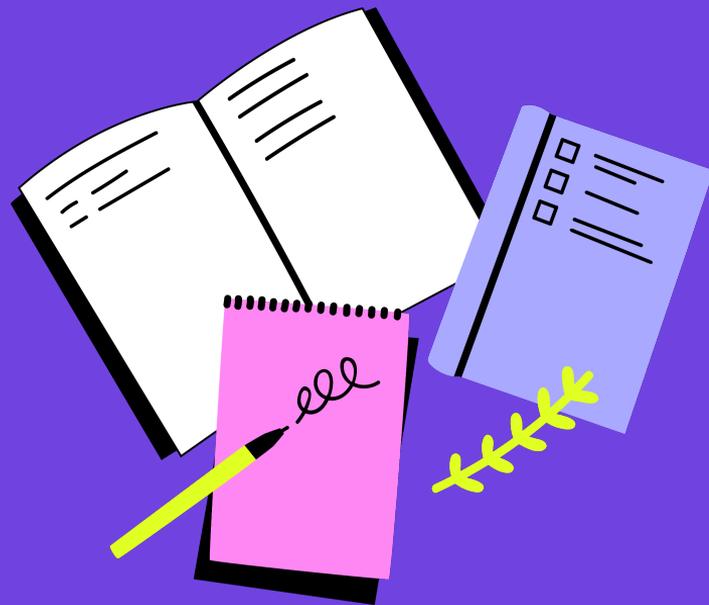




Умение учиться 1.0 / Урок 2

Умение учиться

Как эффективно приобретать
новые знания и навыки





Игорь

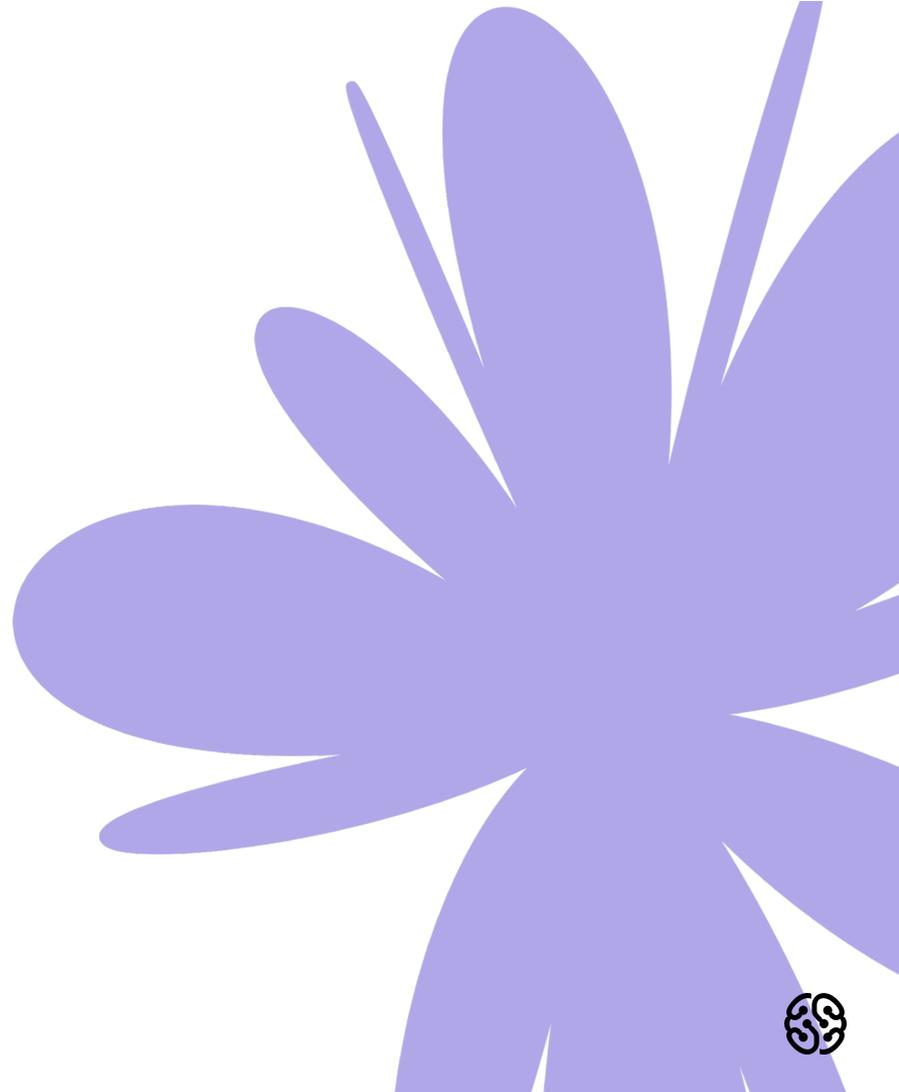
Васильев-
Распопов

Почта для раздачи доступа по ДЗ —

contact.igorvr@gmail.com

Техника Йяйдо

«Молниеносная первая атака»

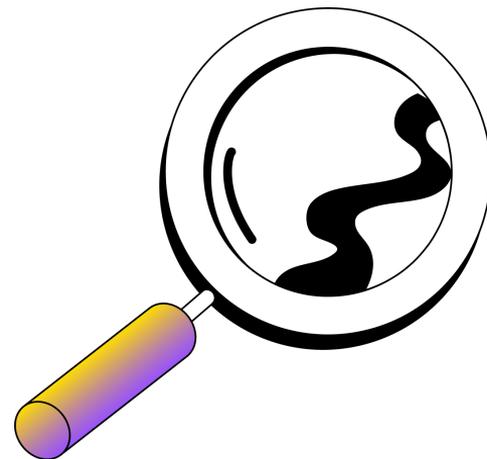


Вопрос для активации мозга

Пока просто подумайте. Ответ дадите немного позже ;)

Какой фактор техники Йяйдо
наименее значим
в контексте обучения?

1. Неожиданность
2. Скорость
3. Точность





Техника «Йяйдо» — это чанк



Цели и задачи курса



- Понять как мозг запоминает информацию и создает навыки
- Научиться запоминать быстро и надолго
- Правильно планировать учебу как проект, избегая ментальные ловушки
- Изучить инструменты эффективного обучения, чтобы достигать цели

4 темы

IV

1. Нейронауки и обучение
2. Учёба как проект
3. Память, фрагментация и блоки смысла
4. Прокрастинация и ментальные ловушки

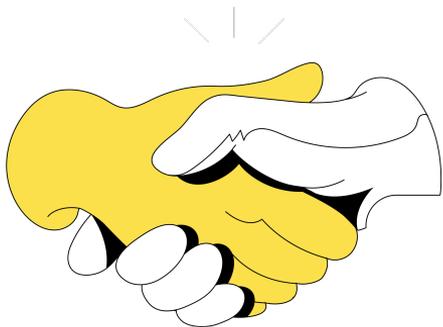
Расписание занятий



- Уроки
 - Вт, 07.09 | 20–22
 - Пт, 10.09 | 20–22
 - Пн, 15.09 | 20–22
 - Ср, 10.09 | 20–22
- Практикум
 - Сб, 11.09 | 11–13
- Сессия Q&A
 - Чт, 16.09 | 20–22

Время занятий — московское

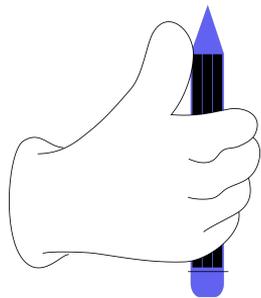
Результаты курса



Вы научитесь:

- Планировать и управлять своей учёбой
- Выводить синопсис информации и формировать устойчивые блоки знаний
- Правильно настраивать мозг на обучение и поддерживать энергию для учёбы

