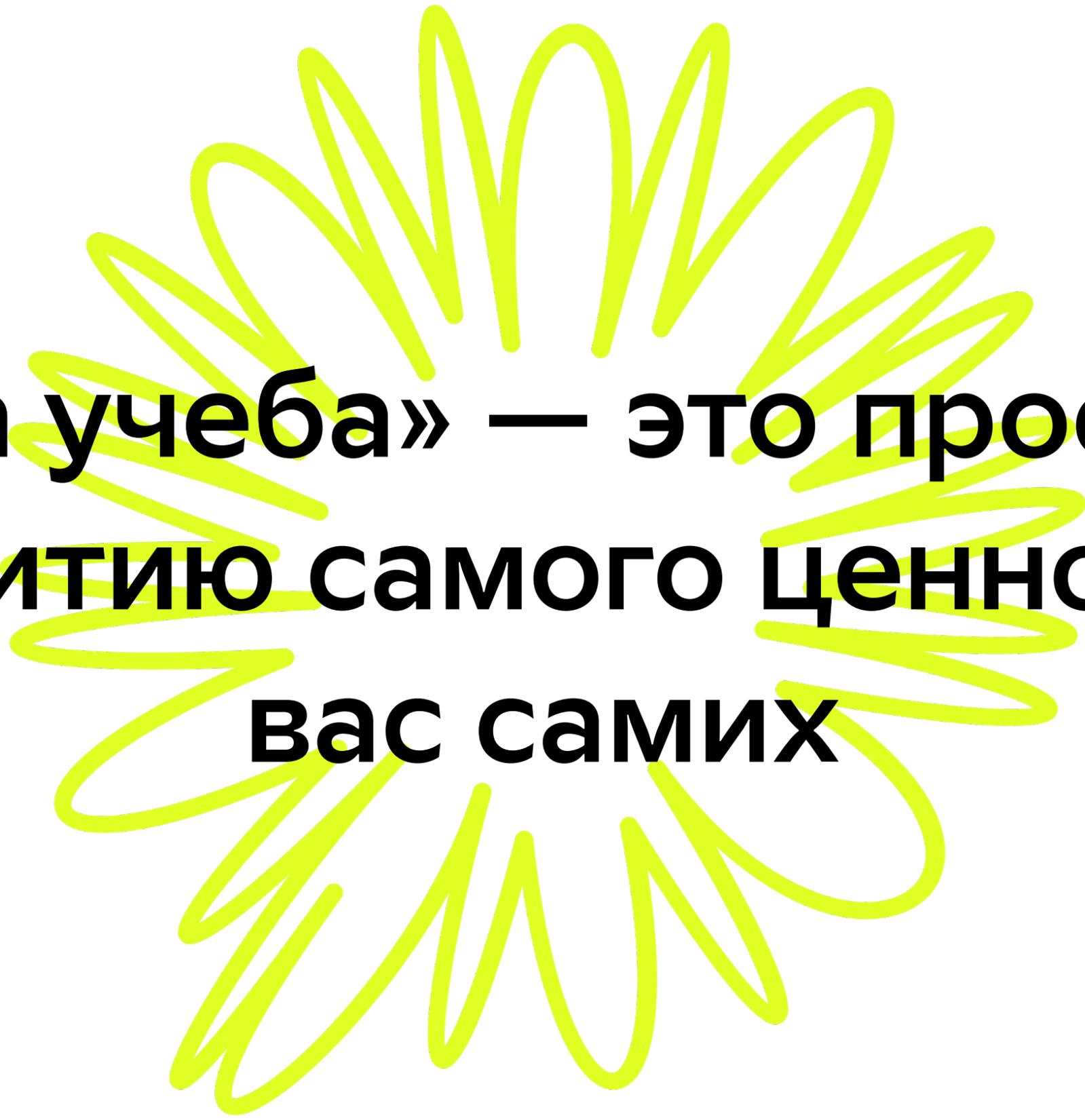


3

Результаты

Это то ради, чего вы учитесь. Как и любой проект, учёба оценивается после получения, измерения и оценки результатов.





**«Ваша учеба» — это проект по
развитию самого ценного —
вас самих**

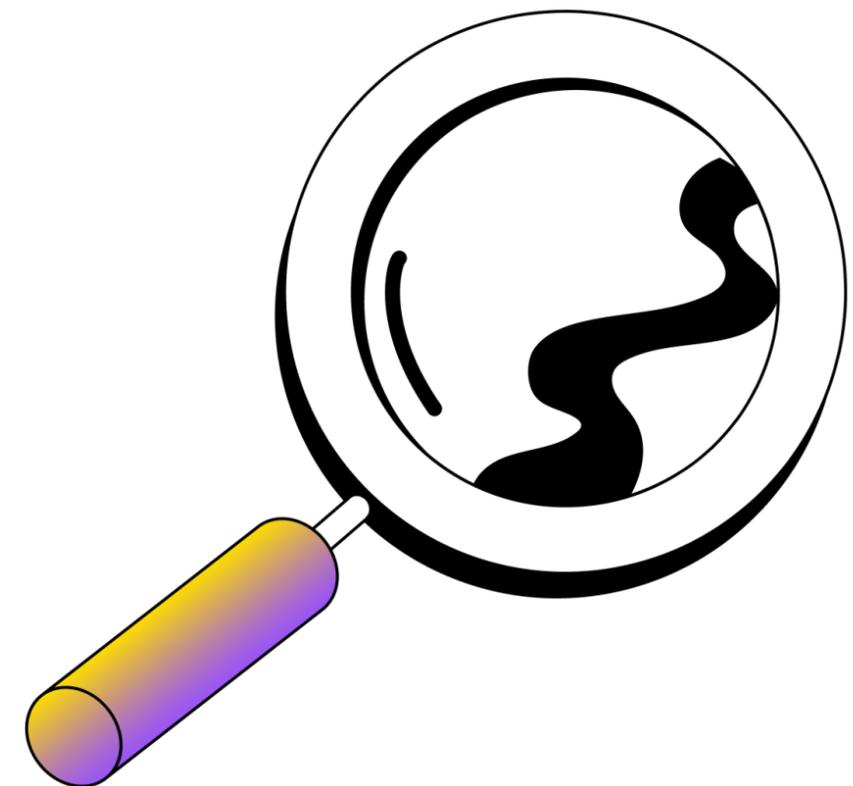


Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ любыми словами

Что пропущено среди факторов делающих учебу проектом?

- Ограниченность во времени
- Цели
- Результаты

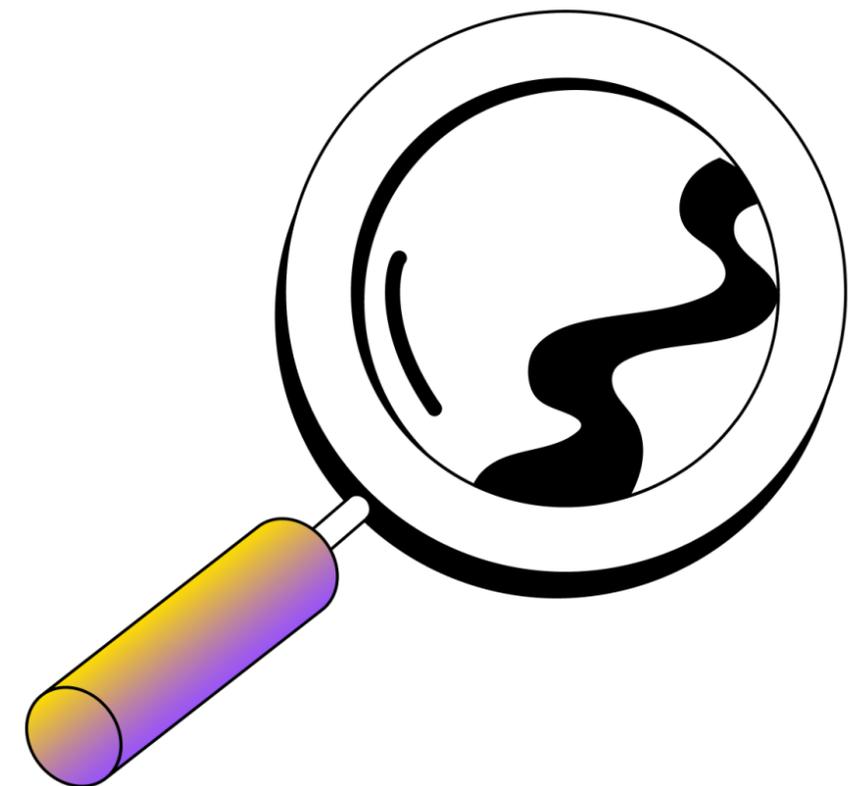


Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ любыми словами

Что пропущено среди факторов делающих учебу проектом?

- Ограниченность во времени
- Цели **и потребность в ресурсах**
- Результаты



«План — ничто. Планирование — все»

Дуайт Эйзенхауэр [Dwight D. Eisenhower], Генерал армии,
руководитель высадки союзных войск в Нормандии в 1944 г.
34-й Президент США



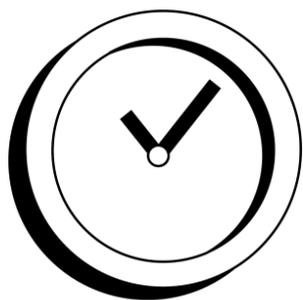
Какие ресурсы важны для учёбы?

1

Время

Учиться нельзя «на бегу».

Отводите достаточно времени
на планирование, уроки,
повторения, и помните, что
время — невосполнимый ресурс.



Какие ресурсы важны для учёбы?

1

Время

Учиться нельзя «на бегу».

Отводите достаточно времени на планирование, уроки, повторения, и помните, что время — невосполнимый ресурс.



2

Внимание

Оно расходуется и заканчивается. Перерывы, специальные упражнения, медитации помогают им управлять и пополнять запас.



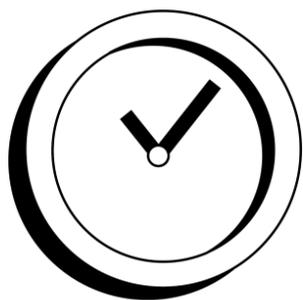
Какие ресурсы важны для учёбы?

1

Время

Учиться нельзя «на бегу».

Отводите достаточно времени на планирование, уроки, повторения, и помните, что время — невосполнимый ресурс.



2

Внимание

Оно расходуется и заканчивается. Перерывы, специальные упражнения, медитации помогают им управлять и пополнять запас.

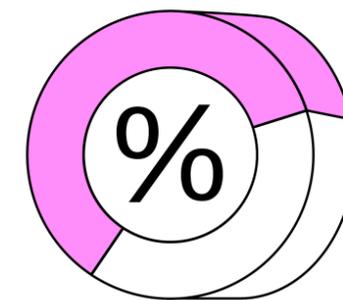


3

Энергия и ментальная

выносливость

Они зависят от состояния вашего мозга и организма в целом. Сон, физкультура и питание влияют на способность учиться.



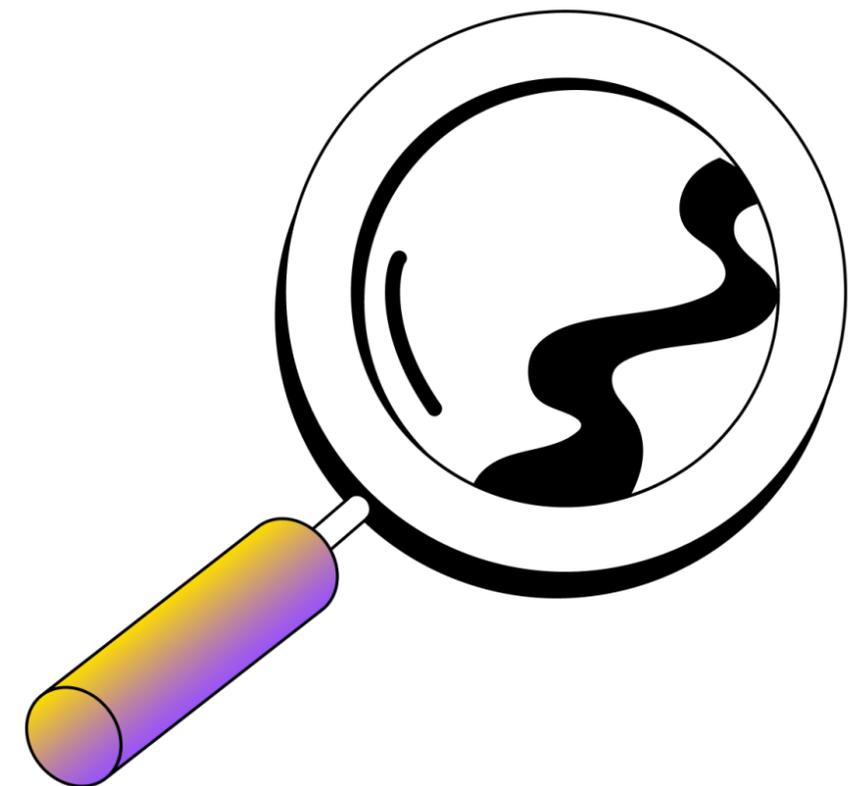
**Грамотное планирование
времени, внимания и энергии
сделают проект «Ваша учёба»
успешным**



Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ

**Какие три ресурса
важны для учёбы?**

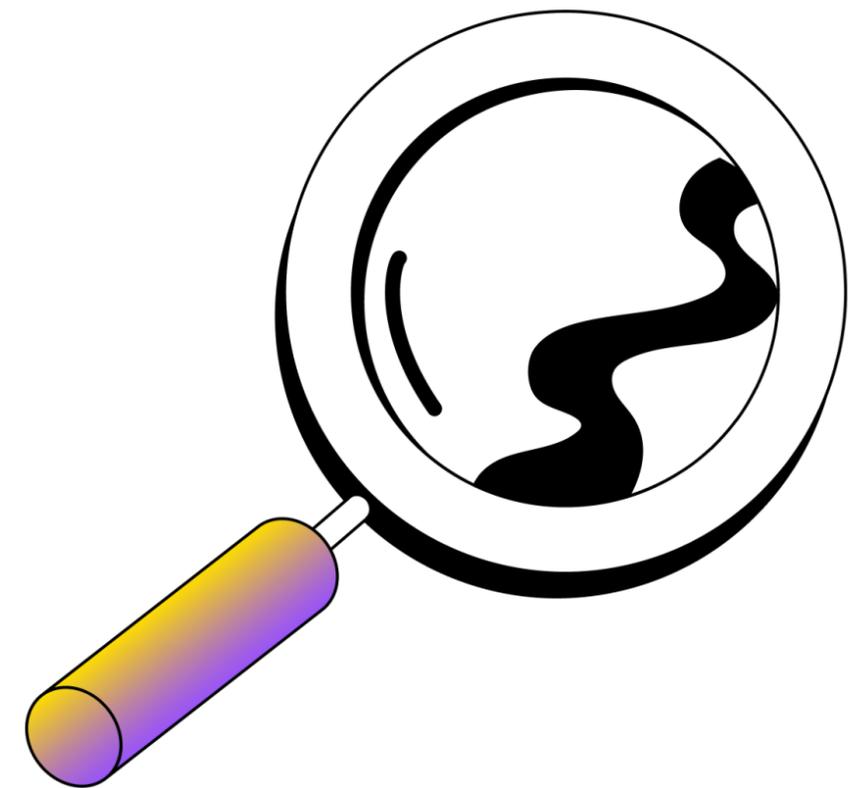


Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ

**Какие три ресурса
важны для учёбы?**

1. Время
2. Внимание
3. Энергия и ментальная выносливость



Облако знаний — ПОМОЩНИК В УЧЕБЕ

Данные по учёбе, как и по проекту, надо всегда иметь под рукой. Они важны для повторений, для одноклассников и учителей — для команды проекта «Ваша учёба»

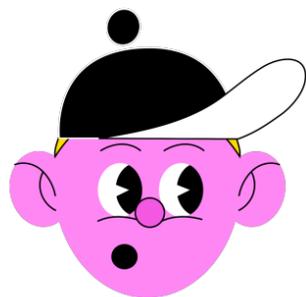


Почему важно собирать информацию в одном месте?

1

**Что не записано, часто
теряется**

Фиксирование мыслей спасёт десятки ваших идей. Записанные слова гораздо ценнее витающих в голове.

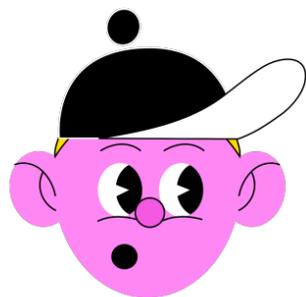


Почему важно собирать информацию в одном месте?

1

Что не записано, часто теряется

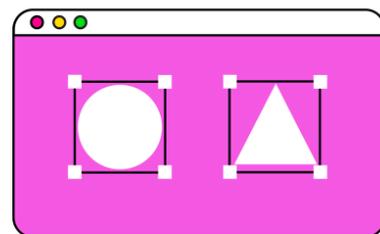
Фиксирование мыслей спасёт десятки ваших идей. Записанные слова гораздо ценнее витающих в голове.



2

Структура помогает искать и повторять

Лёгкий доступ к информации снижает сопротивление обучению. По структуре легко составлять синопсисы.

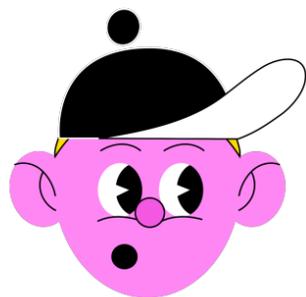


Почему важно собирать информацию в одном месте?

1

Что не записано, часто теряется

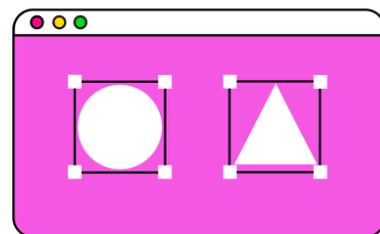
Фиксирование мыслей спасёт десятки ваших идей. Записанные слова гораздо ценнее витающих в голове.



2

Структура помогает искать и повторять

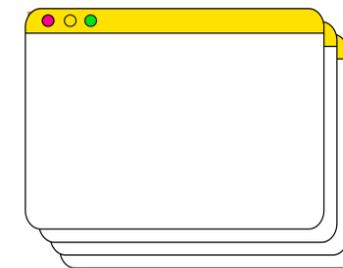
Лёгкий доступ к информации снижает сопротивление обучению. По структуре легко составлять синопсисы.