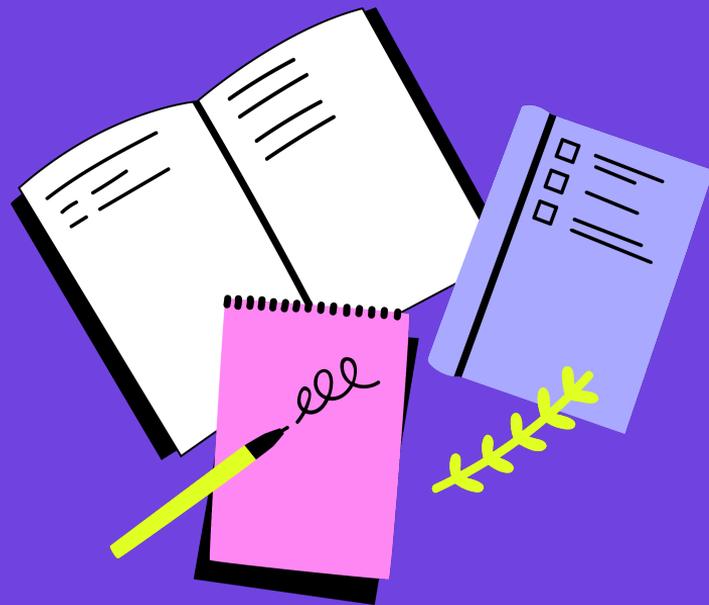
Четыре касания НОВОГО



1. Конспекты на листах
2. Облако знаний
3. Синописис
4. Домашние задания

Урок 2

Умение учиться 2.0



Сегодня на Уроке 2



Сегодня на Уроке 2

Тема № 1

Нейронауки и обучение

- ✓ Важность сна для обучения
- ✓ Упражнения для внимания и концентрации



Сегодня на Уроке 2



Тема № 1

Нейронауки и обучение

- ✓ Важность сна для обучения
- ✓ Упражнения для внимания и концентрации

Тема № 2

Учёба как проект

- ✓ Модель SMART для целей
- ✓ Принципы декомпозиции
- ✓ Ценность групповой работы: техники «peer-2-peer» (от равного к равному) и «совет директоров»



Сегодня на Уроке 2



Тема № 1

Нейронауки
и обучение

- ✓ Важность сна для обучения
- ✓ Упражнения для внимания и концентрации

Тема № 2

Учёба как проект

- ✓ Модель SMART для целей
- ✓ Принципы декомпозиции
- ✓ Ценность групповой работы: техники «peer-2-peer» (от равного к равному) и «совет директоров

Тема № 3

Память,
фрагментация
и блоки смысла

- ✓ Введение в понятие «чанки» — блоки смысла
- ✓ Глубокое понимание процесса «чанкинга»
- ✓ Техника синопсиса



Сегодня на Уроке 2



Тема № 1

Нейронауки и обучение

- ✓ Важность сна для обучения
- ✓ Упражнения для внимания и концентрации

Тема № 2

Учёба как проект

- ✓ Модель SMART для целей
- ✓ Принципы декомпозиции
- ✓ Ценность групповой работы: техники «от равного к равному» и «совет директоров»

Тема № 3

Память, фрагментация и блоки смысла

- ✓ Введение в понятие «чанки» — блоки смысла
- ✓ Глубокое понимание процесса «чанкинга»
- ✓ Техника синопсиса

Тема № 4

Прокрастинация и другие ловушки

- ✓ Прокрастинация и память
- ✓ Другие способы с ней бороться
- ✓ Ловушки мышления: иллюзия компетентности и избыток обучения



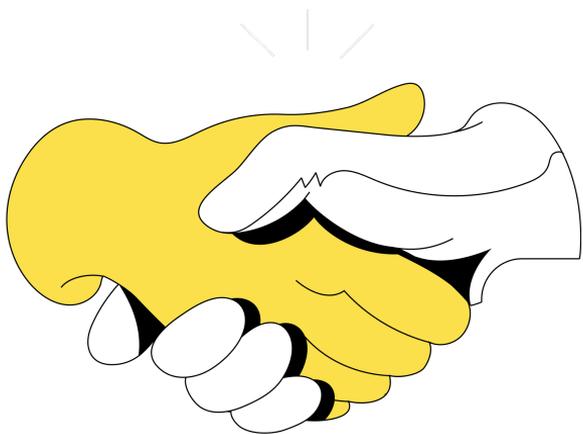
Что вы забрали из Урока 1



Знания

- У мозга два режима: «в фокусе» и рассеянный, второй — мощнее
- Работа рабочей и долговременной памяти
- Знания — это новые нейронные связи

Что вы забрали из Урока 1



Знания

- У мозга два режима: «в фокусе» и рассеянный, второй — мощнее
- Работа рабочей и долговременной памяти
- Знания — это новые нейронные связи

Умения

- Конспектирование по методу Корнелла
- Организация Облака знаний
- Интервальные повторения

Что вы забрали из Урока 1



Знания

- У мозга два режима: «в фокусе» и рассеянный, второй — мощнее
- Работа рабочей и долговременной памяти
- Знания — это новые нейронные связи

Умения

- Конспектирование по методу Корнелла
- Организация Облака знаний
- Интервальные повторения

Установки

- Мозг работает и меняется всегда
- Память — это процесс
- Нейронные связи нужно укреплять

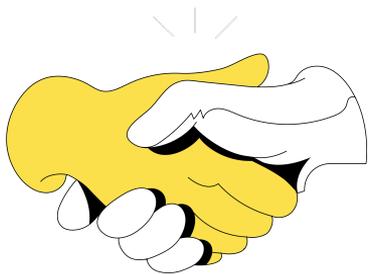
Что получите сегодня на Уроке 2. План



Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться и решать задачи
- Что такое «чанк», и в чем его ценность?
- Что такое иллюзия знания и избыток обучения

Что получите сегодня на Уроке 2. План



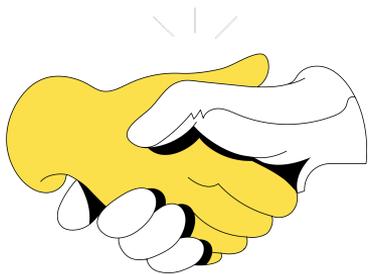
Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться и решать задачи
- Что такое «чанк», и в чем его ценность?
- Что такое иллюзия знания и избыток обучения

Умения

- Ставить цели по SMART и декомпозировать
- Определять «чанки»
- Эффективно работать в группе
- Тренировать внимание и память

Что получите сегодня на Уроке 2. План



Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться и решать задачи
- Что такое «чанк», и в чем его ценность?
- Что такое иллюзия знания и избыток обучения

Умения

- Ставить цели по SMART и декомпозировать
- Определять «чанки»
- Эффективно работать в группе
- Тренировать внимание и память

Установки

- Знания устойчивы, когда соединены смыслом
- Важно создавать свои мысли
- Нужно учиться вместе с сокурсниками
- Сон — важный процесс в учебе

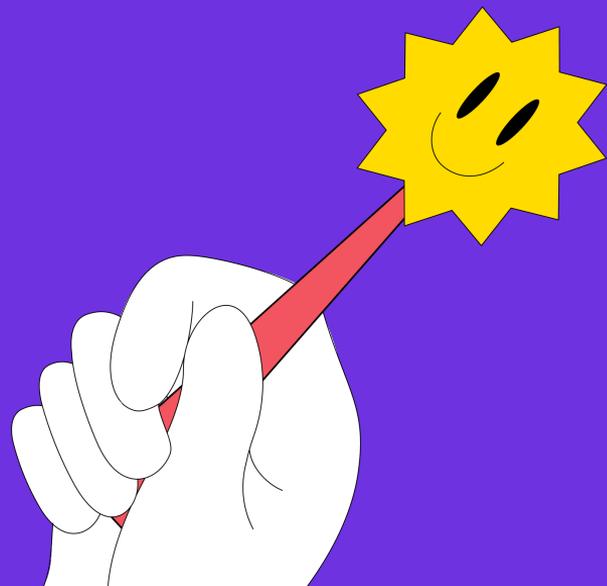


Урок 2. Практикум 1

Знания. Умения

Установки

Новый элемент в Облако знаний



Знания. Умения. Установки

Создайте в Облаке знаний
в разделе «Урок 2» —
три закладки:

- Знания
- Умения
- Установки

3 минуты

[Add icon](#) [Add cover](#) [Add comment](#)

Облако знаний Умение учиться 1.0

Курс: Умение учиться 1.0. GeekBrains. Старт 07.09.2021

- ▶ О курсе
- ▶ Мои цели
- ▶ Урок 1, вт. 07.09.2021 | 20 - 22:00 мск
- ▼ Урок 2, пт. 10.09.2021 | 20 - 22:00 мск
 - ▼ Знания
Empty toggle. Click or drop blocks inside.
 - ▼ Умения
Empty toggle. Click or drop blocks inside.
 - ▼ Установки
Empty toggle. Click or drop blocks inside.



Урок 2. Тема №1

Нейронауки и обучение

Как мозг воспринимает
и обрабатывает новое

Сегодня в Теме №1

- Важность сна для обучения
- Упражнения на концентрацию и переключение внимания

Во сне мозг очищается и активно работает

Сон — это важный процесс обучения



Что делает ваш мозг во сне ?

1

«Вымывает» токсины
из пространства между
нейронами

Они создаются в процессе
протекания тока по нейронным
связям. Сон — единственное
время когда происходит чистка



Что делает ваш мозг во сне ?

1

«Вымывает» токсины
из пространства между
нейронами

Они создаются в процессе
протекания тока по нейронным
связям. Сон — единственное
время когда происходит чистка

2

Выключает
внимание

Происходит переключение
из фокусного в рассеянный
режим работы.

Активируются обширные зоны
мозга, КПД повышается



Что делает ваш мозг во сне ?

1

«Вымывает» токсины из пространства между нейронами

Они создаются в процессе протекания тока по нейронным связям. Сон — единственное время когда происходит чистка

2

Выключает внимание

Происходит переключение из фокусного в рассеянный режим работы.

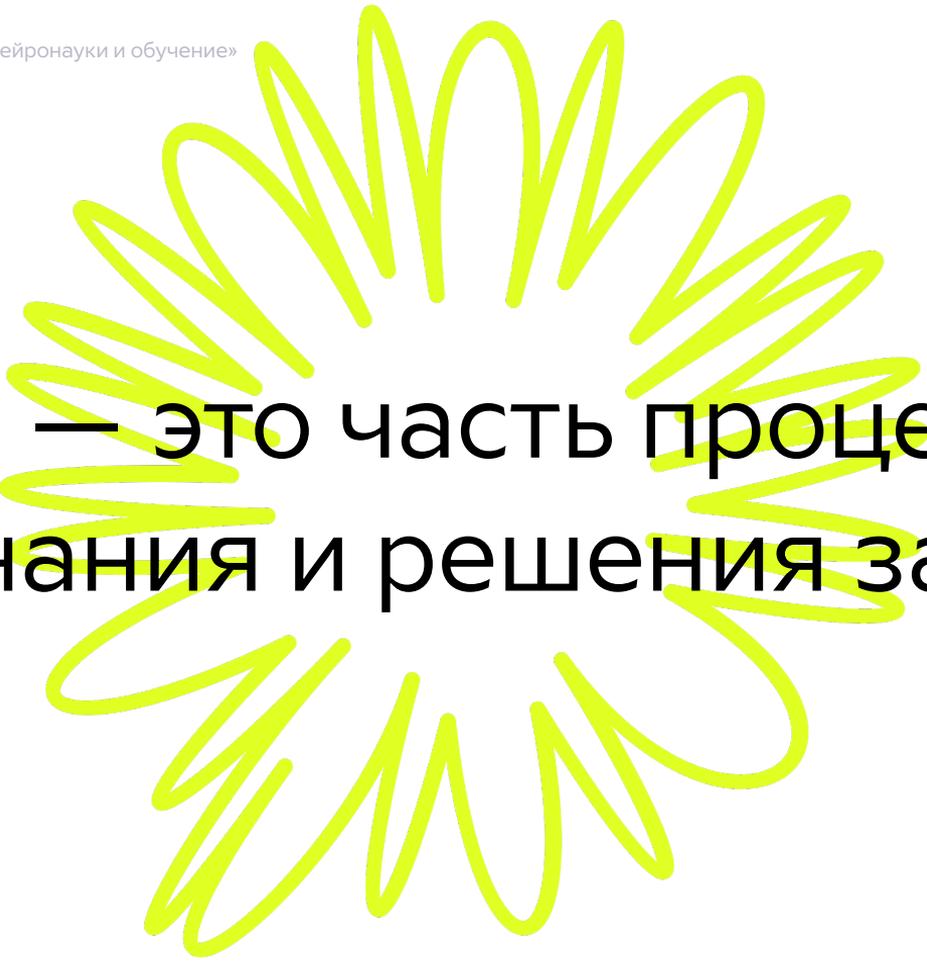
Активируются обширные зоны мозга, КПД повышается

3

Работает над задачами и повторно обращается к новым нейронным связям

Он делает то, на что в сознательном состоянии нужны дополнительная энергия и ресурсы времени и внимания





Сон — это часть процесса
познания и решения задач

Мозг — можно и нужно тренировать

Нейропластичность — доказанное наукой свойство мозга
изменяться на протяжении всей жизни



Нейроворкауты для тренировки мозга

1

Для концентрации
внимания

Смотрите 2 минуты внимательно,
не отрываясь на стрелку часов.

Если мысли «улетают»
возвращайте их к стрелке.

Это нормально, если
отвлекаетесь, в возвращении
и есть тренировка.



Нейроворкауты для тренировки мозга

1

Для концентрации
внимания

Смотрите 2 минуты внимательно,
не отрываясь на стрелку часов.

Если мысли «улетают»
возвращайте их к стрелке.

Это нормально, если
отвлекаетесь, в возвращении
и есть тренировка.

2

Для переключения внимания

За переключение отвечает
межполушарное взаимодействие.

Соедините большой палец руки
последовательно со всеми
остальными, образуя кольцо.

Делайте это в разных
направлениях на разных руках
1–3 минуты



Нейроворкауты для тренировки мозга

1

Для концентрации
внимания

Смотрите 2 минуты внимательно,
не отрываясь на стрелку часов.

Если мысли «улетают»
возвращайте их к стрелке.

Это нормально, если
отвлекаетесь, в возвращении
и есть тренировка.

2

Для переключения внимания

За переключение отвечает
межполушарное взаимодействие.

Соедините большой палец руки
последовательно со всеми
остальными образуя кольцо.

Делайте это в разных
направлениях на разных руках
1–3 минуты

3

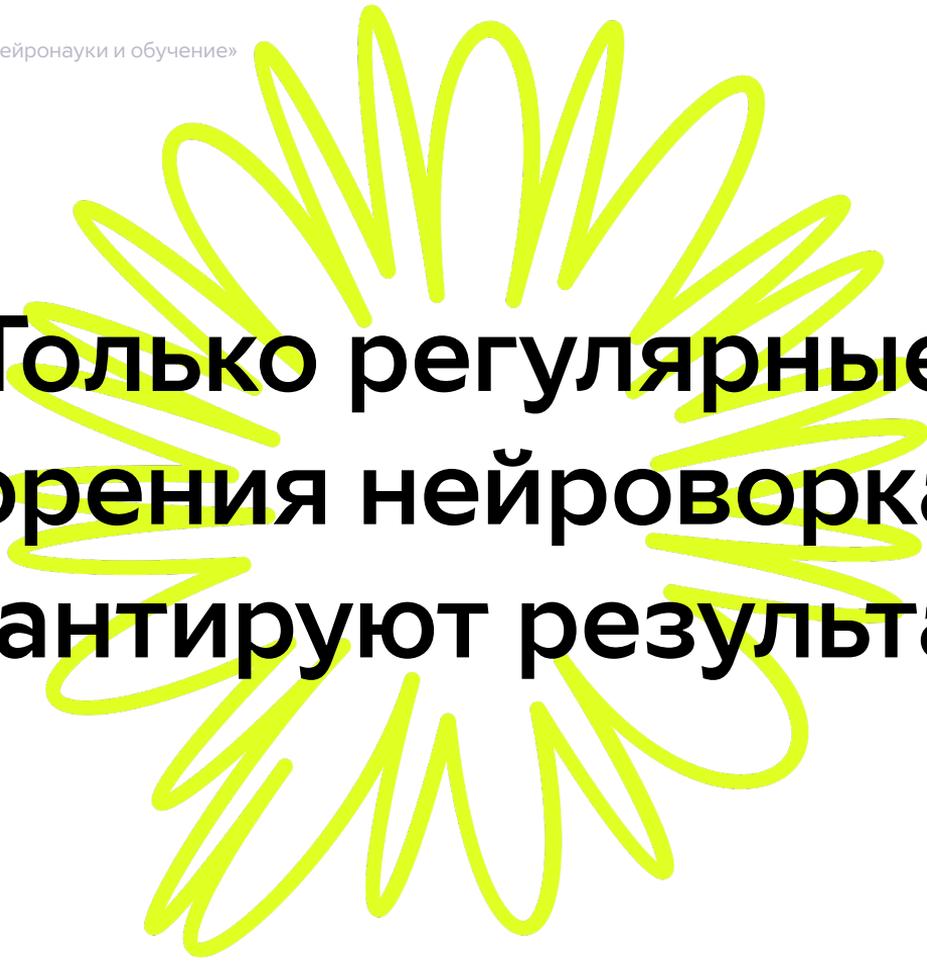
Для тренировки
памяти

Возьмите изображение
со множеством элементов,
например натюрморт.

Посмотрите на него внимательно
10 сек.

По памяти перечислите все
предметы. Проверьте себя.