3

Запись в облако укрепляет новые нейронные связи

Перенос информации из конспекта в облако — это повторное касание для запоминания. Чем чаще касаемся нового, тем крепче нейронный тракт.



Где создавать облако знаний?

1



Notion

Высокая скорость, все инструменты в одно месте, продуманные пути пользователя, светлый интерфейс, от которого не устаёшь. Легко размещать в сети Wiki и делиться информацией.

www.notion.so



Где создавать облако знаний?

1



Notion

Высокая скорость, все инструменты в одно месте, продуманные пути пользователя, светлый интерфейс, от которого не устаешь. Легко размещать в сети Wiki и делиться информацией.

www.notion.so

2



Google Drive

Материалы лежат на Drive.

Текстовые файлы редактируем в Google-документах, а таблицы — в Google-таблицах.

Надо пользоваться тремя программами. Больше требований к скорости интернета.

Нельзя делиться на корпоративные email.



Где создавать облако знаний?

1



Notion

Высокая скорость, все инструменты в одно месте, продуманные пути пользователя, светлый интерфейс, от которого не устаёшь. Легко размещать в сети Wiki и делиться информацией.

www.notion.so

2



Google Drive

Материалы лежат на Drive. Текстовые файлы редактируем в Google-документах, а таблицы — в Google-таблицах. Надо пользоваться тремя программами. Больше требований к скорости интернета. Нельзя делиться на корпоративные email.

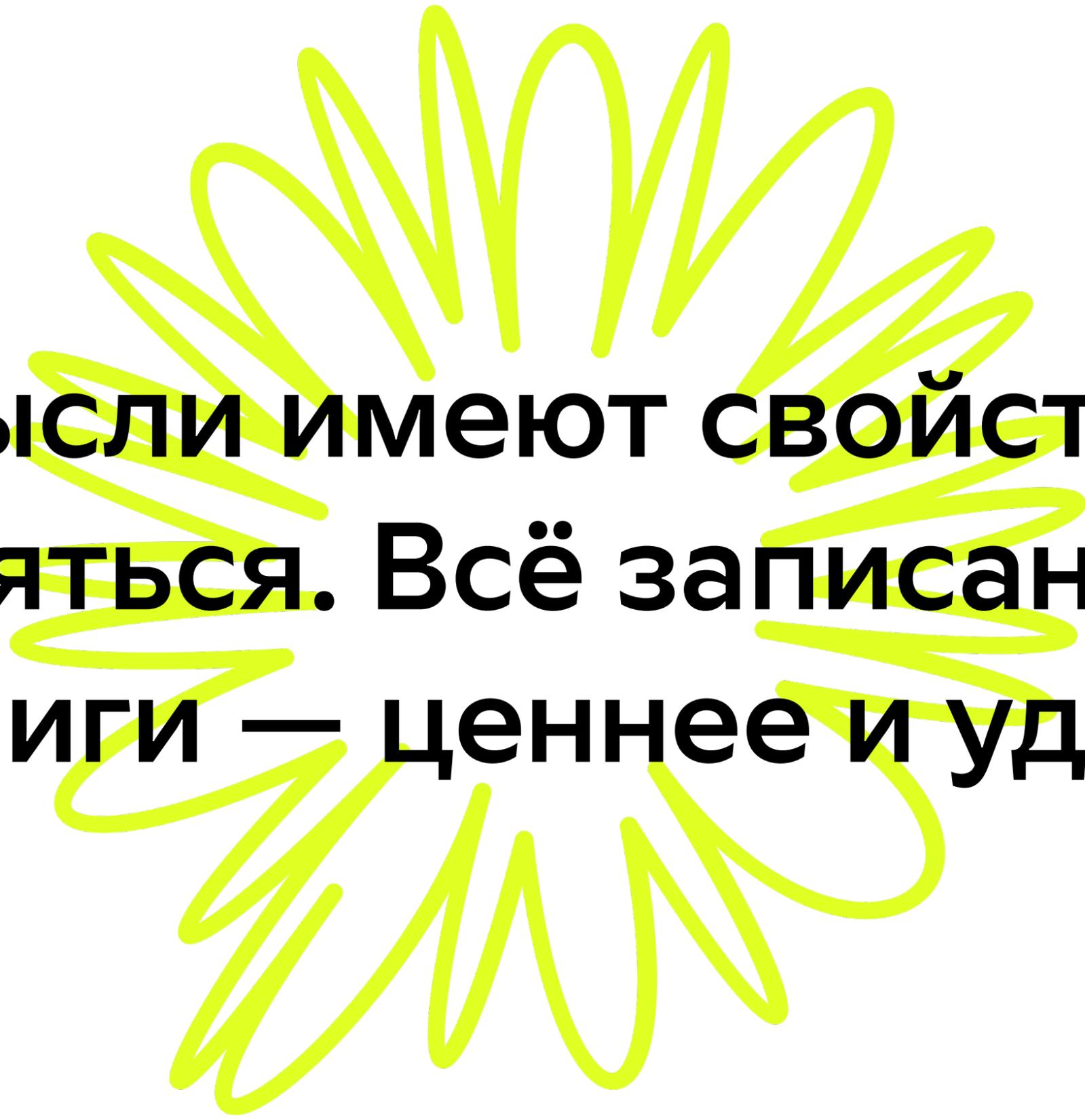
3



Папки на ПК

Возможно, но сложно работать удалённо и в группе. Нет резервного копирования. Это самый неудобный способ хранения информации.





**Мысли имеют свойство
испаряться. Всё записанное —
как книги — ценнее и удобнее**

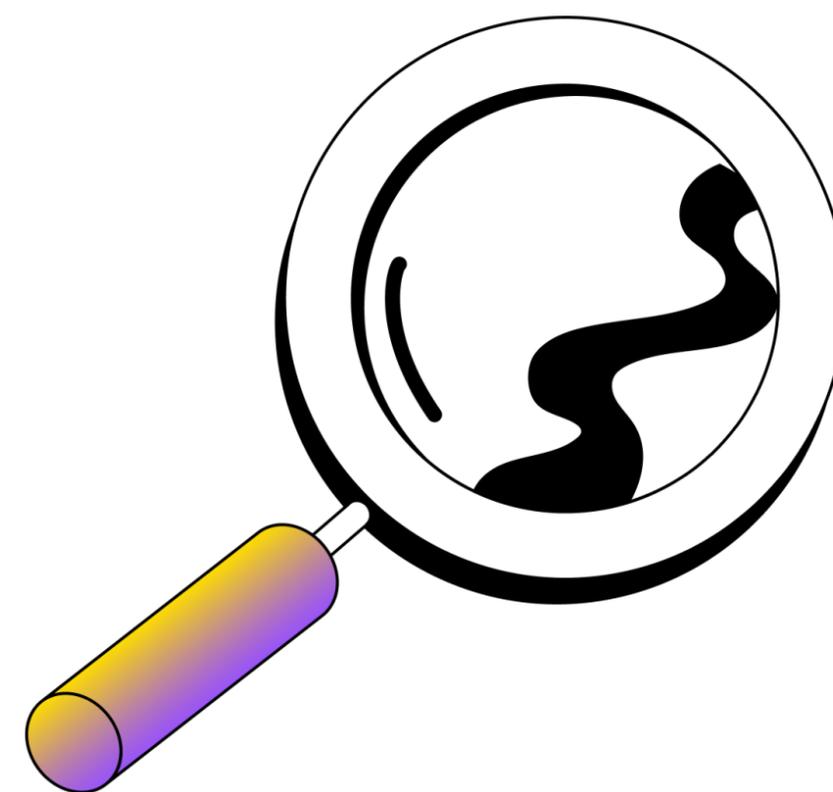


Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ любыми словами

**В отношении чего
верно утверждение?**

«Лёгкий доступ к информации снижает
сопротивление обучению.»



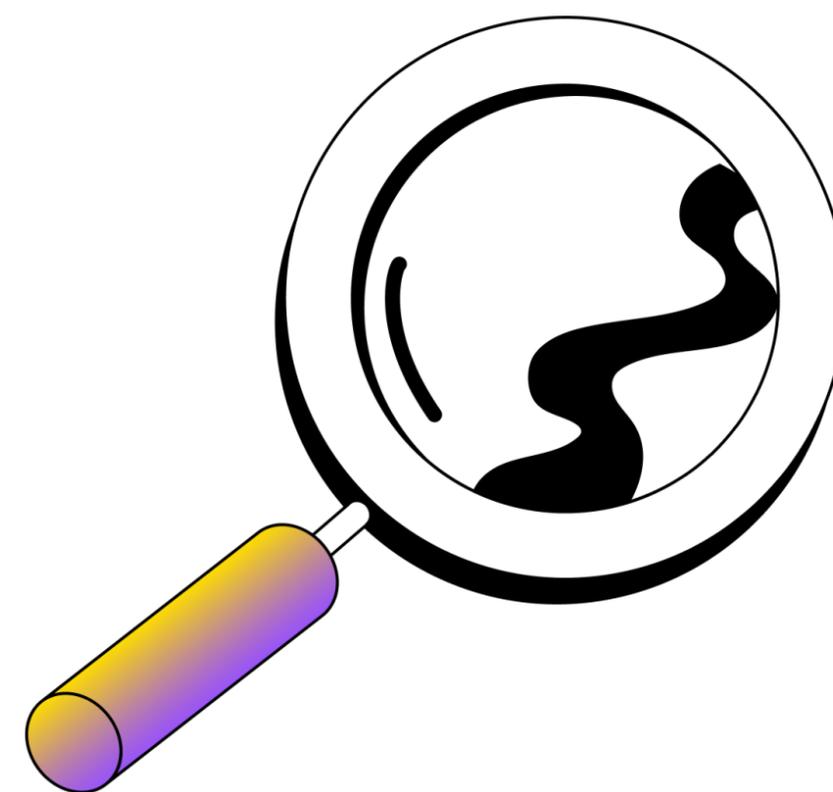
Вопрос для запоминания.

Напишите ваш ответ любыми словами

**В отношении чего
верно утверждение?**

«Лёгкий доступ к информации снижает
сопротивление обучению.»

Правильный ответ: **структура.**





Умение учиться. Программа «Разработчик»

Мини-практикум Облако знаний

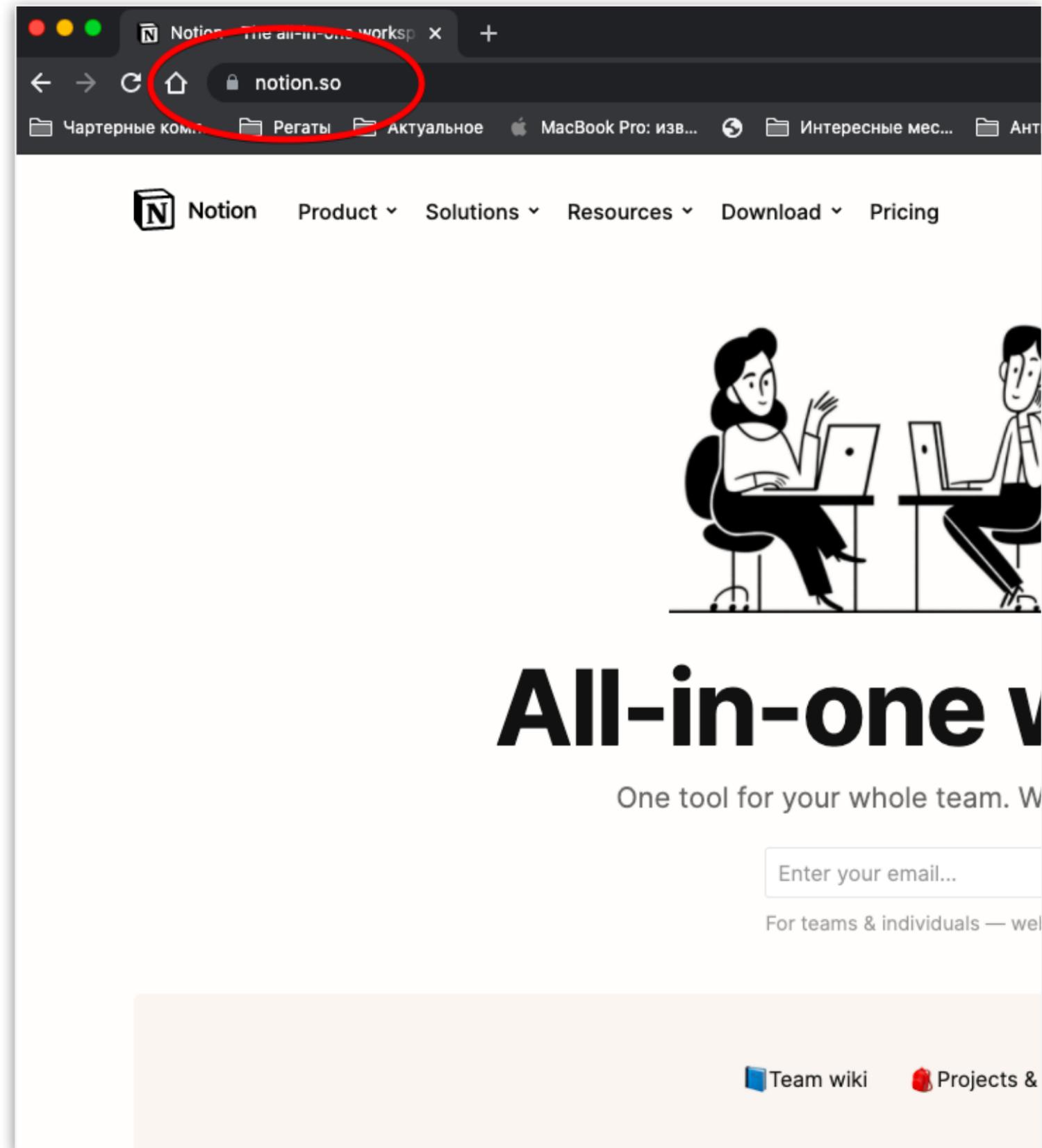
Регистрация в Notion

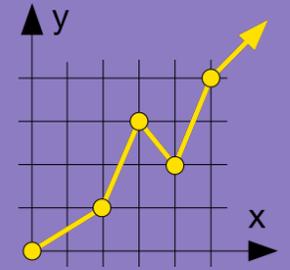


Создаем профиль в Notion для Облака знаний

1. Войдите на notion.so
2. Создайте профиль по email, через Gmail или Apple ID
3. Сохраните логин и пароль в книге контактов с именем «My Notion»

3 минуты

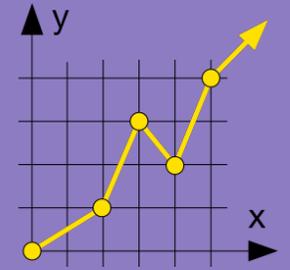




Итоги по теме №2: Учеба как проект

Знания

- Перерывы нужны для перезарядки энергии и внимания
- На учебу требуются время, внимание и энергия - это ограниченные ресурсы



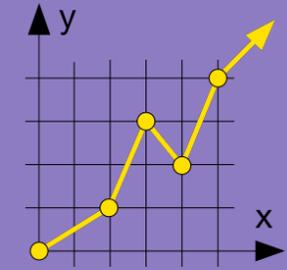
Итоги по теме №2: Учеба как проект

Знания

- Перерывы нужны для перезарядки энергии и внимания
- На учебу требуются время, внимание и энергия - это ограниченные ресурсы

Умения

- Создавать Облако знаний в Notion, Google Drive или в папках на ПК



Итоги по теме №2: Учеба как проект

Знания

- Перерывы нужны для перезарядки энергии и внимания
- На учебу требуются время, внимание и энергия - это ограниченные ресурсы

Умения

- Создавать Облако знаний в Notion, Google Drive или в папках на ПК

Установки

- Мозгу нужно время для изменений
- Облако знаний экономит время, повышает ценность информации и помогает запоминать

Mind Break. Перерыв и перезагрузка



1. Нейроворкаут



Mind Break. Перерыв и перезагрузка

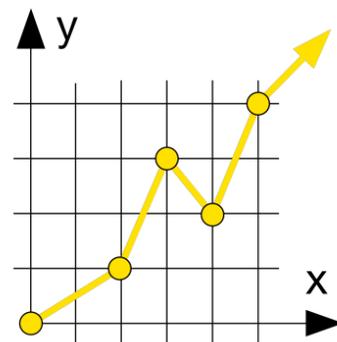
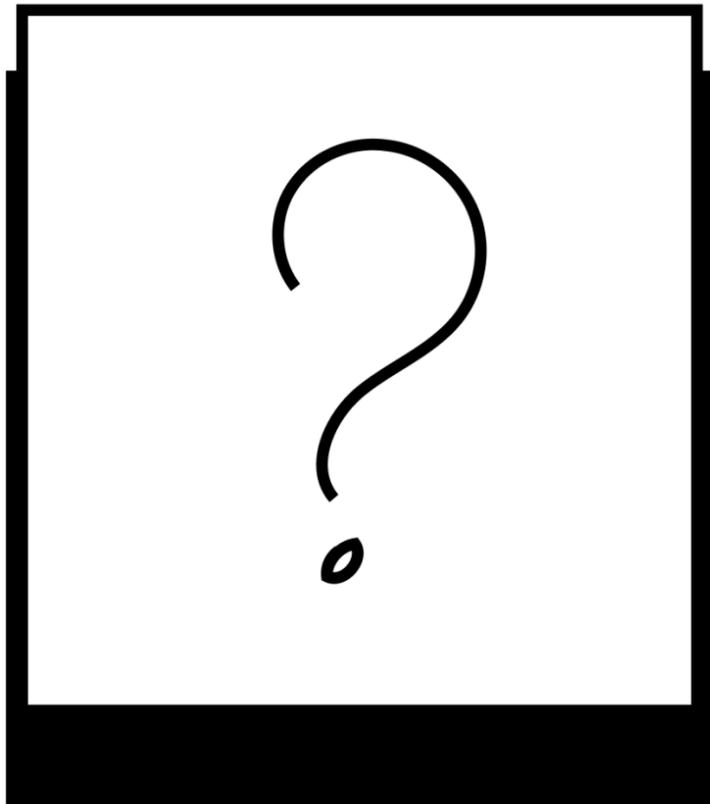