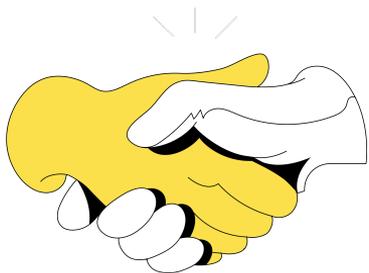




**Только регулярные
повторения нейроворкаутов
гарантируют результаты**



Что получили сегодня по Теме №1



Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться и решать задачи

Умения

- Тренировка внимания и памяти

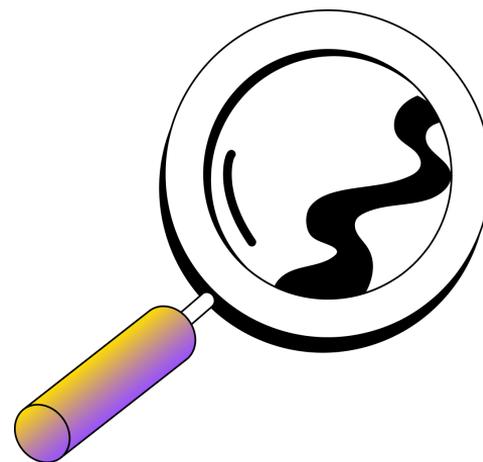
Установки

- Сон — важный процесс в учебе

Вопрос для запоминания.

Ответ напишите в ленте комментариев под уроком

**Что делает ваш
МОЗГ во сне?**

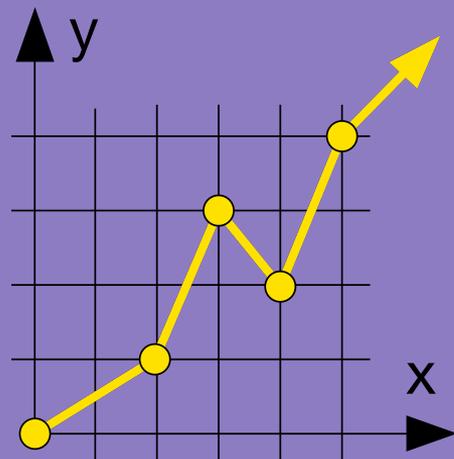


Урок 2. Тема №2

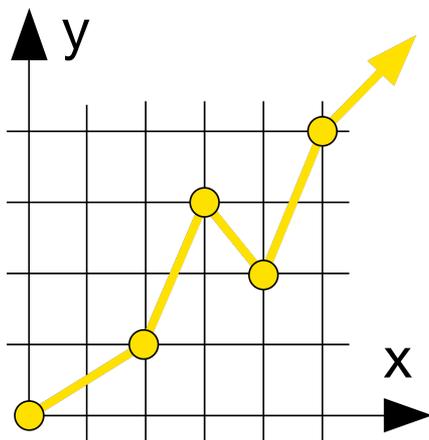
Учёба

как проект

Планирование, задачи
и контроль прогресса



Сегодня в Теме №2



- Модель SMART для целей
- Принципы декомпозиции
- Ценность групповой работы
- Техники «peer-2-peer» (от равного к равному) и «совет директоров»

Удовлетворение жизнью
приносит только наличие
цели...



...и именно она
способствует улучшению
здоровья, долголетию,
а также воодушевляет
вас в трудную минуту

Кто автор ?



Удовлетворение жизнью приносит только наличие цели, и именно она способствует улучшению здоровья, долголетию, а также воодушевляет вас в трудную минуту

Стив Джобс



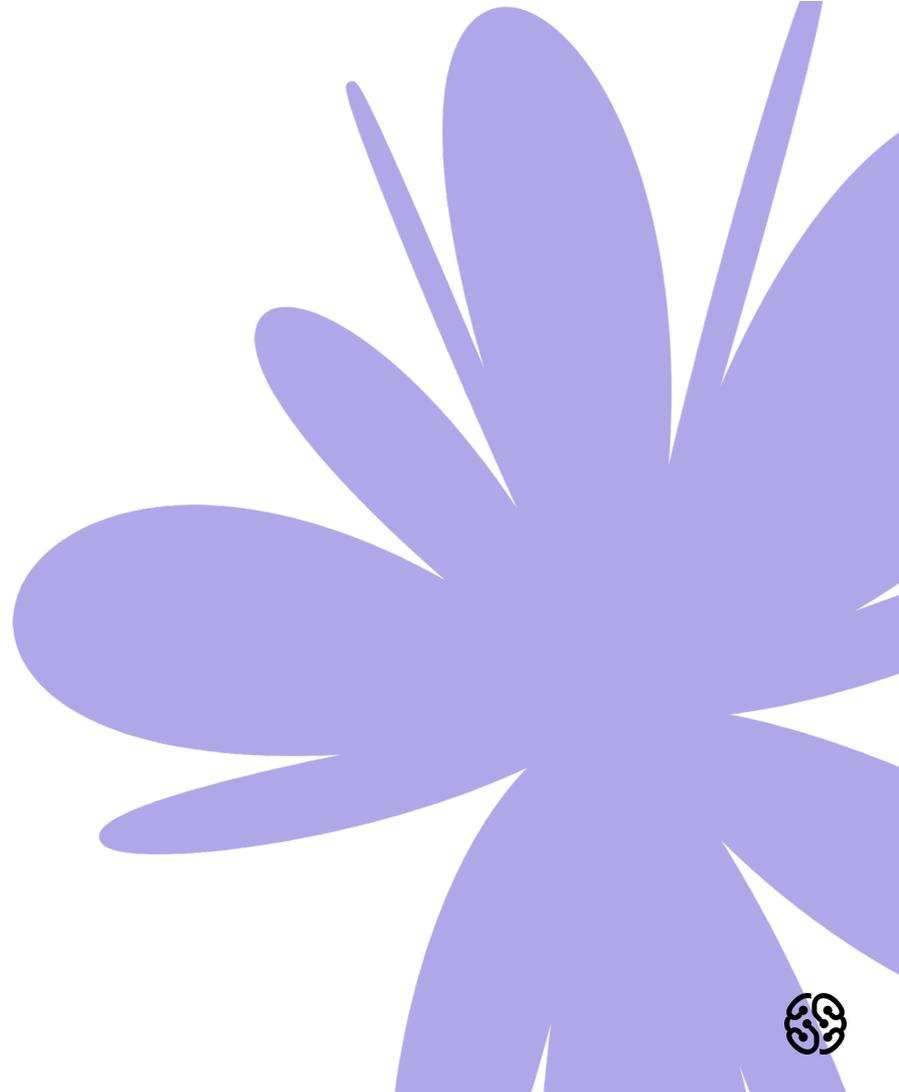


Цель должна быть:
конкретная, измеримая, достижимая, значимая,
ограниченная во времени

Шаг 1

Конкретная Глагол действия

Создать, сделать, провести ...



Шаг 2

Измеримая Сущестительное

Проект, программа, поездок ...



Шаг 3

Достижимая Понятные критерии

1000 шт, набор из 10 блоков, пять стран...



Шаг 4

Значимая Для чего это вам ?

Чтобы стать разработчиком,
получить возможности...



Шаг 5

Ограничение по времени К какой дате в будущем

Через год, с 1 января 2023, в 2030 году...



В течение года пройти программу обучения в GeekBrains.

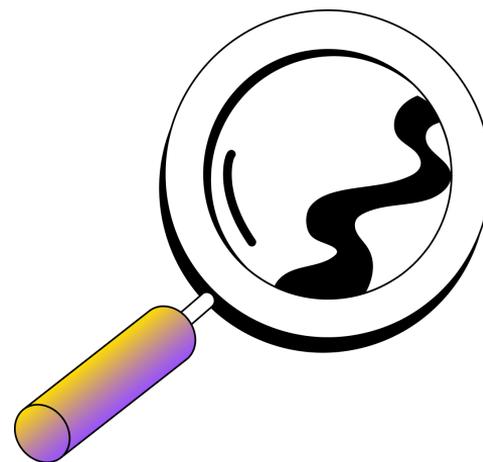
Сдать экзамен, получить профессию и сертификат, чтобы больше зарабатывать и путешествовать



Вопрос для запоминания.