1. Нейроворкаут
2. Вопросы

Пишите вопросы в ленту комментариев



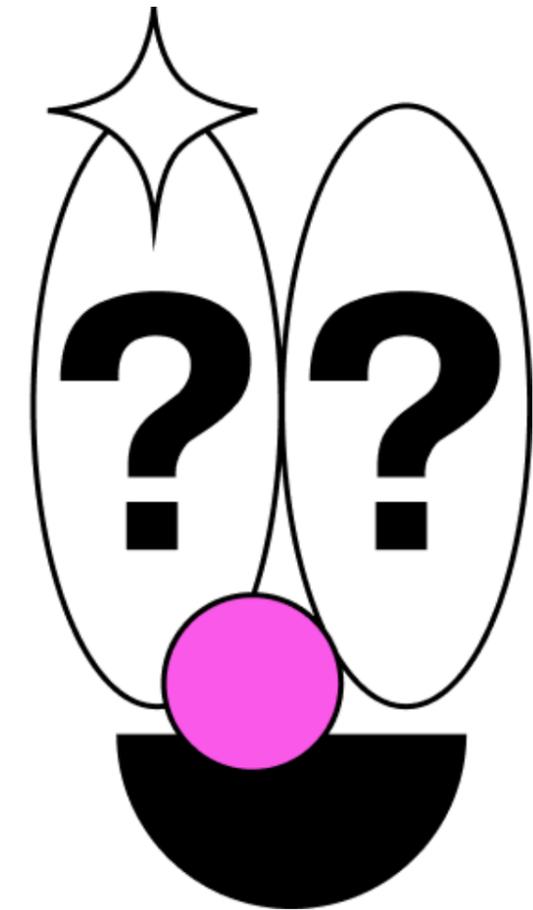
Вопросы по Теме №2



- Задавайте вопросы в ленте комментариев под уроком
- Отвечаем сразу или забираем вопрос для ответа позже или на Форуме
- Форум GeekBrains- это вопросы и ответы за всю историю курсов. Уникальная библиотека знаний!
- Детальную инструкцию по работе с Форумом получите у кураторов

Вопрос №1 по теме 2

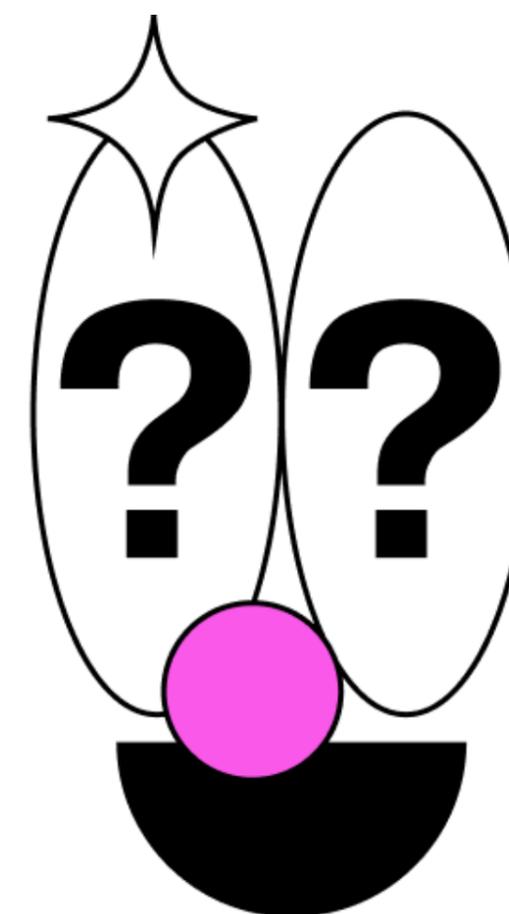
**Имеет ли значение
продолжительность
перерыва?**



Ответ на вопрос №1 по теме 2

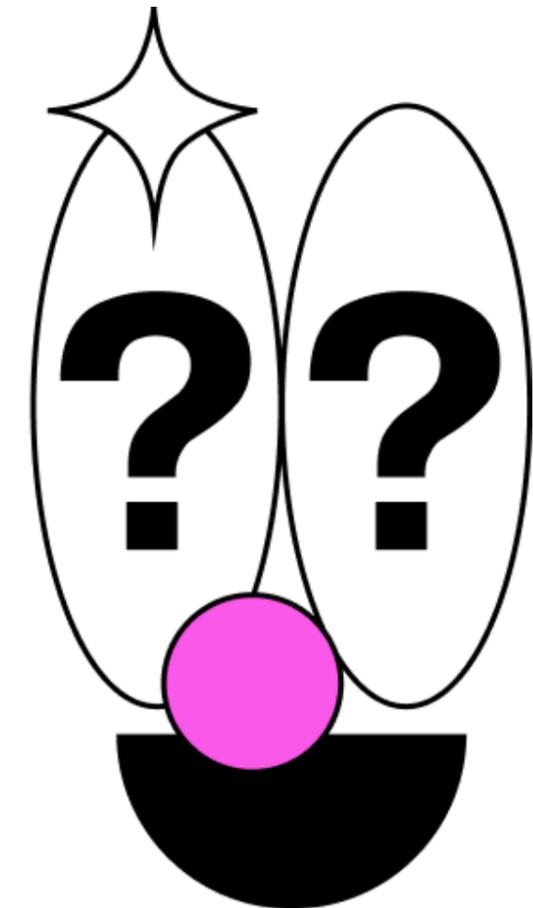
Имеет ли значение продолжительность перерыва?

Четкой границы нет. Для каждого это индивидуально.
По практике 5 -10 мин достаточно, но важно, чтобы
именно вы успели переключиться и пополнить ресурсы.
Для этого следует отключаться на 100%: не думать о
делах, а заниматься тем, что расслабляет и заряжает.



Вопрос №2 по теме 2

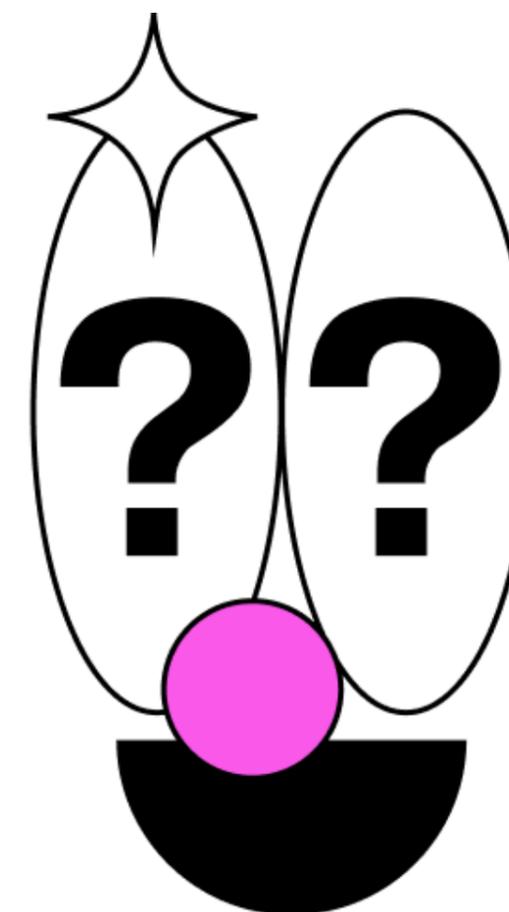
**Почему планирование не
входит в список факторов
определяющих проект ?**



Ответ на вопрос №2 по теме 2

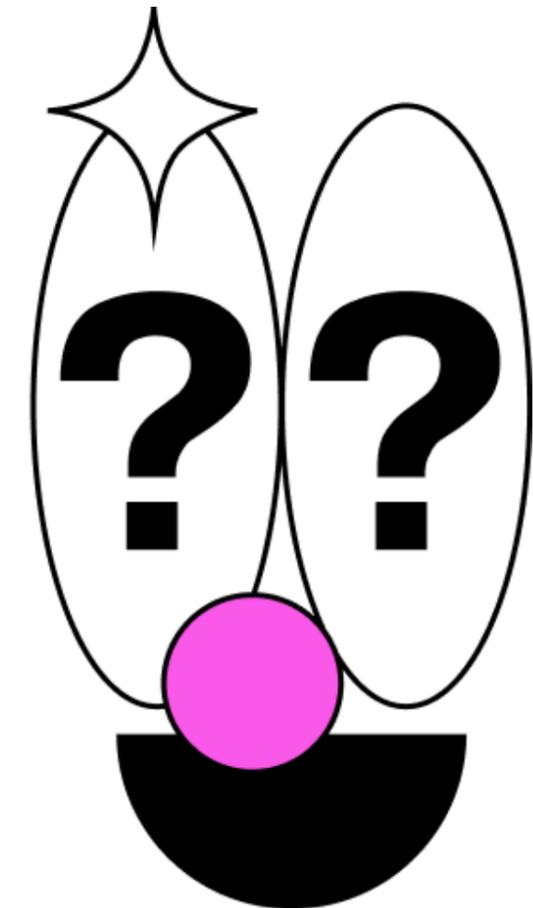
Почему планирование не входит в список факторов определяющих проект ?

Потому, что человек планирует практически все в жизни, в том числе отдых и «сладкое-ничего-не-делание». Не вся деятельность является проектами.



Вопрос №3 по теме 2

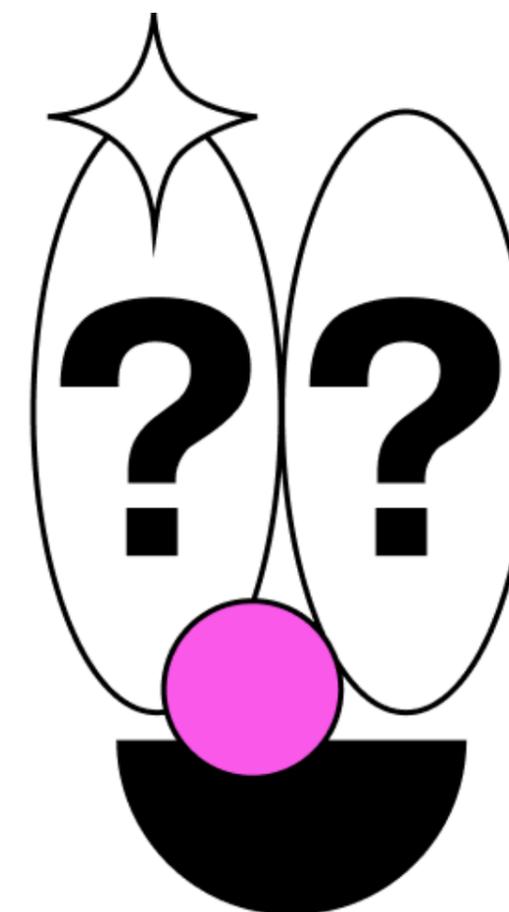
**Не понятно про план
и планирование...
В чем разница?**



Ответ на вопрос №3 по теме 2

Не понятно про план и планирование... В чем разница?

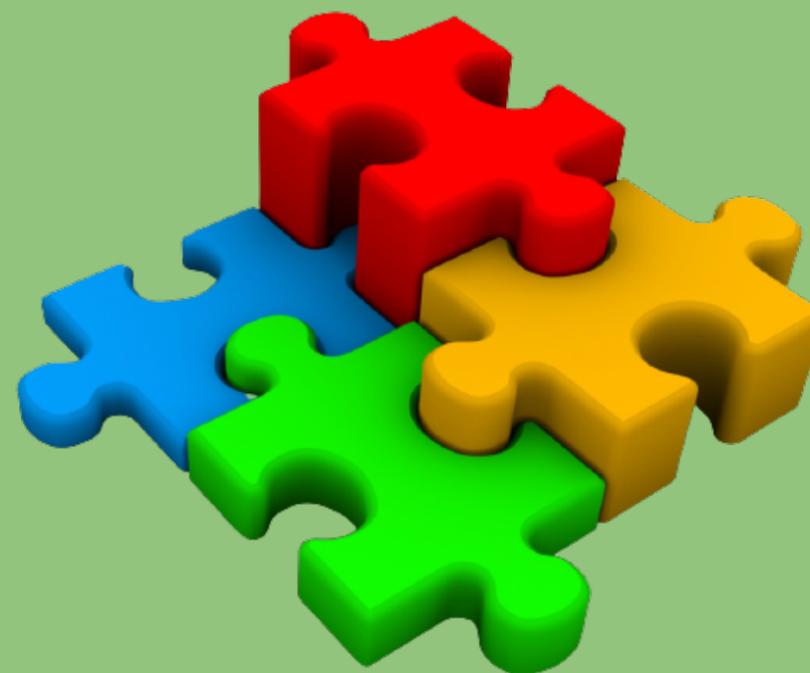
План устаревает в момент завершения его составления, потому что обстоятельства и субъекты мира меняются постоянно. Но собранная в одном месте, проанализированная и систематизированная, относящаяся к делу информация позволяет быстро адаптироваться к изменениям и принимать решения.





Тема №3

Память и блоки смыслов



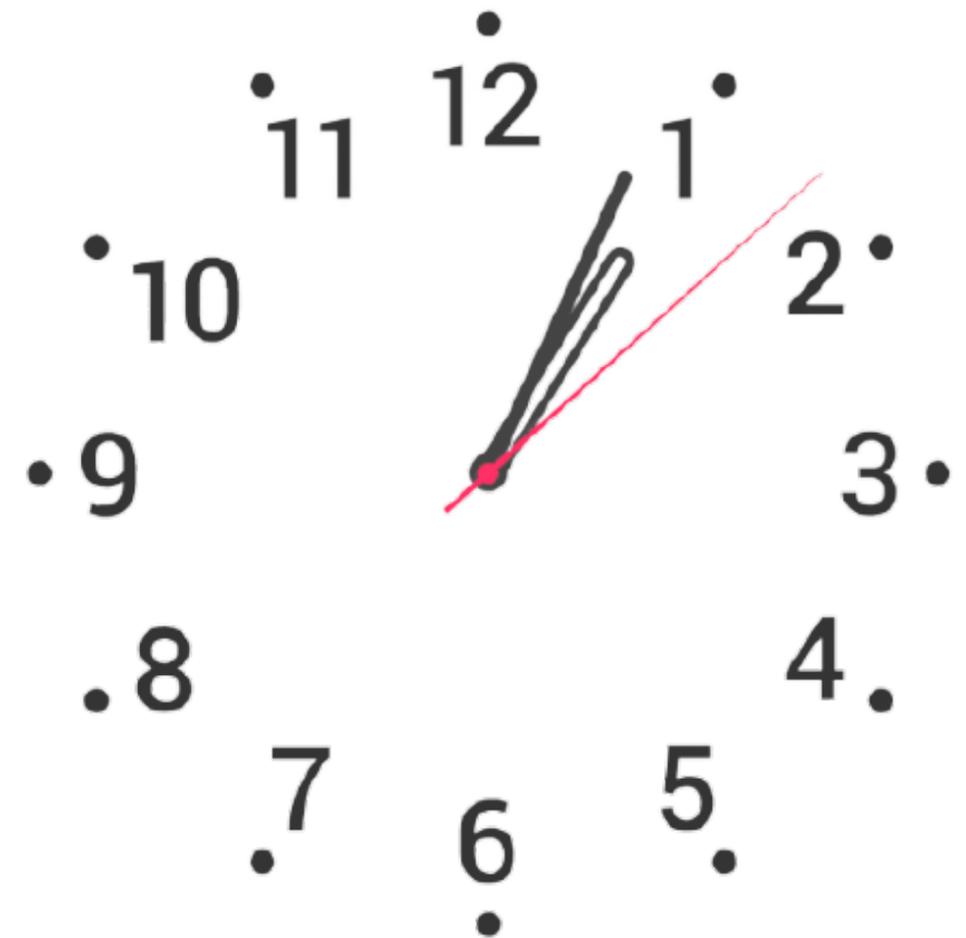
Рабочая и долговременная память. Формирование
блоков смыслов — чанкинг. Другие инструменты
запоминания

«Стрелка часов». Концентрация внимания

Следите за стрелкой и думайте только о ней

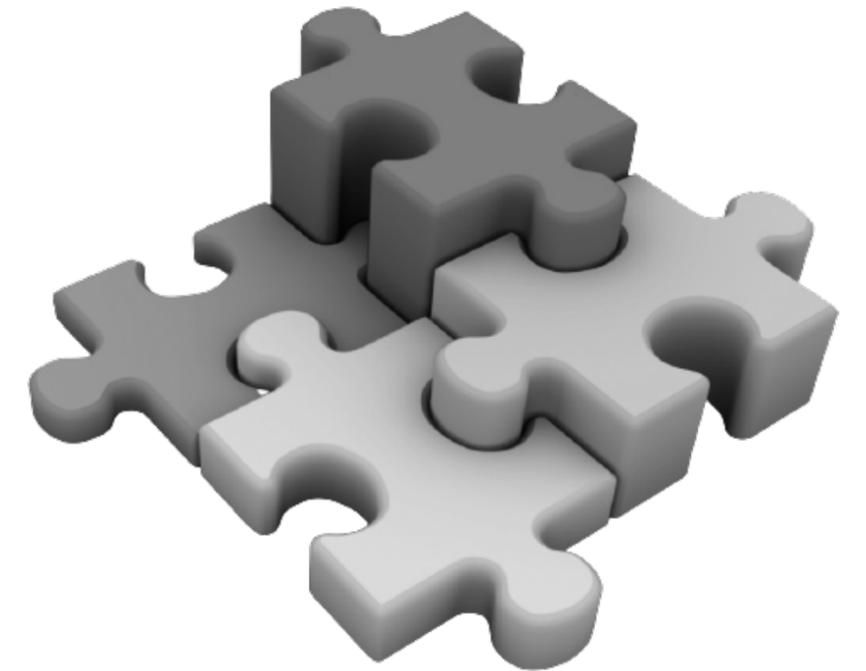
- Когда мысли «улетают», возвращайте фокус внимания на стрелку
- Это нормально, что мысли «разлетаются». Их возврат к стрелке и тренирует внимание