Ответ напишите в ленте комментариев под уроком

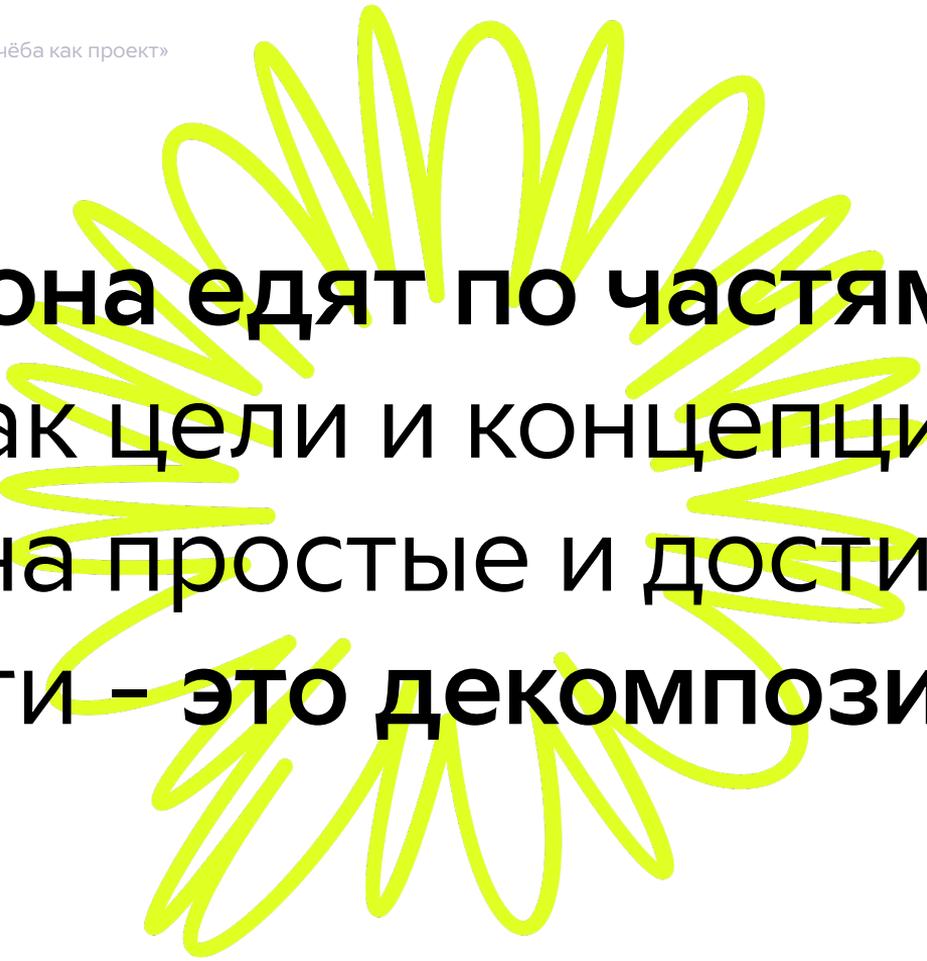
**Ваш пример цели
по SMART?**



На Эверест не запрыгивают, а поднимаются шаг за шагом

Ваши сокурсники или единомышленники —
уникальный ресурс для эффективного обучения





**Слона едят по частям...,
как цели и концепции
делят на простые и достижимые
части – это декомпозиция**



Шаг 1

Разбить на части Чтобы можно было «потрогать руками»

У вас не должны «опускаться руки» при виде мини-задачи. Все должно быть понятно и просто



Шаг 2

Приоритеты

То что важнее и сложнее, обычно, делается сначала, но системная зависимость элементов тоже важна



Шаг 3

План и действия

Описанные четко шаги, техники работы
с прокрастинацией и контроль результатов



Обмен пониманием и мнениями закрепляет знание

Ваши сокурсники или единомышленники —
уникальный ресурс для эффективного обучения



Две техники групповой работы

Peer-2-Peer

От равного к равному

Обучение через научение

Совет директоров

Без модератора

на основе плана

и тезисов

Правильная подготовка к групповой работе —
залог успеха и проявление уважения к коллегам

Peer-2-Peer. От равного равному

1

Важно подготовить вопросы

Ваши вопросы должны стимулировать визави к глубокому пониманию темы.



Peer-2-Peer. От равного равному

1

Важно подготовить вопросы

Ваши вопросы должны стимулировать визави к глубокому пониманию темы.

2

Дружеское общение и советы равного

Вы равны. Нет учителя и ученика, есть два равных человека, которые пытаются разобраться вместе с чем-то интересным и важным.



Peer-2-Peer. От равного равному

1

Важно подготовить вопросы

Ваши вопросы должны стимулировать визави к глубокому пониманию темы.

2

Дружеское общение и советы равного

Вы равны. Нет учителя и ученика, есть два равных человека, которые пытаются разобраться вместе с чем-то инверсным.

3

Смена ролей

Сначала вопросы задает один участник, потом другой. Тот кто задает вопросы не отвечает на них, а помогает наводящими вопросами и просьбами уточнить и пояснить.



Совет директоров

1

Нет главного

На совете собираются равные участники, объединенные едиными целями.

Мнение каждого имеет равный вес.



Совет директоров

1

Нет главного

На совете собираются равные участники, объединенные едиными целями.

Мнение каждого имеет равный вес.

2

Нет фасилитатора и секретаря

Каждый полностью отвечает за подготовку и тайминг своих выступлений, не перебивает и сам ведет записи.



Совет директоров

1

Нет главного

На совете собираются равные участники, объединенные едиными целями.

Мнение каждого имеет равный вес.

2

Нет фасилитатора и секретаря

Каждый полностью отвечает за подготовку и тайминг своих выступлений, не перебивает и сам ведет записи.

3

Короткое выступление с аргументацией и дискуссия

Перед встречей по темам и брифу все участники готовят короткие выступления.

Важно быть готовым слушать и слышать других участников в процессе дискуссии.



**«Peer-2-Peer» и
«Совет директоров»
развивают интеллектуальную
самостоятельность и навыки
коммуникаций**

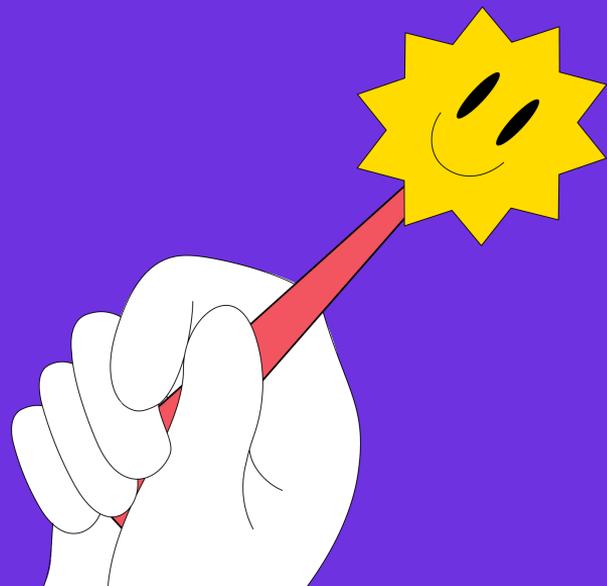




Урок 2. Практикум 2

От равного равному

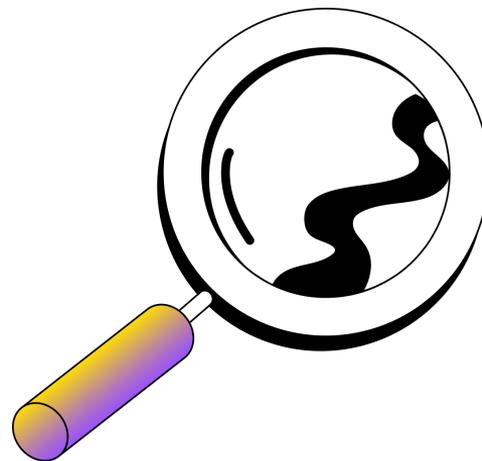
Вопрос стимулирующий понимание



Вопрос для запоминания.

Напишите ваш вариант в ленте комментариев под уроком

Задайте вопрос
помогающий понять
ценность сна
для обучения?



Что получили сегодня по Теме № 2



Знания

- Техники «Peer-2-Peer» (от равного равному) и «Совет директоров»

Умения

- Эффективно работать в группе

Установки

- Нужно учиться вместе с сокурсниками

Mind Break с Хилари Хан | Hillary Hahn



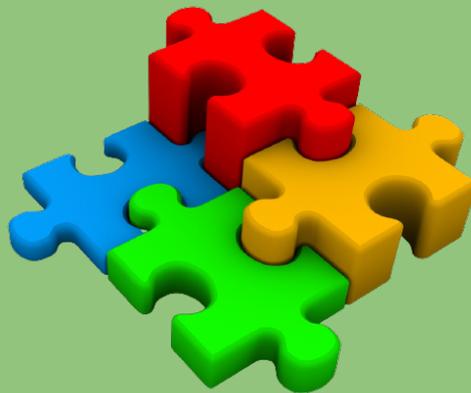
Пишите вопросы в ленту комментариев под уроком





Урок 2. Тема №3

Память, фрагментация и блоки СМЫСЛОВ



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

Сегодня в Теме №3



- Введение в понятие «чанк»
- Глубокое понимание процесса чанкинга
- Нейромеханика и ценность повторений

Чанк (chunk) — блок элементов информации, объединенных смыслом или действием, который быстро извлекается из памяти