2 минуты



План по теме №3: Память и блоки смыслов

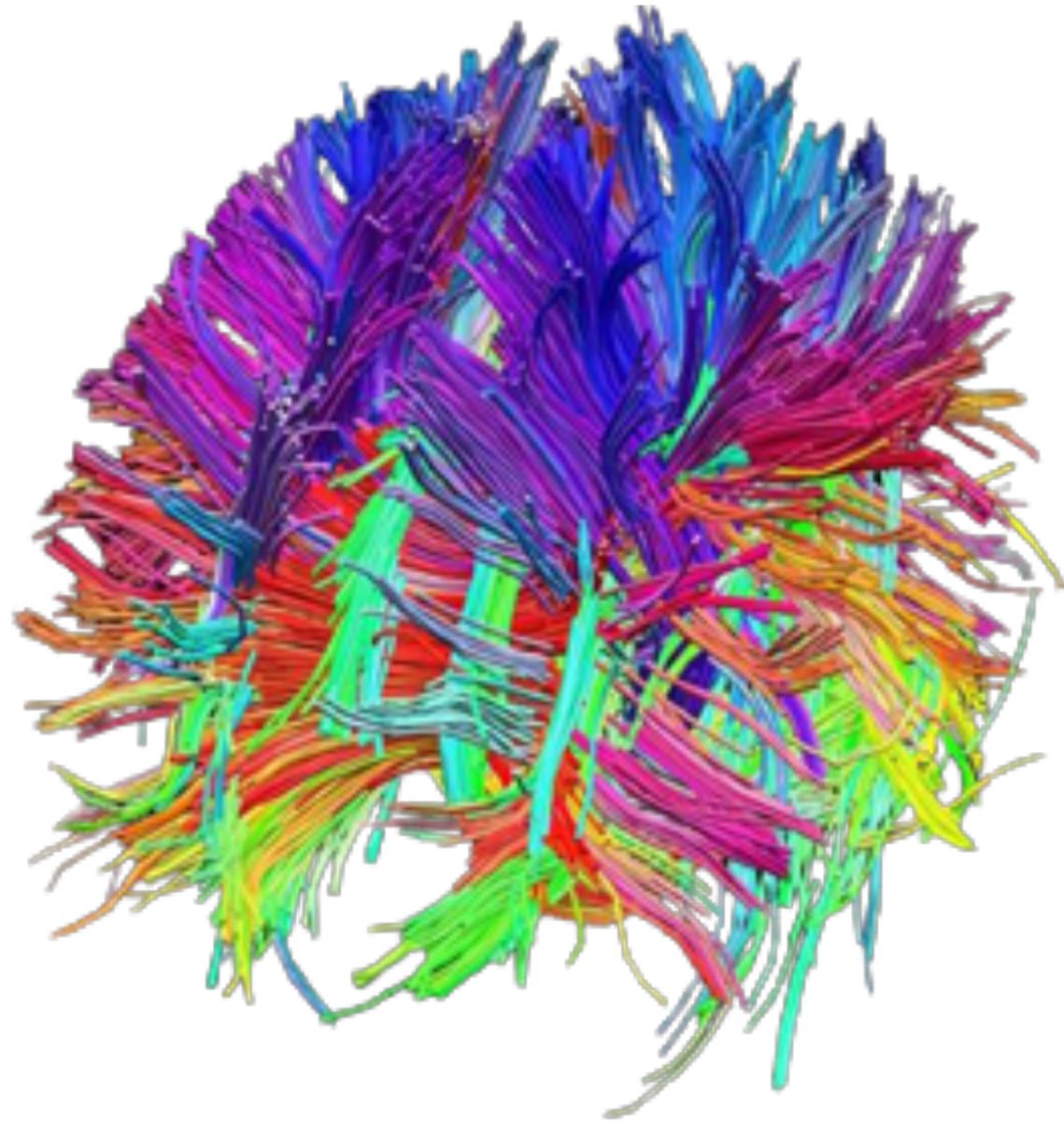
- Память как процесс
- Рабочая и долговременная память
- Нейромеханика и ценность повторений



Долговременная память [Long Term Memory] — это распределенное хранилище декомпозированных данных

а не книжный шкаф или хранилище файлов. Память —
это динамичный каскад соединений





Каскады нейронных соединений памяти

Сети мозга сильно переплетены, поэтому память — это процесс, а не склад с файлами.

- Все связи динамичны. На них влияют наша аффективная ниша — буквально все, что с нами происходит
- Концепции и смыслы объединяют элементы информации и позволяют ее быстро находить
- Воспоминание рождается в моменте, а не достаётся из ячейки

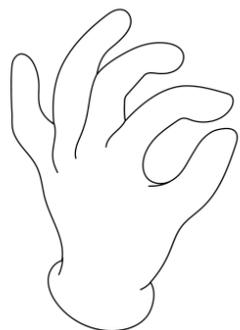


Как собираются воспоминания?

1

**Вся информация и опыт
декомпозируются в
нейронных сетях**

Всё новое разбирается в мозге на
элементы и размещается в разных
сетях мозга, оставаясь
объединённым общими смыслами.

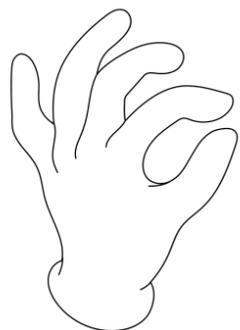


Как собираются воспоминания?

1

**Вся информация и опыт
декомпозируются в
нейронных сетях**

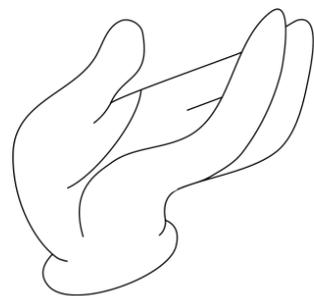
Всё новое разбирается в мозге на
элементы и размещается в разных
сетях мозга, оставаясь
объединённым общими смыслами.



2

**Желание вспомнить
запускает сборку
воспоминания**

Мозг в момент обращения
мгновенно собирает картинку
воспоминания, создавая иллюзию
изъятия файла из хранилища.

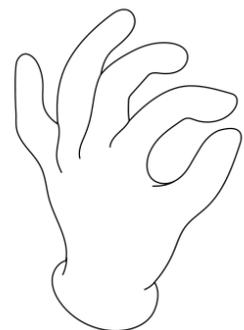


Как собираются воспоминания?

1

**Вся информация и опыт
декомпозируются в
нейронных сетях**

Всё новое разбирается в мозге на элементы и размещается в разных сетях мозга, оставаясь объединённым общими смыслами.



2

**Желание вспомнить
запускает сборку
воспоминания**

Мозг в момент обращения мгновенно собирает картинку воспоминания, создавая иллюзию изъятия файла из хранилища.



3

**На воспоминание влияют
контекст, опыт и эмоции**

Нейронные сети связаны и переплетены. Изменения в любой из них влияют на остальные. Поэтому одно и то же два человека могут помнить по-разному.

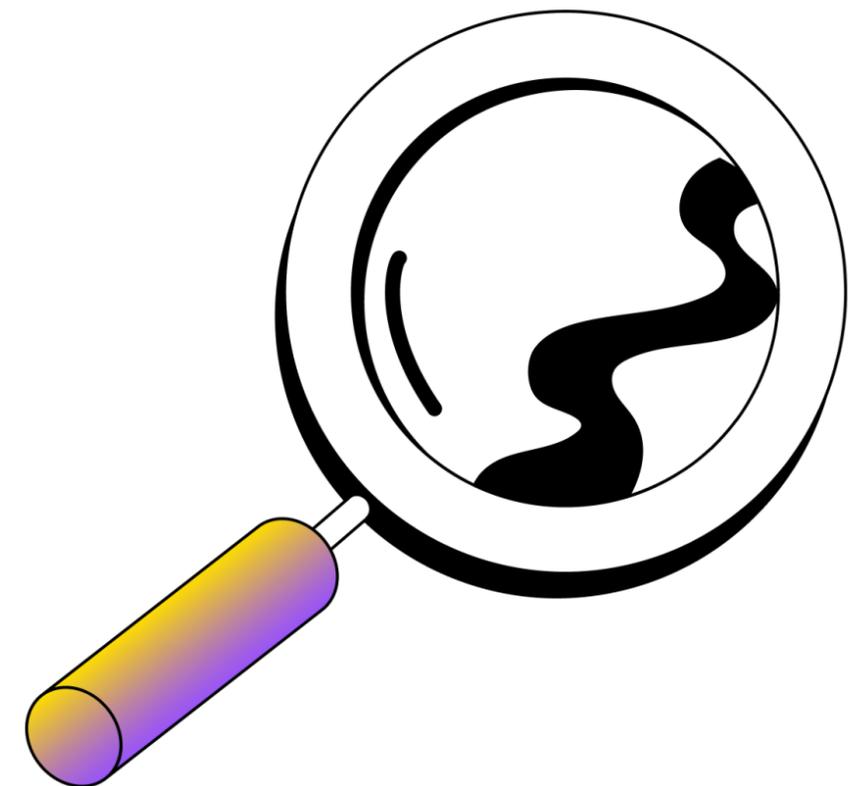


**Память — это не библиотека
файлов, а процесс сборки
воспоминаний в момент
обращения**



Вопрос для запоминания.
Напишите три фактора

**Что влияет на
воспоминания?**

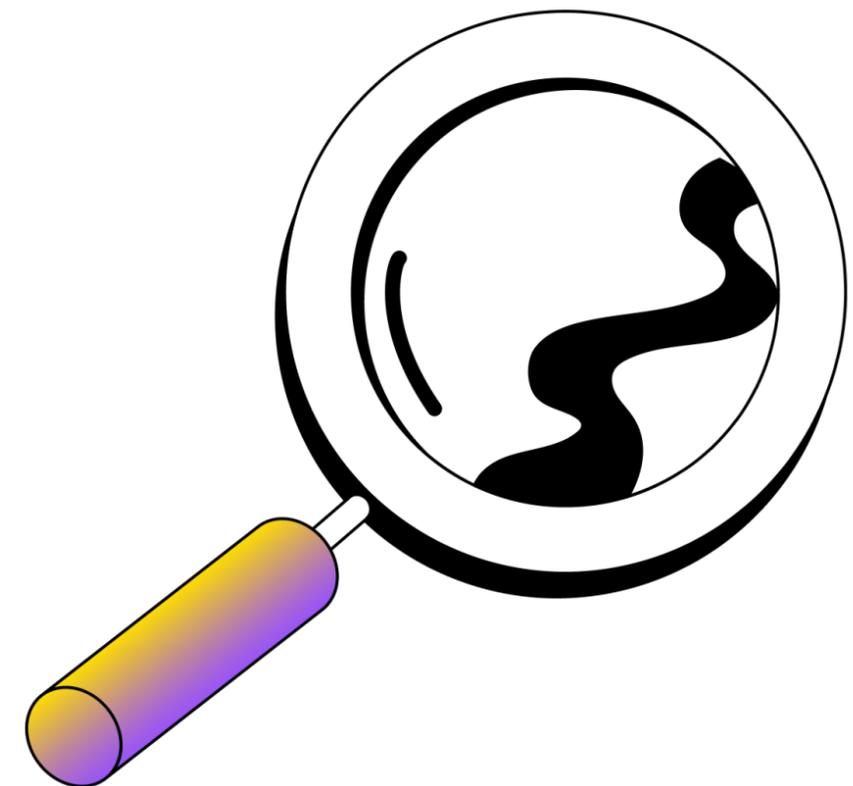


Вопрос для запоминания.

Напишите три фактора

Что влияет на воспоминания?

- Контекст
- Опыт
- Эмоции



Рабочая память [Working Memory] — приёмник первичных отпечатков информации

Метафора: не очень чёткая грифельная школьная доска.

Информация может стираться из-за метаболических процессов





Нечёткая школьная доска рабочей памяти

В рабочей памяти информация может исчезать под воздействием естественных метаболических процессов рассеивания

- Всего +/- 4 слота для информации
- Мы переоцениваем объём нашей рабочей памяти
- Поэтому, чтобы не забыть, мы повторяем новый номер телефона, пока не запишем



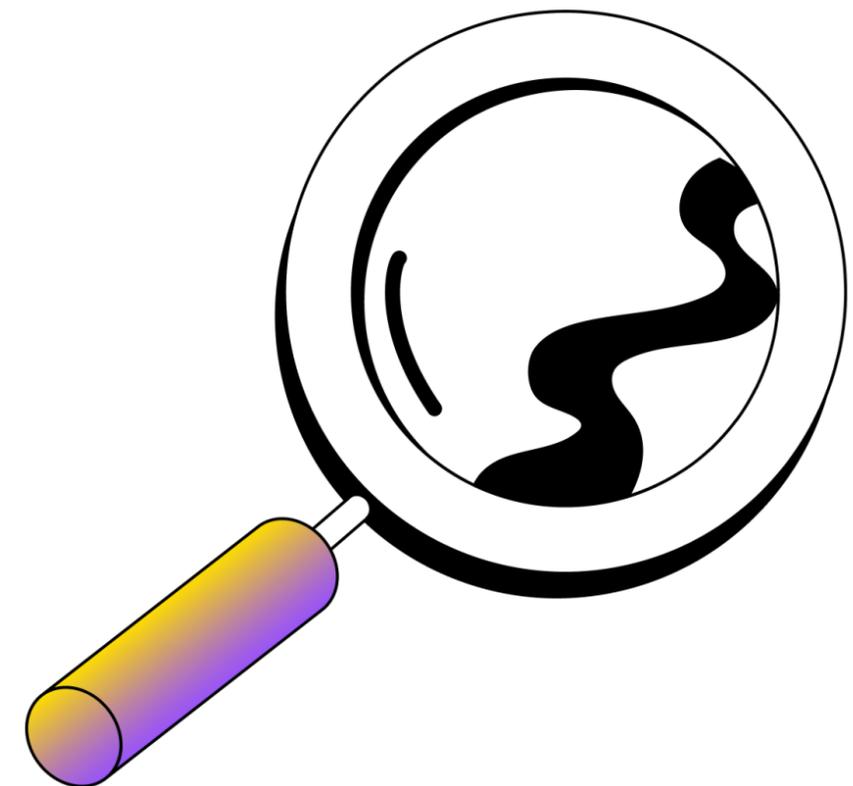
**Рабочая память имеет
всего +/- 4 слота - ее нужно
уметь освободить**



Вопрос для запоминания.

Напишите букву правильного утверждения

**Каков объем
рабочей памяти?**

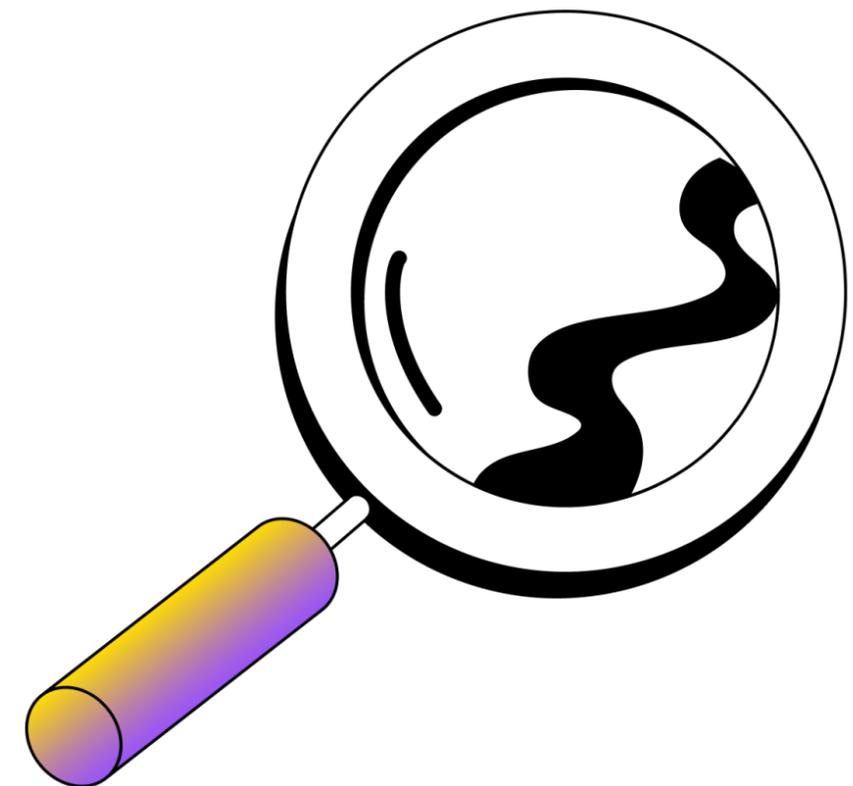


Вопрос для запоминания.

Напишите букву правильного утверждения

**Каков объем
рабочей памяти?**

- A. Не более 7 слотов
- B. 10-12 слотов
- C. +/- 4 слота



Интервальные повторения прописывают новое в долговременную память

Повторное касание и практика заставляют мозг пересобирать знание или алгоритм действия, пропуская по связям повторно ток и укрепляя нейронные соединения



Что важно при повторениях?

1

**Интервалы —
распределение по времени**

20 повторений в течение часа
гораздо менее эффективны,
чем 20 повторений в течение
10 дней. Это ключевой фактор
эффективности повторений.

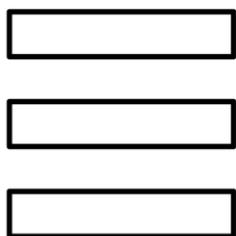


Что важно при повторениях?

1

**Интервалы —
распределение по времени**

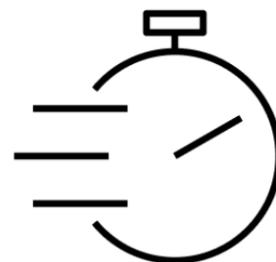
20 повторений в течение часа
гораздо менее эффективны,
чем 20 повторений в течение
10 дней. Это ключевой фактор
эффективности повторений.



2

**Структура, помогающая
искать**

Лёгкость поиска снижает
сопротивление обучению.
По структурированной
информации легко составлять
синопсисы и повторять.

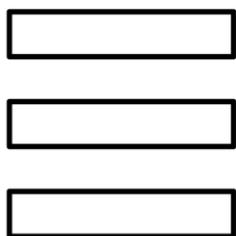


Что важно при повторениях?

1

**Интервалы —
распределение по времени**

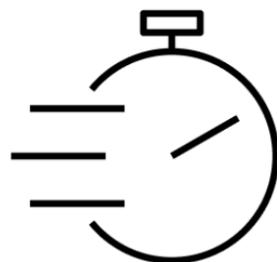
20 повторений в течение часа
гораздо менее эффективны,
чем 20 повторений в течение
10 дней. Это ключевой фактор
эффективности повторений.