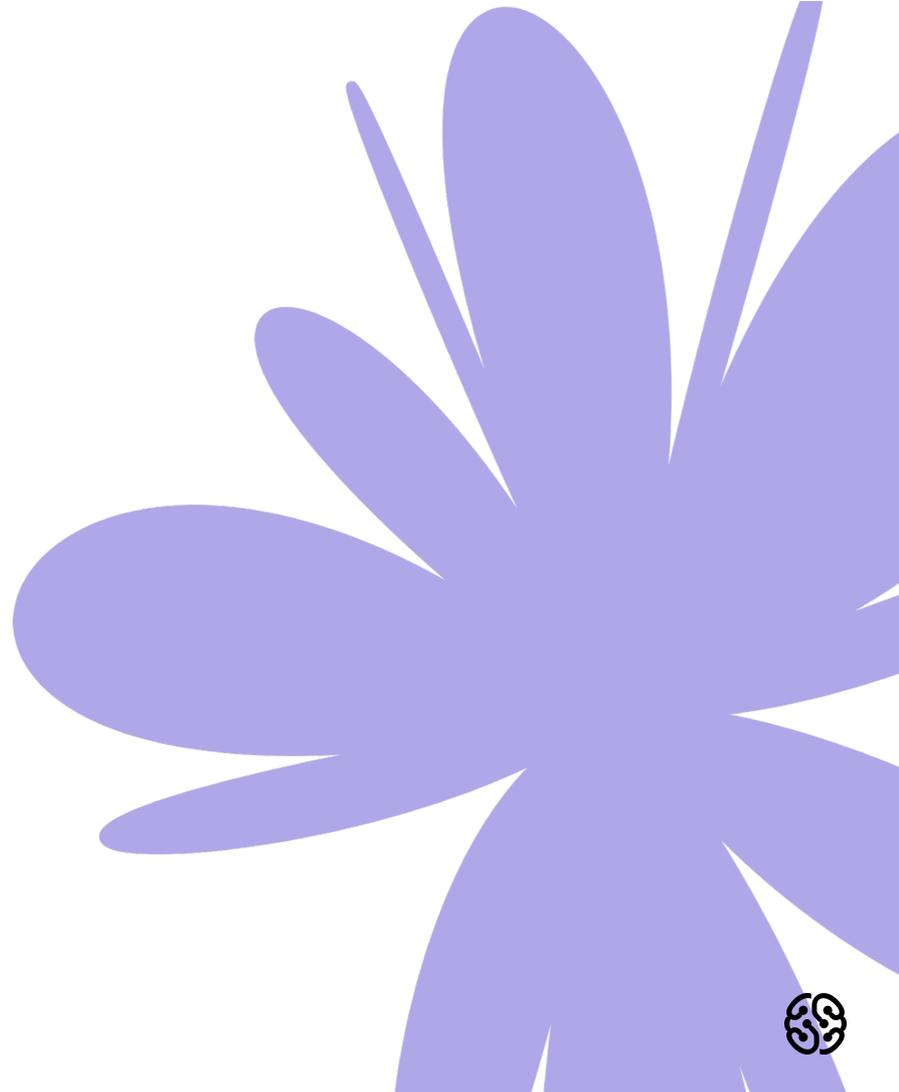
Чанки могут быть простые и комплексные.

Масштаб и уровень сложности отличаются



Техника Йяйдо

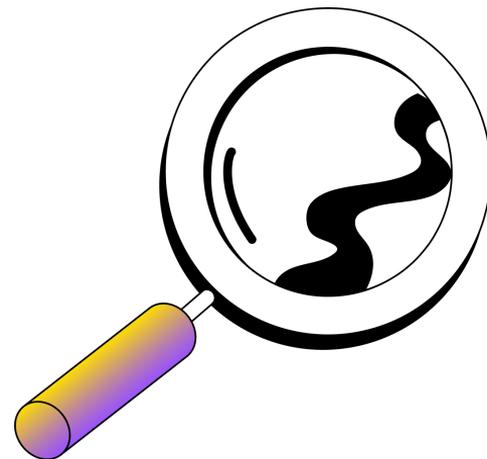
«Молниеносная первая атака»



Пришло время поделиться своими мыслями о технике самурая
Напишите ваш ответ в ленту комментариев под уроком

Какой фактор техники Йяйдо
наименее значим
в контексте обучения?

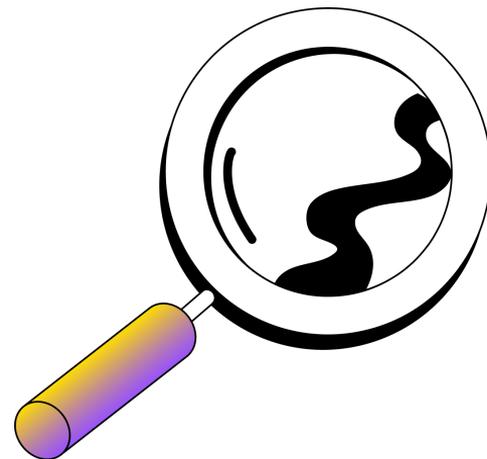
1. Неожиданность
2. Скорость
3. Точность

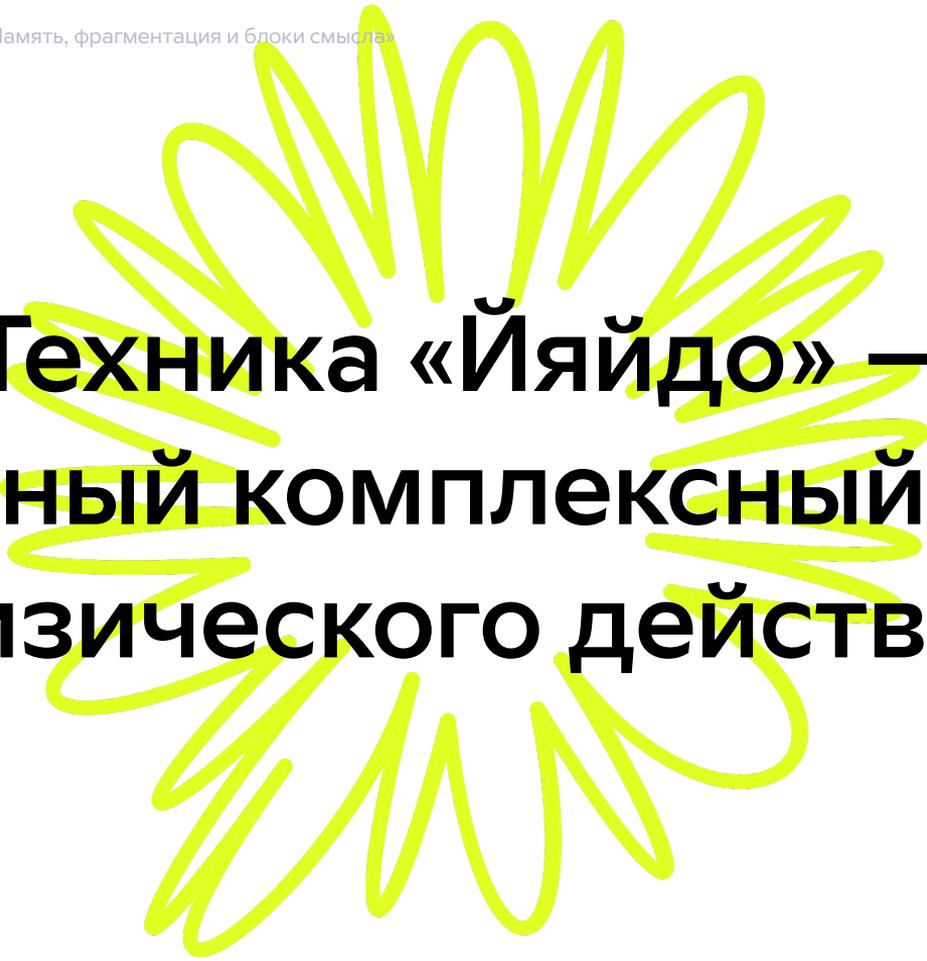


Пришло время поделиться своими мыслями от технике самурая
Напишите ваш ответ в ленту комментариев под уроком

Какой фактор техники Йяйдо
наименее значим
в контексте обучения?