2

**Структура, помогающая
искать**

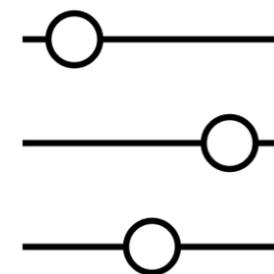
Лёгкость поиска снижает
сопротивление обучению.
По структурированной
информации легко составлять
синопсисы и повторять.



3

**Не менее 3-х касаний в
разных форматах**

Конспект, перенос информации
в облако, практическое
задание, синопсис — это
четыре касания в 4-х форматах.



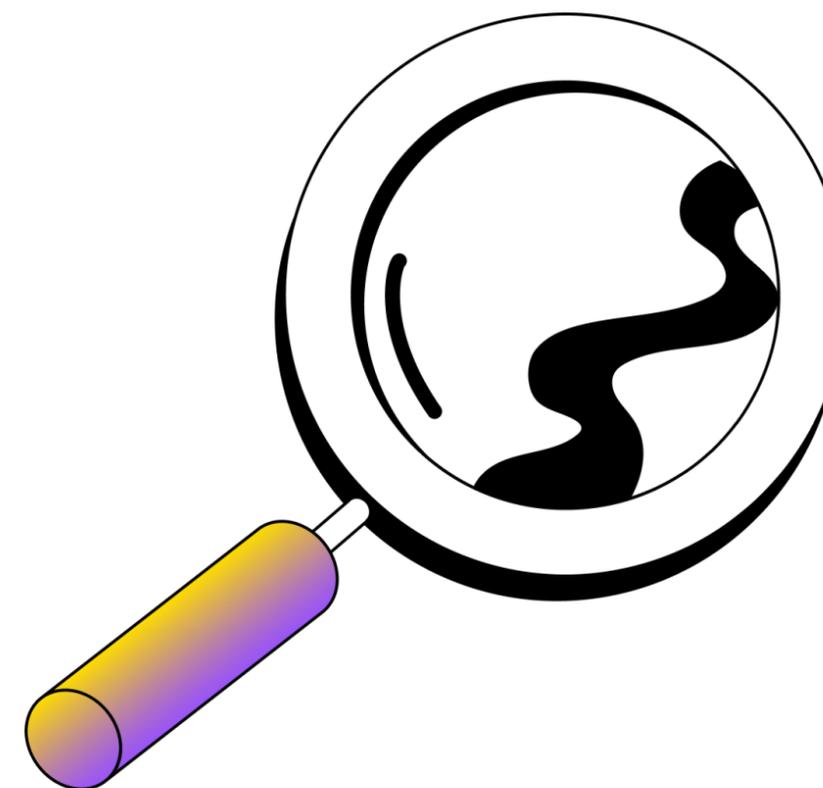
**Техника трёх касаний — это
интервальные повторения
в разных форматах
в относительно короткий
промежуток времени**



Вопрос для запоминания.

Ответ напишите своими словами

**Ключевой фактор
эффективности
интервальных
повторений?**

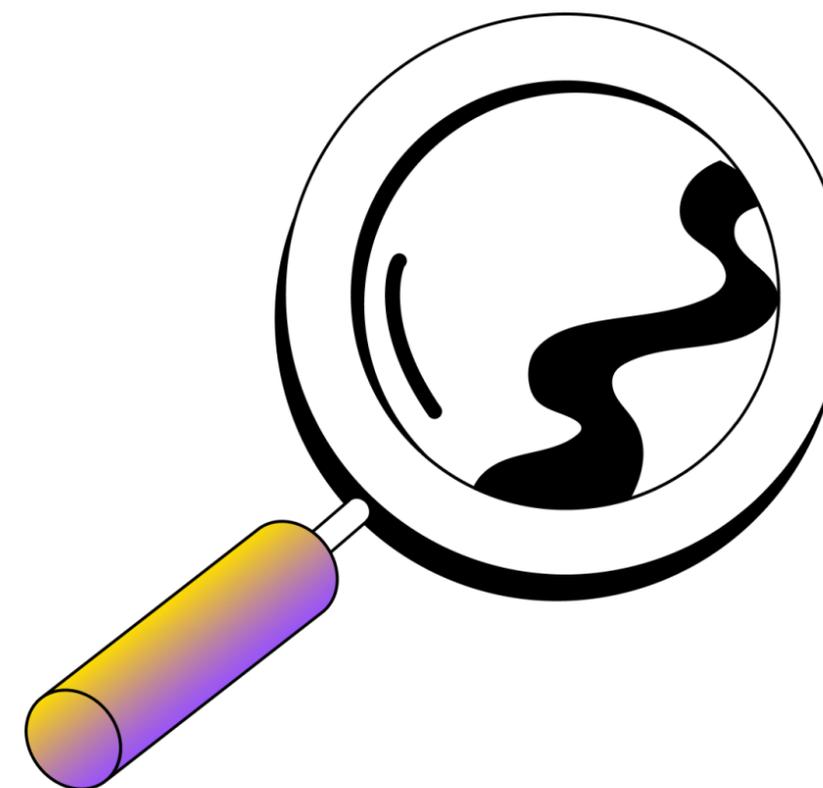


Вопрос для запоминания.

Ответ напишите своими словами

**Ключевой фактор
эффективности
интервальных
повторений?**

Интервалы





Итоги по теме №3: Память и блоки смыслов

Знания

- Для обучения важны рабочая и долговременная память
- В рабочей памяти всего +/- 4 слота.
- Новая информация может естественным образом рассеиваться



Итоги по теме №3: Память и блоки смыслов

Знания

- Для обучения важны рабочая и долговременная память
- В рабочей памяти всего +/- 4 слота.
- Новая информация может естественным образом рассеиваться

Умения

- Переносить информацию из рабочей памяти в долговременную методом интервальных повторений и практикой



Итоги по теме №3: Память и блоки смыслов

Знания

- Для обучения важны рабочая и долговременная память
- В рабочей памяти всего +/- 4 слота.
- Новая информация может естественным образом рассеиваться

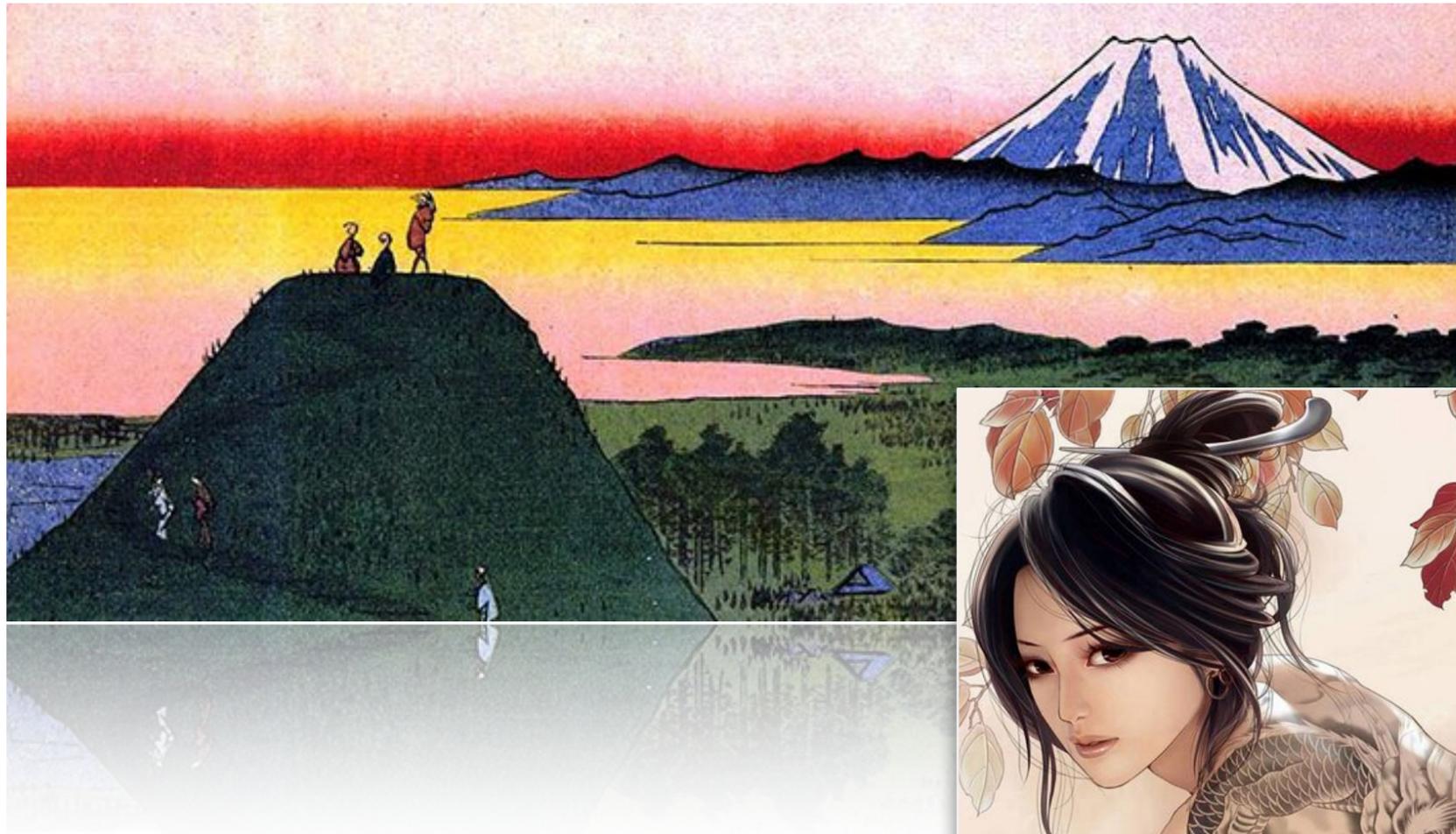
Умения

- Переносить информацию из рабочей памяти в долговременную методом интервальных повторений и практикой

Установки

- Воспоминания собираются в моменте, они не книги на полках и не готовые файлы
- Эффективные повторения должны быть с интервалами
- Чтобы сохранить новое нужно перенести его из рабочей памяти в долговременную

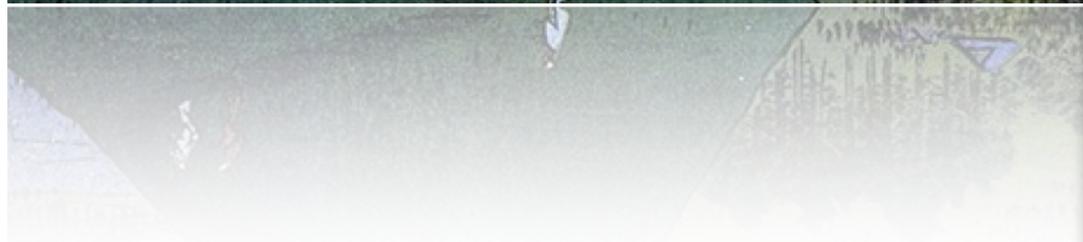
Mind Break. Перерыв и перезагрузка



1. Нейроворкаут



Mind Break. Перерыв и перезагрузка

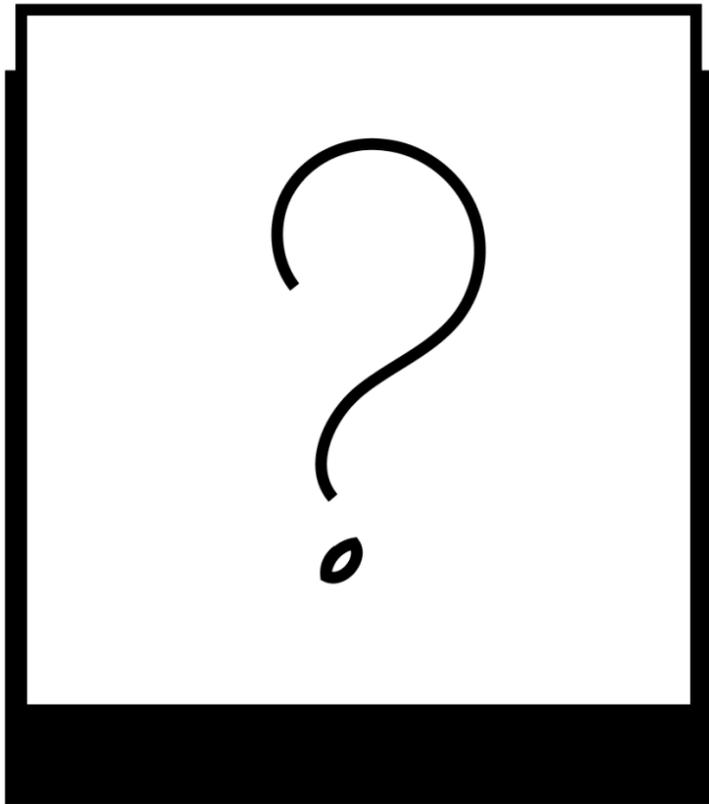


1. Нейроворкаут
2. Вопросы

Пишите вопросы в ленту комментариев



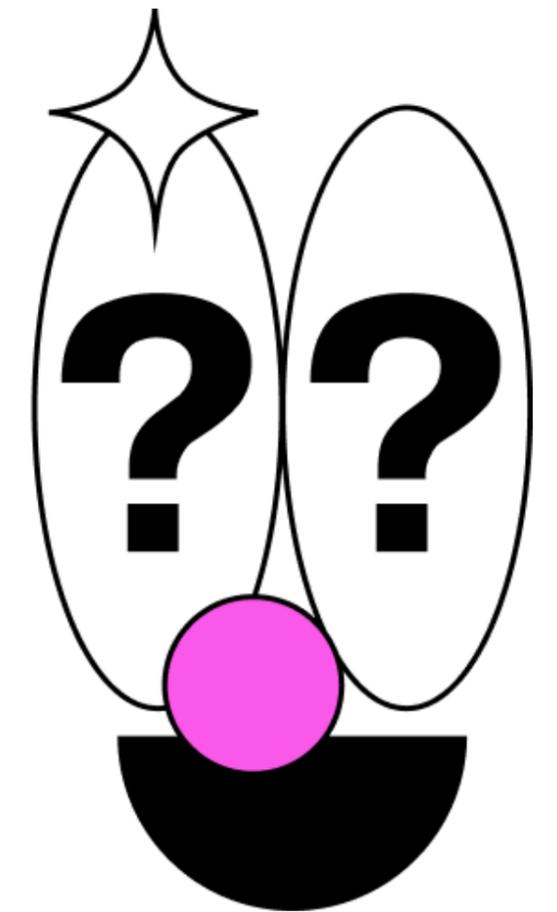
Вопросы по теме №3



- Задавайте вопросы в ленте комментариев под уроком
- Отвечаем сразу или забираем вопрос для ответа позже или на Форуме
- Форум GeekBrains- это вопросы и ответы за всю историю курсов. Уникальная библиотека знаний!
- Детальную инструкцию по работе с Форумом получите у кураторов

Вопрос №1 по теме 3

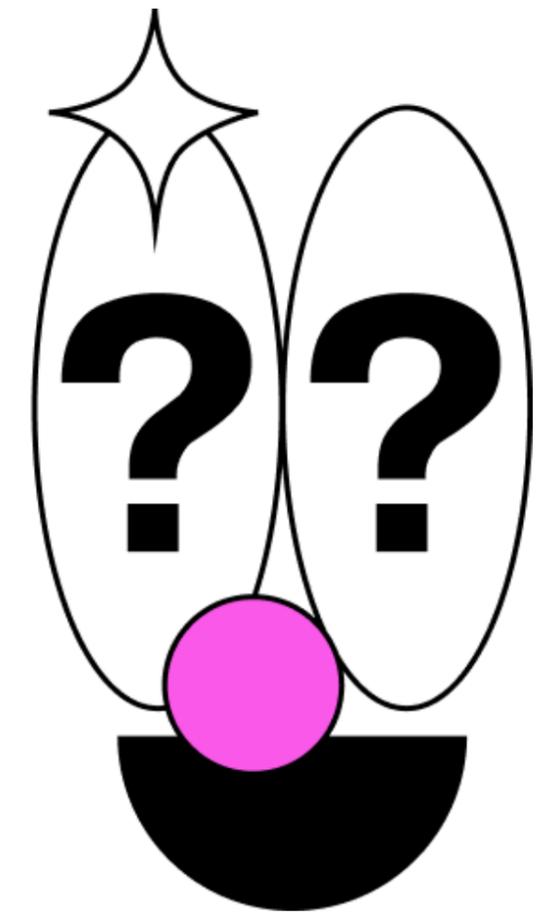
**Что значит «информация
декомпозируется»? Как это
происходит?**



Ответ на вопрос №1 по теме 3

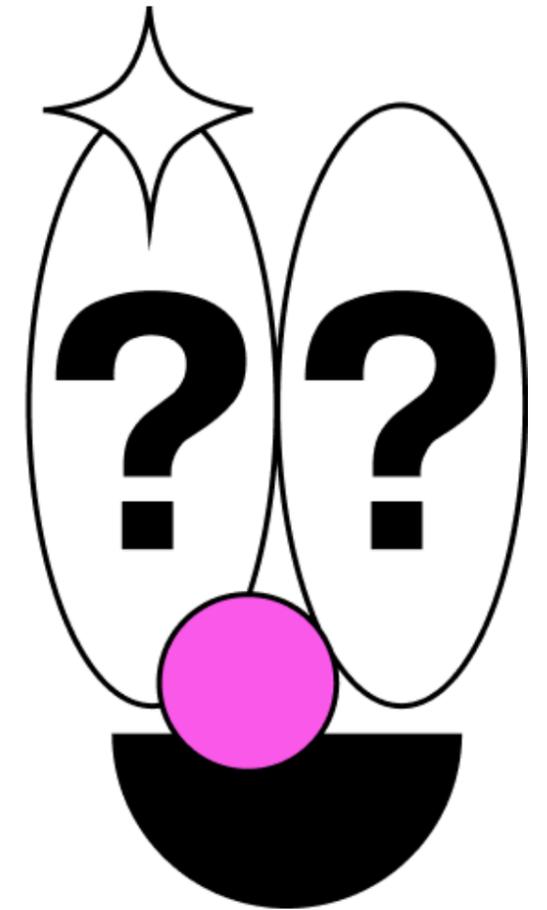
Что значит «информация декомпозируется»? Как это происходит?

Декомпозируется - это значит разделяется на более мелкие элементы. Как большой конструктор, когда вы хотите сложить его обратно в коробку ;) Разделение на элементы происходит в каскадах нейронных соединений от коры головного мозга вглубь. Детали этого процесса — предмет исследований нейрочеловеческих.



Вопрос №2 по теме 3

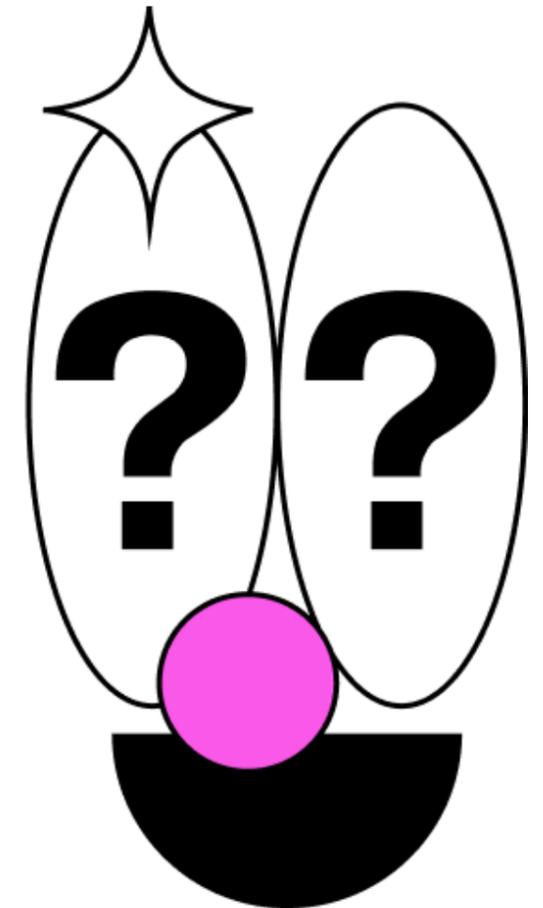
Как быстро стирается информация из рабочей памяти?



Ответ на вопрос №2 по теме 3

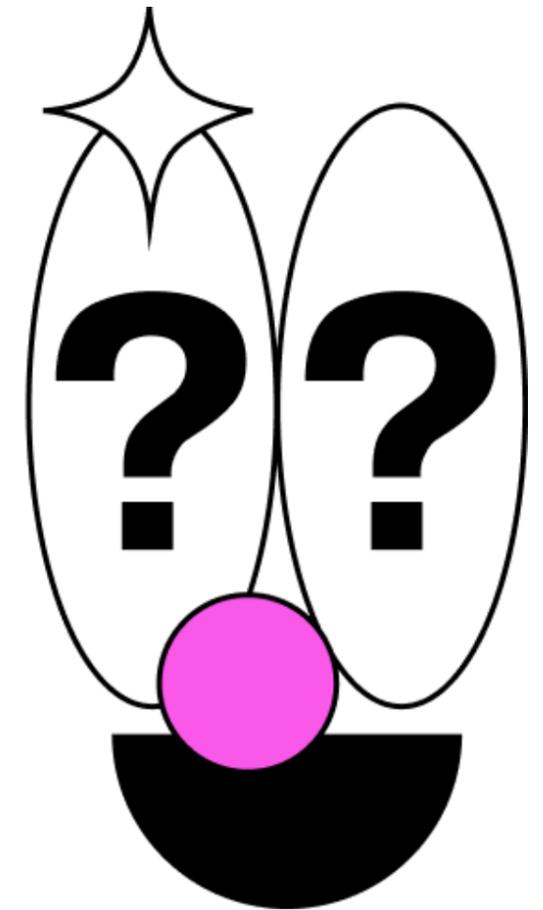
Как быстро стирается информация из рабочей памяти?

Единых данных для всех нет. Бывает, что достаточно быстро, как новый номер телефона, который приходится повторять. Но хорошая новость в том, что рабочую память можно и нужно тренировать. Существуют десятки упражнений. Главное в них — регулярность.



Вопрос №3 по теме 3

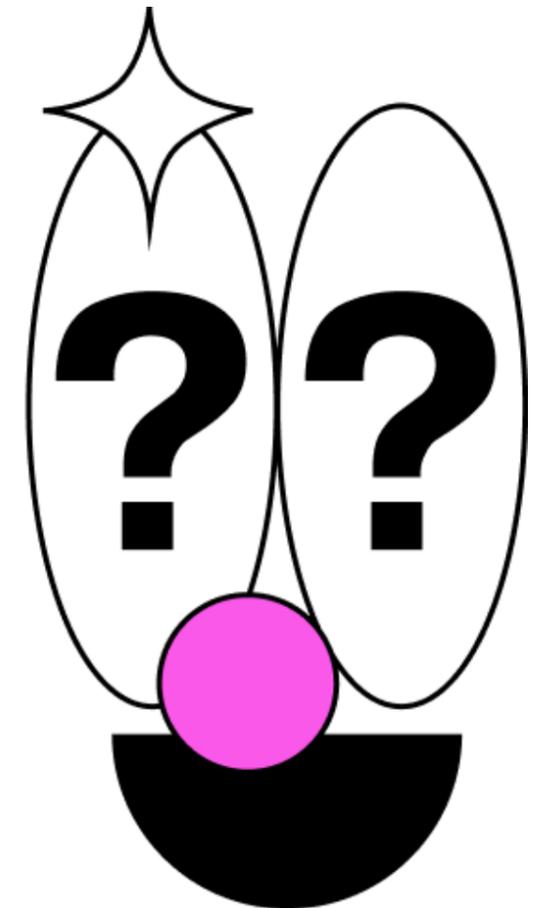
«Относительно короткий период времени» — это сколько дней?



Ответ на вопрос №3 по теме 3

«Относительно короткий период времени» — это сколько дней?

Я рекомендую планировать первые три касания в течение 2-3 недель. Причем второе касание хорошо сделать не далее 3-5 дней о первого. Третье можно делать и через 7 - 10 дней. Все зависит о времени, имеющегося в распоряжении и объема новой информации. Важно помнить — нет идеальных решений! Три касания с любым интервалом принесут лучший результат, чем одно.





Тема №4

Прокрастинация и другие ловушки мышления

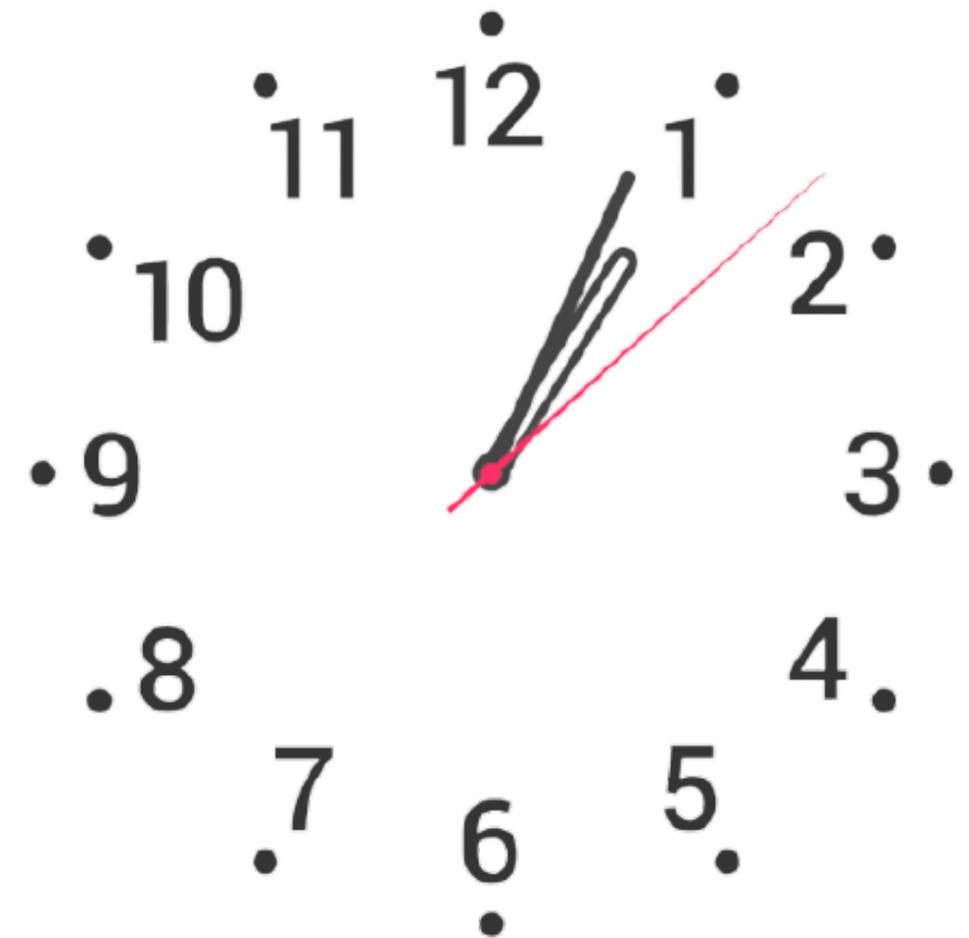


Как учиться быстро, не делая бесполезного

«Стрелка часов». Концентрация внимания

Следите за стрелкой и думайте только о ней

- Когда мысли «улетают», возвращайте фокус внимания на стрелку
- Это нормально, что мысли «разлетаются». Их возврат к стрелке и тренирует внимание

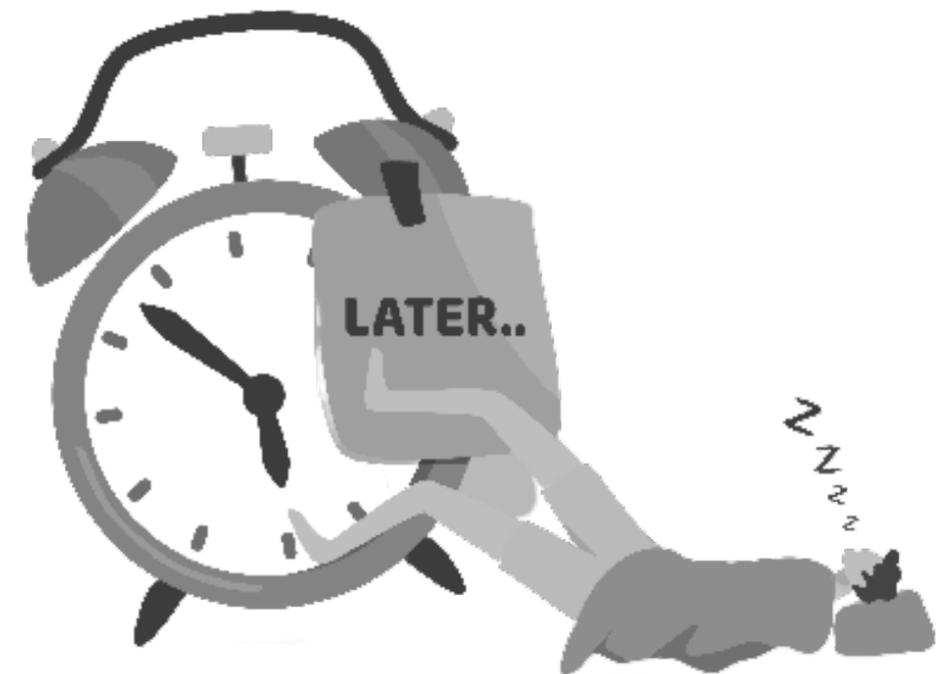


2 минуты



План по теме №4. Прокрастинация и другие ловушки

- Что такое прокрастинация и ее корни
- Научная хитрость для избегания прокрастинации
- Техника «Помодоро»



Прокрастинация имеет эволюционные корни

Прокрастинация — это откладывание или перенос выполнения определенных действий, несмотря на понимание негативных последствий такого невыполнения

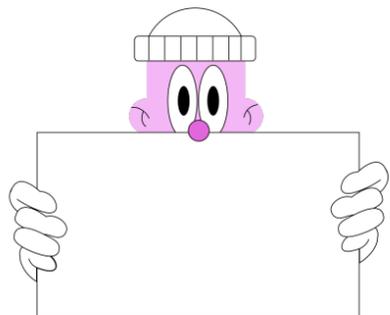


Эволюционные и нейробиологические корни прокрастинации

1

**Мозг исторически заботится
о безопасности и запасах
энергии человека**

Новые действия – это одно из самых
«дорогих» по затратам энергии
действий для мозга.

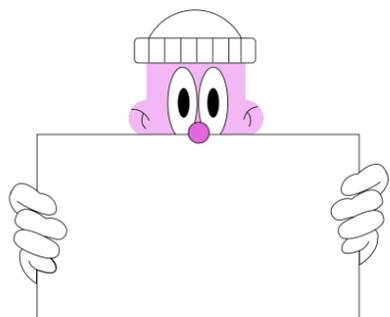


Эволюционные и нейробиологические корни прокрастинации

1

Мозг исторически заботится о безопасности и запасах энергии человека

Новые действия – это одно из самых «дорогих» по затратам энергии действий для мозга.



2

Необходимость затрат энергии включает центры боли в мозге

те же, которые работают, когда вы инстинктивно одергиваете руку от пламени, чтобы не обжечься.

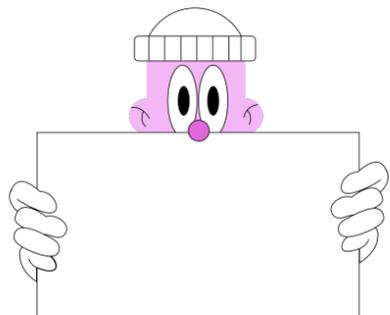


Эволюционные и нейробиологические корни прокрастинации

1

Мозг исторически заботится о безопасности и запасах энергии человека

Новые действия – это одно из самых «дорогих» по затратам энергии действий для мозга.



2

Необходимость затрат энергии включает центры боли в мозге

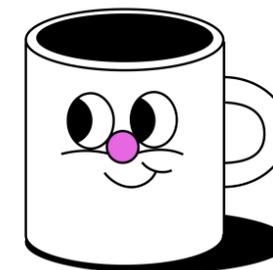
те же, которые работают, когда вы инстинктивно одергиваете руку от пламени, чтобы не обжечься.



3

Мозг подсознательно переключает внимание

на что-то более приятное, пусть и временное, но не требующее затрат энергии, и исключающее появления болевых ощущений.



**Когда вы не хотите
что-то делать, мозг включает
центры боли**

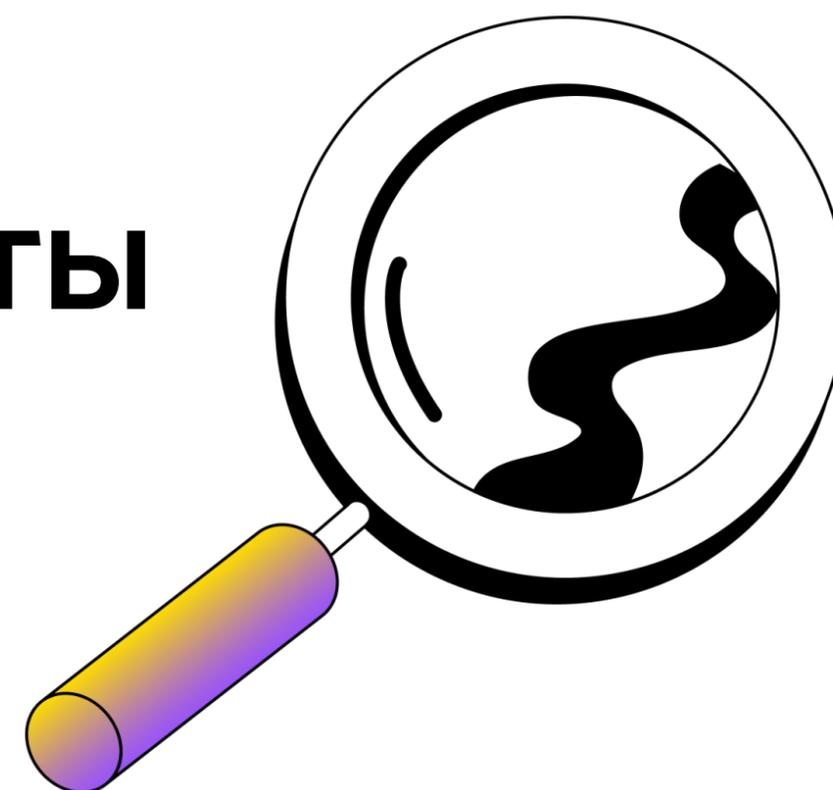


Вопрос для запоминания.

Напишите цифру правильного утверждения

**Почему мозг старается
переключить внимание
когда видит экстра-затраты
энергии?**

1. Он ищет укрытие
2. Он экономит энергию
3. Потому, что перестает нормально работать

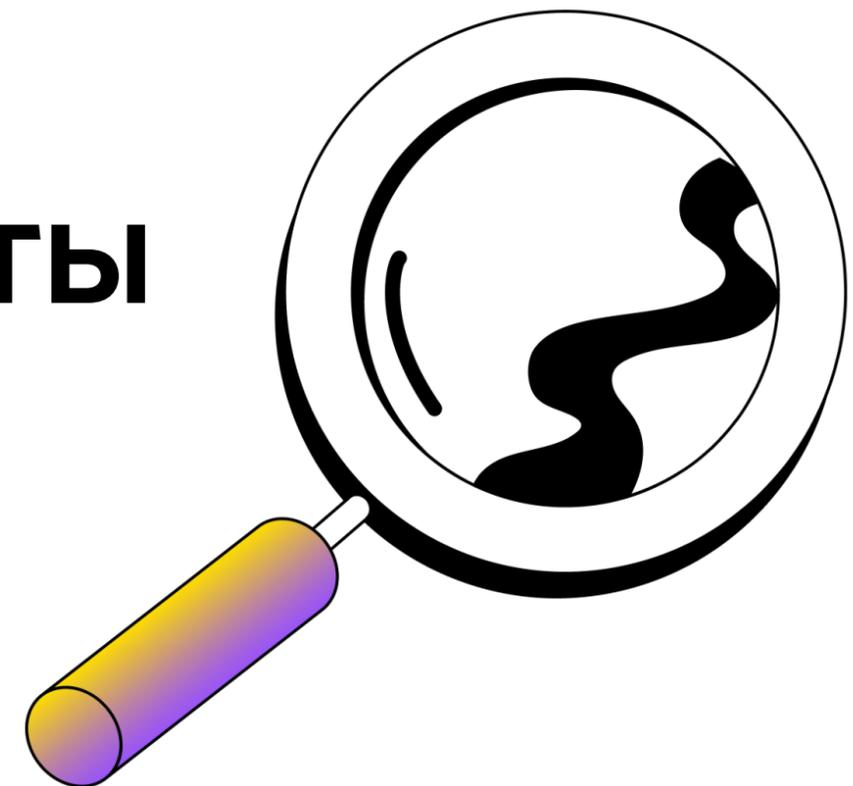


Вопрос для запоминания.