1. Неожиданность
2. Скорость
3. Точность





**Техника «Йяйдо» —
сложный комплексный чанк
физического действия**

У вас работал рассеянный режим мозга

С начала урока информация о технике «Йяйдо»
соединилась с другим знанием и приобрела
НОВЫЙ СМЫСЛ

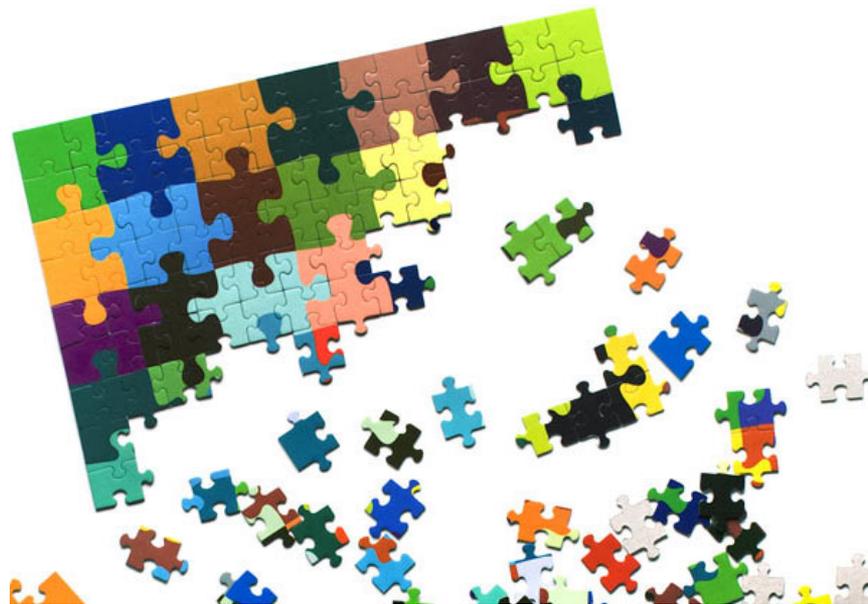


Отдельный элемент информации не дает ПОЛНОГО ПОНИМАНИЯ

Поэтому только объединенные смыслом
элементы информации несут устойчивое знание

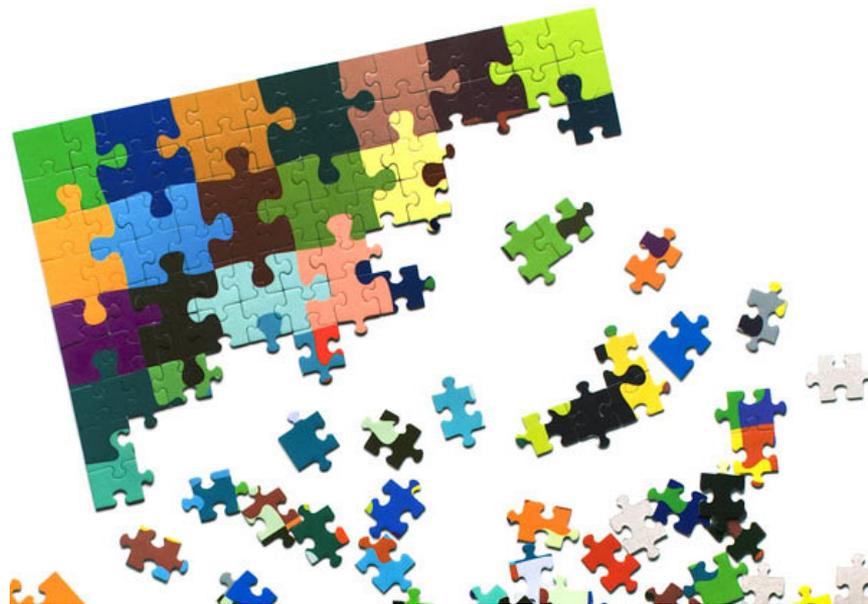


Отдельный элемент не дает полной картины



Отдельный элемент не дает полной картины

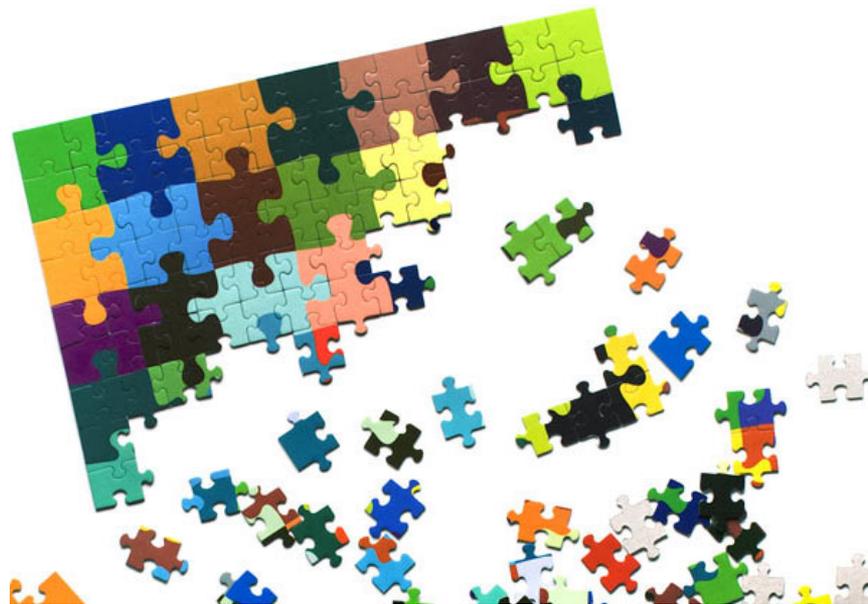
Соединяясь с другими элементами
информация приобретает смысл



Отдельный элемент не дает полной картины

Соединяясь с другими элементами
информация приобретает смысл

- Множество элементов вместе
не просто их сумма — это новый
смысловой блок. Чанк



Особенности чанков

1

В разных сферах разные чанки и процессы

В истории, химии или спорте чанки имеют различное наполнение, масштаб и процессы формирования



Особенности чанков

1

В разных сферах разные чанки и процессы

В истории, химии или спорте чанки имеют различное наполнение, масштаб и процессы формирования

2

Для физической и ментальной деятельности

Контекст применения влияет на принципы и работу по формированию чанков



Особенности чанков

1

В разных сферах разные чанки и процессы

В истории, химии или спорте чанки имеют различное наполнение, масштаб и процессы формирования

2

Для физической и ментальной деятельности

Контекст применения влияет на принципы и работу по формированию чанков

3

Алгоритм создания единый

Процессы работы мозга с информацией одинаковы



Пример. Чанк в Йяйдо

- Занять правильное положение.
Приготовить меч в ножнах



Пример. Чанк в Йяйдо

- Занять правильное положение.
Приготовить меч в ножнах
- Выхватить меч



Пример. Чанк в Йяйдо

- Приготовить ножны. Занять правильное положение
- Выхватить меч
- Нанести удар

Все вместе — техника нанесения быстрого упреждающего смертельного удара



Пример

Чанк в английском языке

- Что ...?

What [yаt]...?



Пример

Чанк в английском языке

- Что это...

What Is [yат из]...



Пример

Чанк в английском языке

- Что это там вверху?...

What Is Up
[уат из ап] ?



Пример

Чанк в английском языке

- ~~Что там вверху?...~~

What's Up [уацап]?



Пример

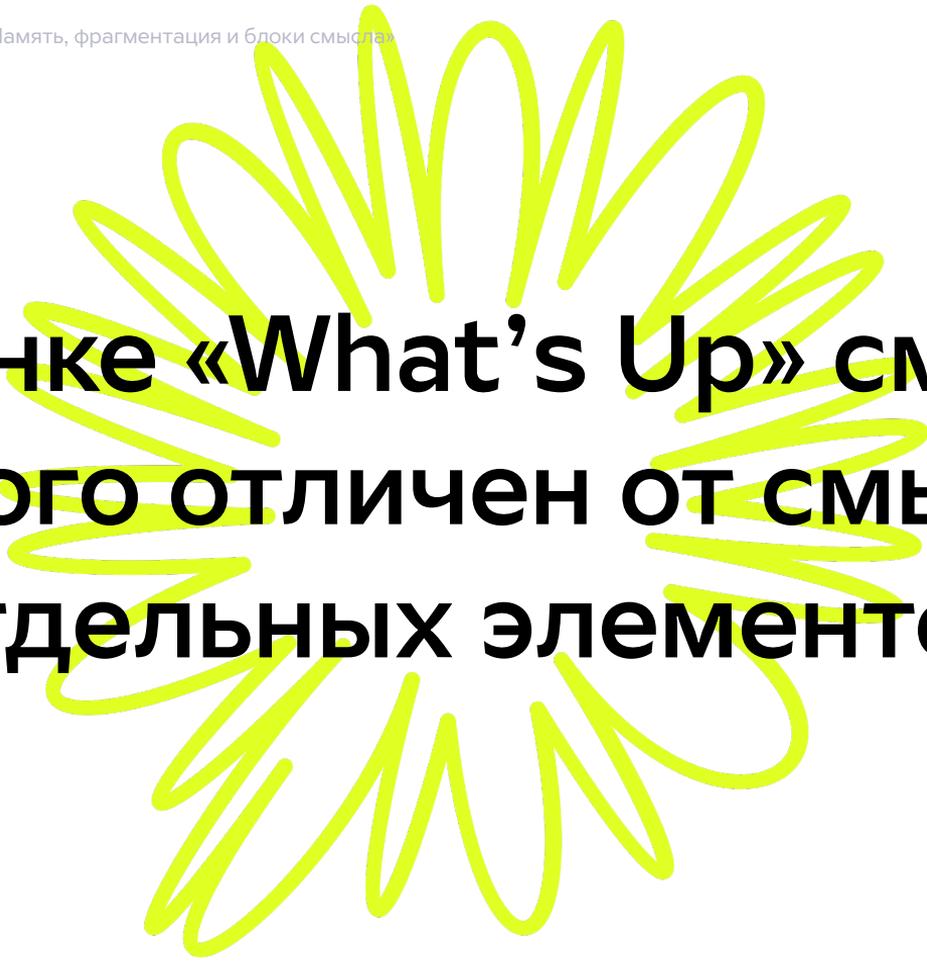
Чанк в английском языке

- Как дела?
- Что случилось?