Напишите цифру правильного утверждения

**Почему мозг старается
переключить внимание
когда видит экстра-затраты
энергии?**

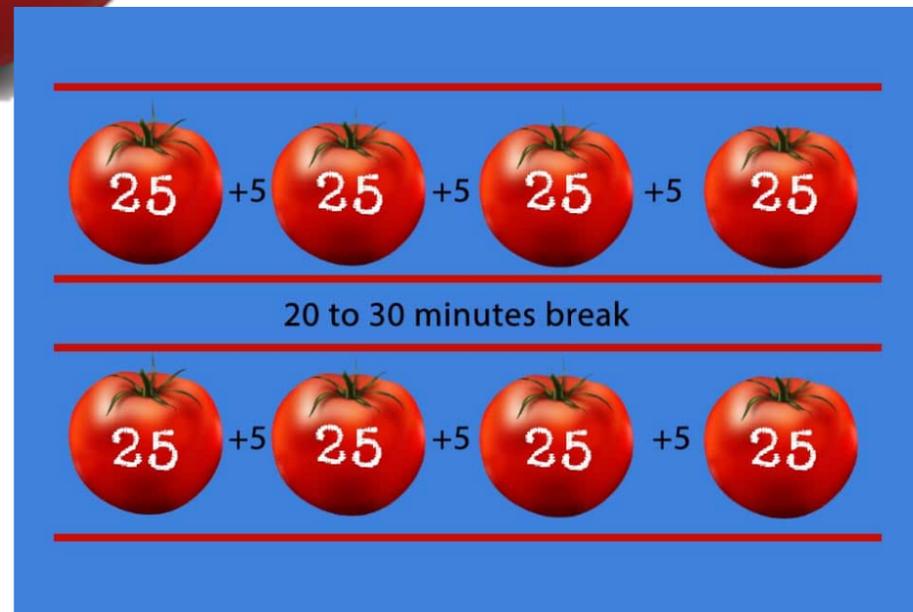
1. Он ищет укрытие
- 2. Он экономит энергию**
3. Он перестает нормально работаю



Действие включается вознаграждением

Назначение себе подарка после проделанной работы — это не хитрость и уловка для детей, а осознанное регулирование работы мозга





Техника «Помодоро»

Будильник на 25 мин + маленькое вознаграждение, например, кофе или 10 мин в соцсетях. Просто и эффективно.

- **Фокус на процесс, а не на результат**
Вы просто выполняете действие, а не стремитесь достичь результата
- **25 минут** — научно обоснованный лимит фокусного внимания, достижимый любым нормальным человеком
- **Обязательно вознаграждение**, которое включает биохимию мозга



**С началом действий страх боли
исчезает — это доказанная
научная хитрость**

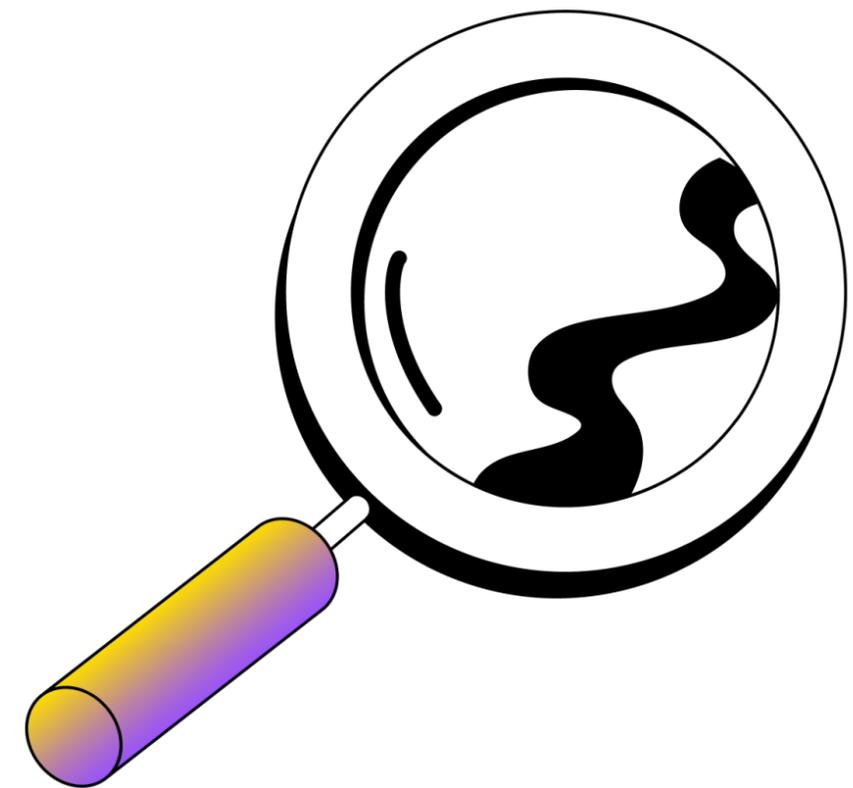


Вопрос для запоминания.

Ответ напишите букву неправильного ответа

Какая научная хитрость лежит в основе техники «Помодоро»?

- А. Начало действий выключает центры боли
- В. Мозг расслабляется, видя цифру «25»



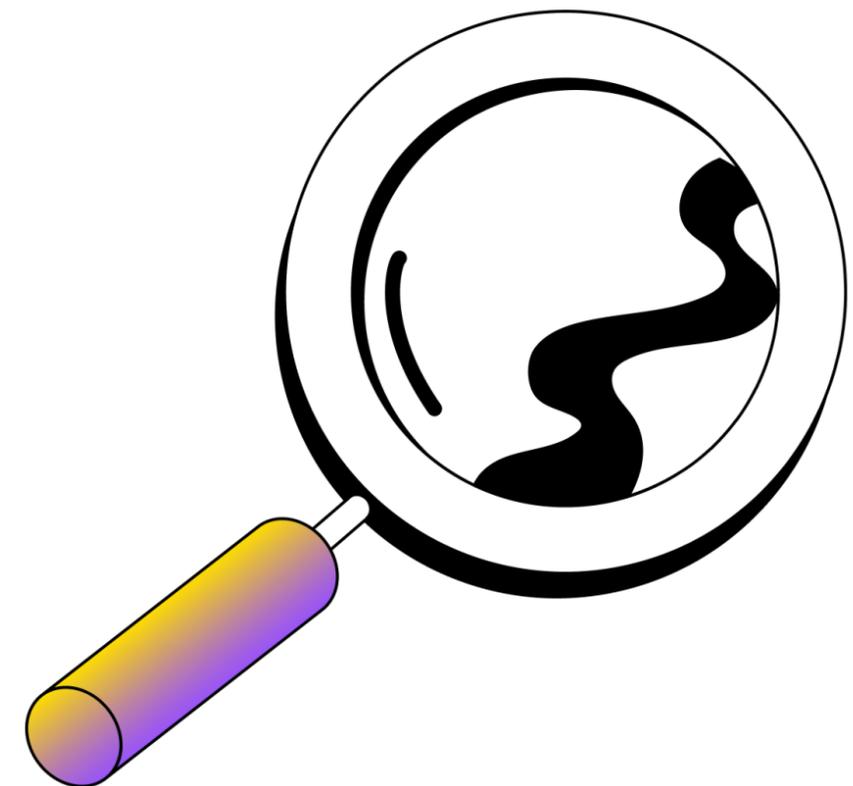
Вопрос для запоминания.

Ответ напишите букву неправильного ответа

Какая научная хитрость лежит в основе техники «Помодоро»?

А. Начало действий выключает центры боли

В. ~~Мозг расслабляется, видя цифру «25»~~



Итоги по теме №4

Прокрастинация и другие ловушки мышления



Знания

- Мозг эволюционно создан для бюджетирования ресурсов организма, поэтому он стремится сохранить энергию
- При нежелании что-то делать, включаются «центры боли», как при реальной ране

Итоги по теме №4

Прокрастинация и другие ловушки мышления



Знания

- Мозг эволюционно создан для бюджетирования ресурсов организма, поэтому он стремится сохранить энергию
- При нежелании что-то делать, включаются «центры боли», как при реальной ране

Умения

- Применять метод «Помодоро»: работа в течение 25 мин. с фокусом на процесс и с небольшим вознаграждением по итогу

Итоги по теме №4

Прокрастинация и другие ловушки мышления



Знания

- Мозг эволюционно создан для бюджетирования ресурсов организма, поэтому он стремится сохранить энергию
- При нежелании что-то делать, включаются «центры боли», как при реальной ране

Умения

- Применять метод «Помодоро»: работа в течение 25 мин. с фокусом на процесс и с небольшим вознаграждением по итогу

Установки

- Прокрастинация - это защита мозга от затрат энергии
- Для выключения прокрастинации нужно начать действовать

Mind Break. Перерыв и перезагрузка



1. Нейроворкаут



Mind Break. Перерыв и перезагрузка

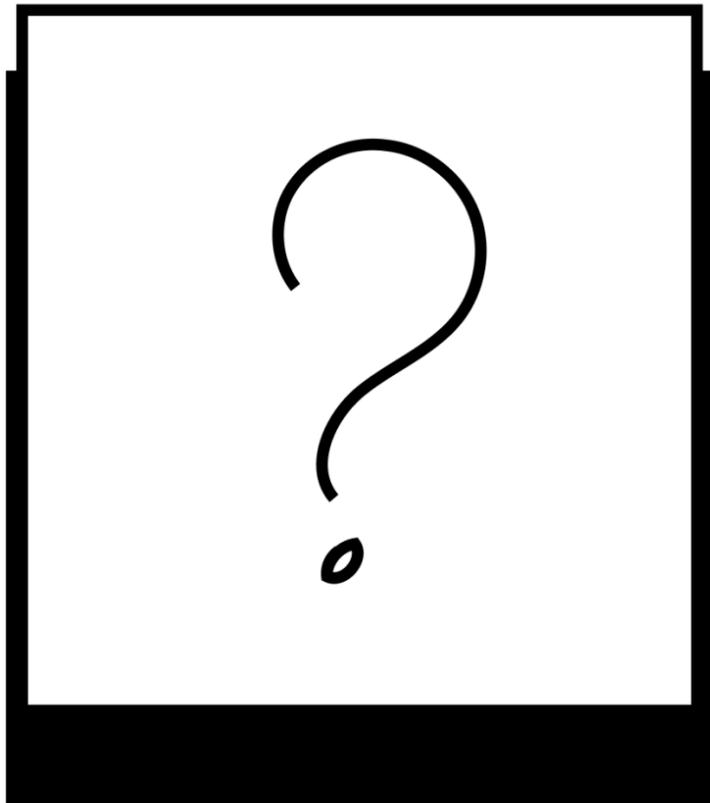


1. Нейроворкаут
2. Вопросы

Пишите вопросы в ленту комментариев под уроком



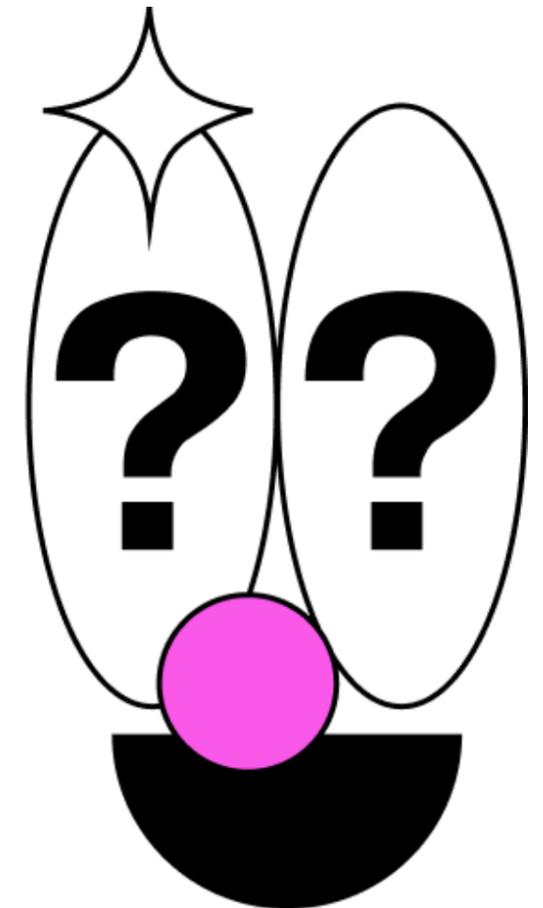
Вопросы по Теме №4



- Задавайте вопросы в ленте комментариев под уроком
- Отвечаем сразу или забираем вопрос для ответа позже или на Форуме
- Форум GeekBrains- это вопросы и ответы за всю историю курсов. Уникальная библиотека знаний!
- Детальную инструкцию по работе с Форумом получите у кураторов

Вопрос №1 по теме 4

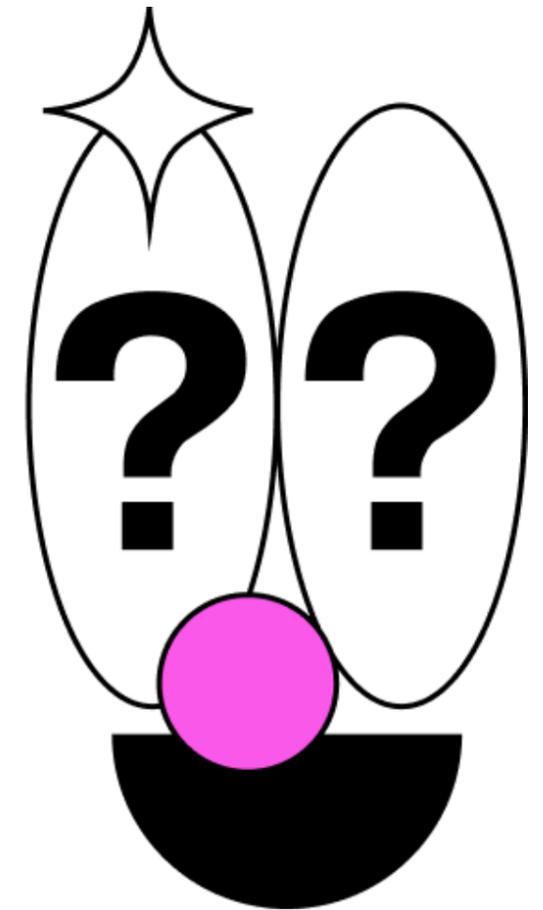
**А если откладываю,
потому что нет времени,
это прокрастинация?**



Ответ на вопрос №1 по теме 4

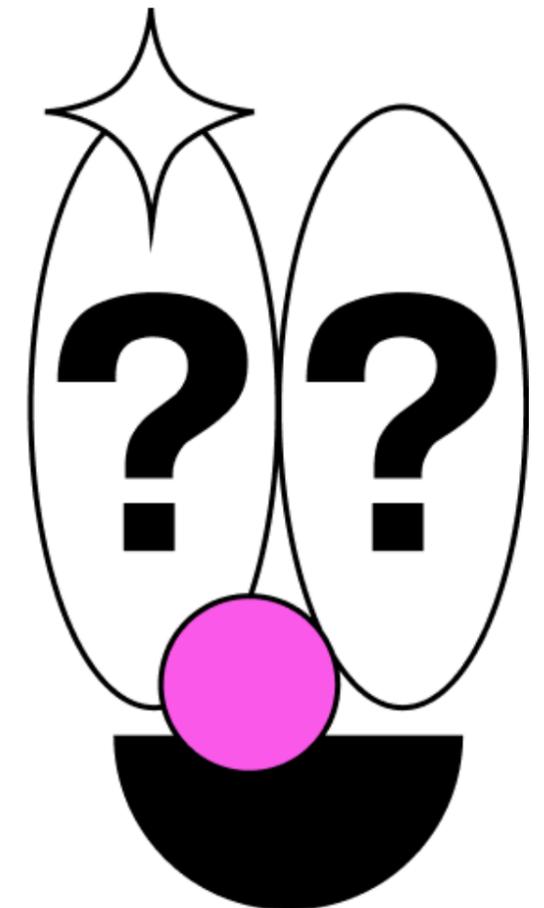
А если откладываю, потому что нет времени, это прокрастинация?

Часто за словами «нет времени», скрывается другая причина. Попробуйте посмотреть на ситуацию с этой точки зрения. Если же действительно не хватает именно времени, то погрузитесь в детальное планирование. Если и потом не найдете время, то вопрос к вашим приоритетам в текущий период жизни.



Вопрос №2 по теме 4

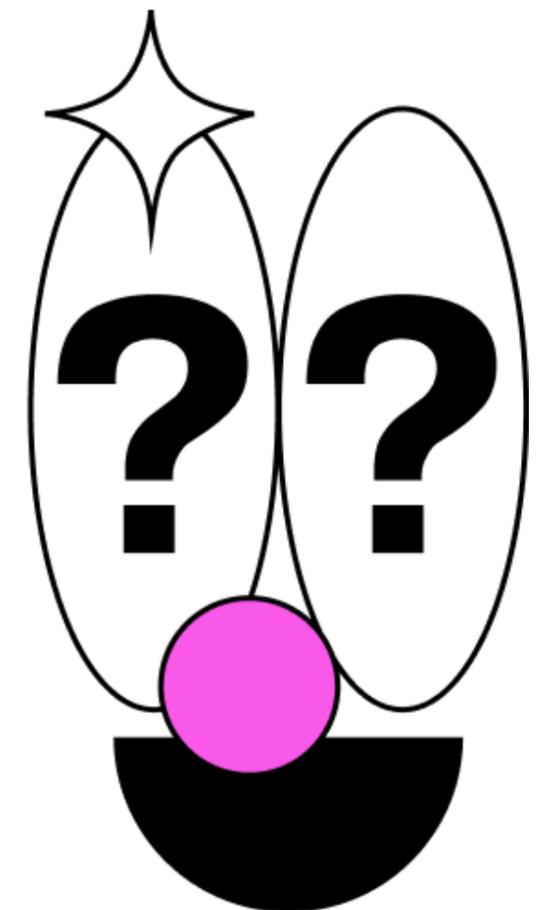
**Обязательно ли прерываться
точно через 25 минут, а можно
дольше?**



Ответ на вопрос №2 по теме 4

Обязательно ли прерываться точно через 25 минут, а можно дольше?

25 минут любой нормальный человек может концентрировать внимание. Это научная рекомендация, с которой стоит начать. Интервалы могут быть индивидуальные. Они могут быть разными для разного формата дел: короче для интенсивной творческой работы, и длиннее для рутинных дел. Общеизвестные 45 минут школьного урока тоже неплохой формат ;)

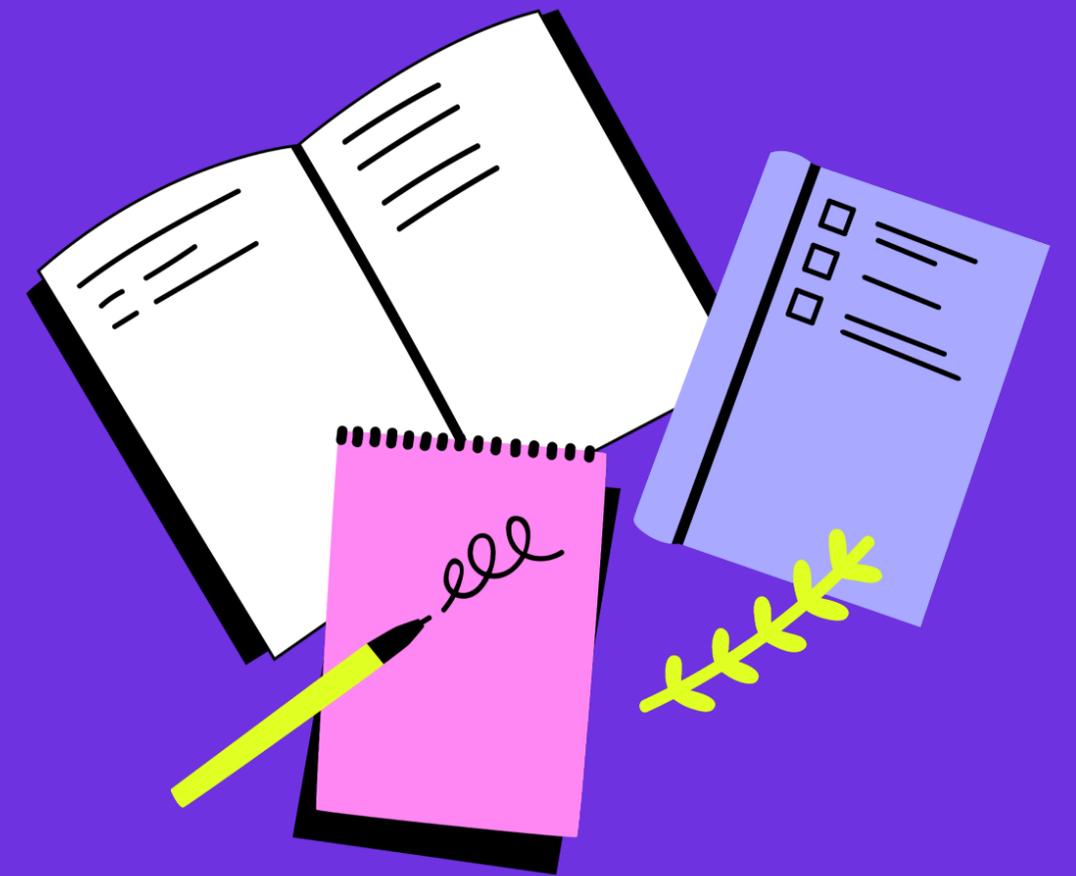




Умение учиться. Программа «Разработчик»

Итоги урока

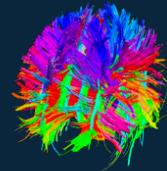
Мозг — это супер-машина. Он никогда не спит и работает в двух режимах. Память и все вокруг — это нейронные связи. Как действие побеждает прокрастинацию.



Итоги урока «Мозг — это супер-машина...»

Тема 1. Нейронауки и обучение

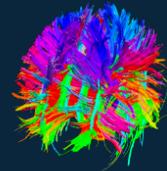
- Знания: все новое — это нейронные связи в мозге; мозг не спит, он работает в фокусном и рассеянном режимах
- Установки: перерывы — это не потеря времени, а переключение режимов работы мозга



Итоги урока «Мозг — это супер-машина...»

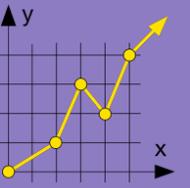
Тема 1. Нейронауки и обучение

- Знания: все новое — это нейронные связи в мозге; мозг не спит, он работает в фокусном и рассеянном режимах
- Установки: перерывы — это не потеря времени, а переключение режимов работы мозга



Тема 2. Учеба как проект

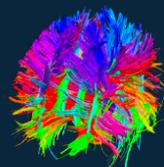
- Знания: для учебы нужны ресурсы: время, внимание и энергия, они ограничены; перерывы нужны для перезарядки энергии и внимания
- Умения: создавать Облако знаний
- Установки: учеба — это проект, в ней есть цели, ресурсы и результаты; облако знаний помогает работать с информацией и делает ее ценной



Итоги урока «Мозг — это супер-машина...»

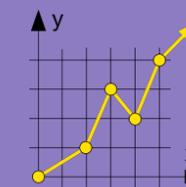
Тема 1. Нейронауки и обучение

- Знания: все новое — это нейронные связи в мозге; мозг не спит, он работает в фокусном и рассеянном режимах
- Установки: перерывы — это не потеря времени, а переключение режимов работы мозга



Тема 2. Учеба как проект

- Знания: для учебы нужны ресурсы: время, внимание и энергия, они ограничены; перерывы нужны для перезарядки энергии и внимания
- Умения: создавать Облако знаний
- Установки: учеба — это проект, в ней есть цели, ресурсы и результаты; облако знаний помогает работать с информацией и делает ее ценной



Тема 3. Память и блоки смыслов

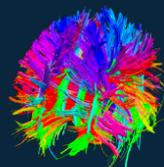
- Знания: для учебы важны рабочая и долговременная память; у вас всего +/- 4 слота рабочей памяти; новое может рассеиваться
- Умения: применение интервальных повторений
- Установки: воспоминания создаются в моменте; повторять важно с интервалами; для сохранения, новое следует перенести в долговременную память



Итоги урока «Мозг – это супер-машина...»

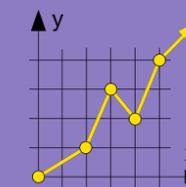
Тема 1. Нейронауки и обучение

- Знания: все новое – это нейронные связи в мозге; мозг не спит, он работает в фокусном и рассеянном режимах
- Установки: перерывы – это не потеря времени, а переключение режимов работы мозга



Тема 2. Учеба как проект

- Знания: для учебы нужны ресурсы: время, внимание и энергия, они ограничены; перерывы нужны для перезарядки энергии и внимания
- Умения: создавать Облако знаний
- Установки: учеба – это проект, в ней есть цели, ресурсы и результаты; облако знаний помогает работать с информацией и делает ее ценной



Тема 3. Память и блоки смыслов

- Знания: для учебы важны рабочая и долговременная память; у вас всего +/- 4 слота рабочей памяти; новое может рассеиваться
- Умения: применение интервальных повторений
- Установки: воспоминания создаются в моменте; повторять важно с интервалами; для сохранения, новое следует перенести в долговременную память



Тема 4. Прокрастинация и другие ловушки мышления

- Знания: прокрастинация – это защита от экстра-затрат энергии; при ней включаются центры физической боли, действия их выключают
- Умения: техника «Помодоро»
- Установки: нужно начать действовать





Умение учиться. Программа «Разработчик»

Практические задания

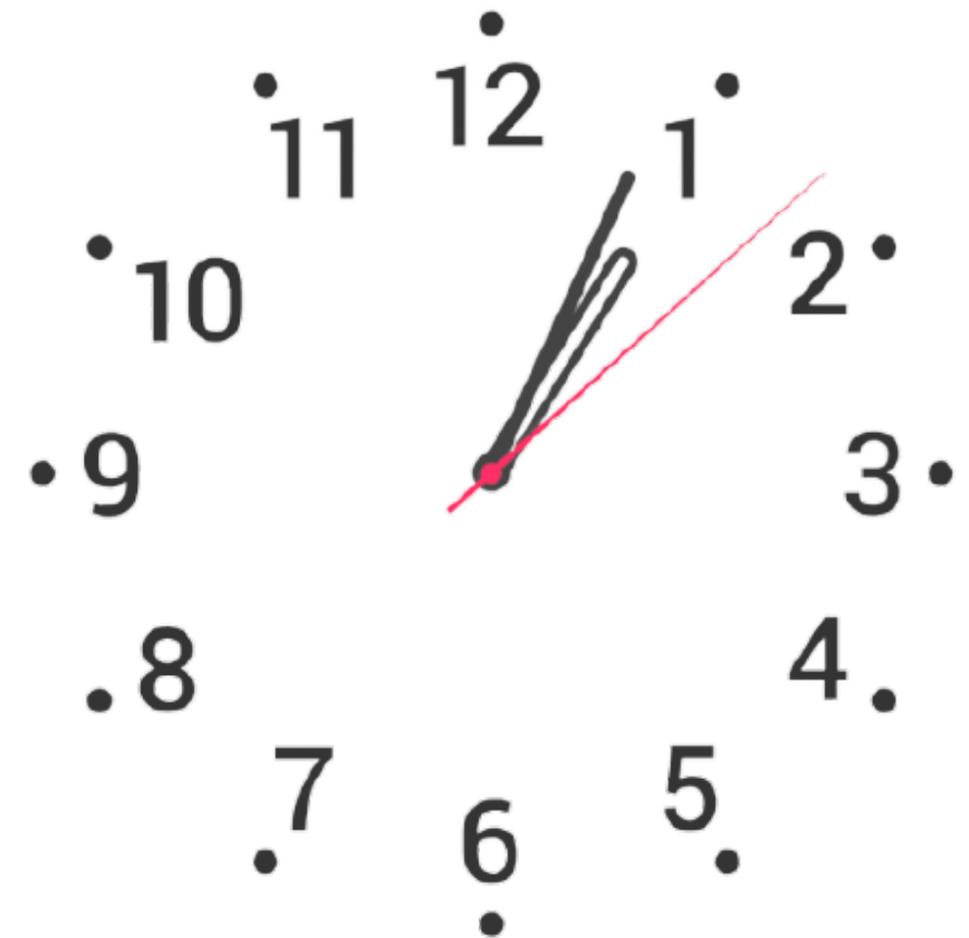
Задания даны для повторных касаний.
Индивидуальной проверки нет



«Стрелка часов». Концентрация внимания

Следите за стрелкой и думайте только о ней

- Когда мысли «улетают», возвращайте фокус внимания на стрелку
- Это нормально, что мысли «разлетаются». Их возврат к стрелке и тренирует внимание



2 минуты



Облако знаний

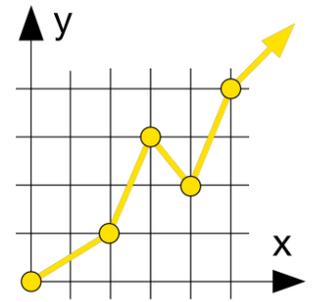
- Составьте **Облако знаний** в Notion, Google Drive или на ПК по примеру структуры справа
- Первый вариант сделайте по примеру. В дальнейшем вы легко сможете создать собственную архитектуру хранения информации

📎 Add icon 🖼 Add cover 💬 Add comment

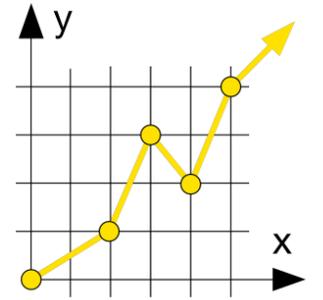
Облако знаний

Курс: Умение учиться 1.0. [GeekBrains](#). Старт 07.09.2021

- ▶ О курсе
 - ▶ Мои цели
 - ▶ Урок 1, вт. 07.09.2021 | 20 - 22:00
 - ▶ Урок 2, пт.
 - ▶ Урок 3 ...
 - ▶ Урок 4 ...
 - ▶ Практикум ...
 - ▶ Сессия вопросы-ответы...
 - ▶ Мои результаты
 - ▶ **Полка мыслей**
- ▼ О курсе
 - ▶ Расписание
 - ▶ Преподаватель
 - ▶ Контакты
 - ▼ Мои цели
 - Цели и их декомпозиция**
 - ▼ Урок 1, вт. 07.09.2021 | 20 - 22:00 мск
 - ▼ Тема 1. Нейронауки и обучение
 - ▼ Конспект. Касание 1, дата ...
 - PDF конспекта**
 - ▼ Перенос в облако. Касание 2, дата...
 - Структурированный текст**
 - ▼ Синописис. Касание 3, дата...
 - Изложение по памяти информации с последующей проверкой**
 - ▶ Тема 2. ...
 - ▶ Тема 3. ...
 - ▶ Тема 4. ...|
 - ▶ Урок 2, пт.
 - ▶ Урок 3 ...
 - ▶ Урок 4 ...
 - ▶ Практикум ...
 - ▶ Сессия вопросы-ответы...
 - ▶ Мои результаты
 - + :: ▶ **Полка мыслей**



Календарь учёбы



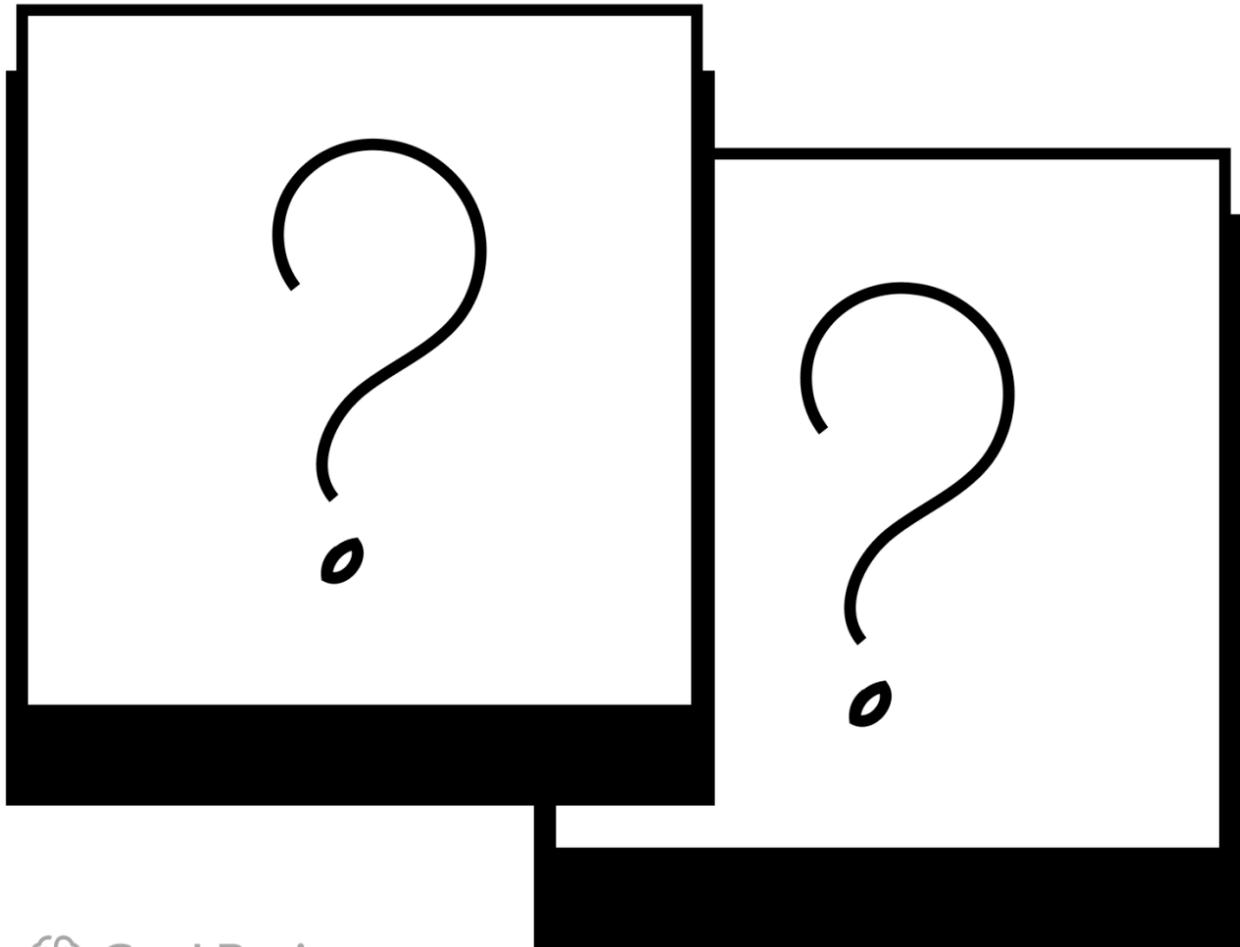
- Проведите анализ распределения вашего времени в течение недели.
- Определите слоты, которые отведёте под учёбу в ближайшую неделю. Не отводите менее 25 мин, вы не успеете сконцентрироваться
- В привычном вам календаре создайте по 2 касания на каждую тему: +2 дня, +7 дней от даты урока. Укажите время начала и окончания слота. Вариант названия: «Мозг - это супер-машина. Тема 1...»
- Поставьте напоминание на каждое событие
- Можете использовать классический настенный календарь

сентябрь 2021 г. < Сегодня >

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
30	31	1 сент.	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	1 окт.	2	3
4	5	6	7	8	9	10



Вопросы по уроку



- Направляйте вопросы кураторам и в чате группы
- На 2-3 вопроса по этому уроку отвечаем в начале следующего занятия
- На сессии Q&A будем два (2) часа отвечать на вопросы
- Присылайте свои вопросы кураторам заранее, если хотите, чтобы на них точно ответили в первой части сессии



Спасибо, что учитесь учиться!

Учиться – это познавать мир, получать
новые навыки и создавать свою
интересную и счастливую жизнь