What's Up [yoцaп]?

Устойчивое сочетание речи
имеющее определенный смысл,
используемое в разговорной речи





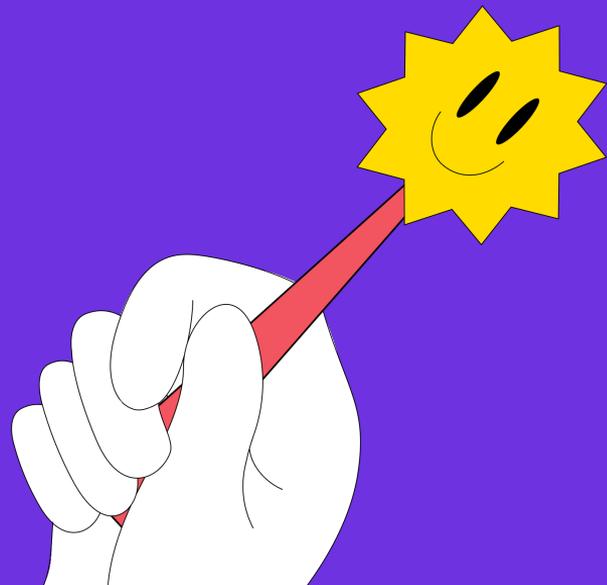
**В чанке «What's Up» смысл
целого отличен от смысла
отдельных элементов**



Урок 2. Практикум 3

Что такое чанк ?

Закрепляем понимание

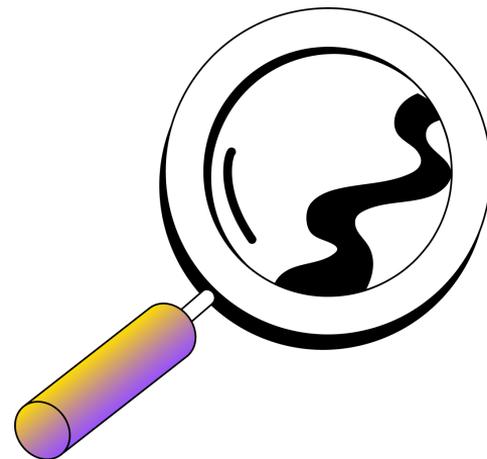


Вопрос для запоминания

Напишите ваш ответ в ленту комментариев под уроком

Что не является чанком?

1. «Забить на все»
2. Плавучесть
3. Плетеный трос

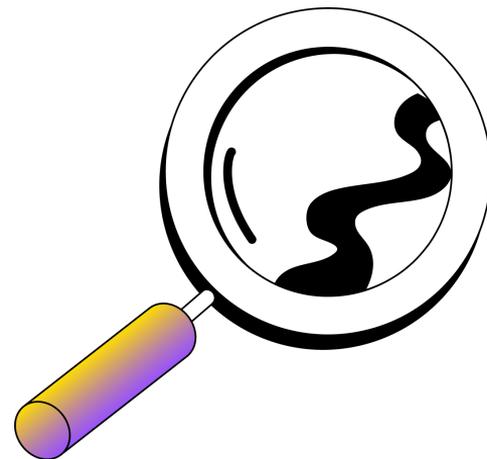


Вопрос для запоминания

Напишите ваш ответ в ленту комментариев под уроком

Что не является чанком?

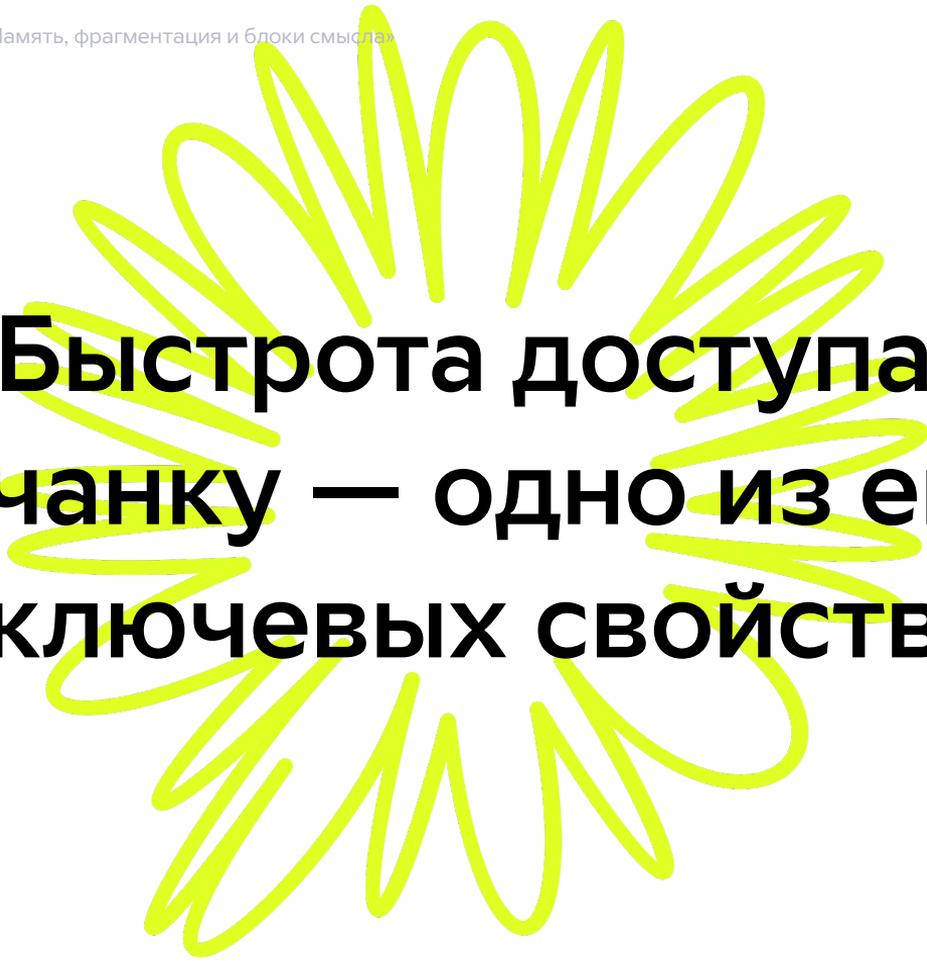
1. «Забить на все»
2. Плавучесть
3. Плетеный трое



Чанкинг (chunking) — это мыслительный процесс соединения частей по смыслу

Ментальный скачок который позволяет собрать
целостный пазл нового знания



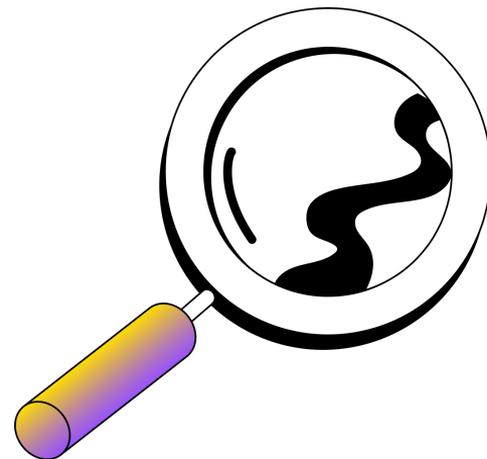


**Быстрота доступа
к чанку — одно из его
ключевых свойств**

Вопрос для запоминания

Напишите ваш ответ в ленту комментариев под уроком

Приведите
пример чанка?



Чанкинг освобождает слоты рабочей памяти

и делает вас в целом продуктивнее, а учебу
эффективней – это каскад положительных
последствий





В начале вся рабочая память кипит

Задействованы все 4 слота памяти
для обработки и осмысления
новой информации

- Нейронные связи только создаются,
они не четкие и непрочные





После касаний становится легче

Слоты памяти постепенно
освобождаются, чанк формируется

- Прокладывается тракт связи
с долговременной памятью



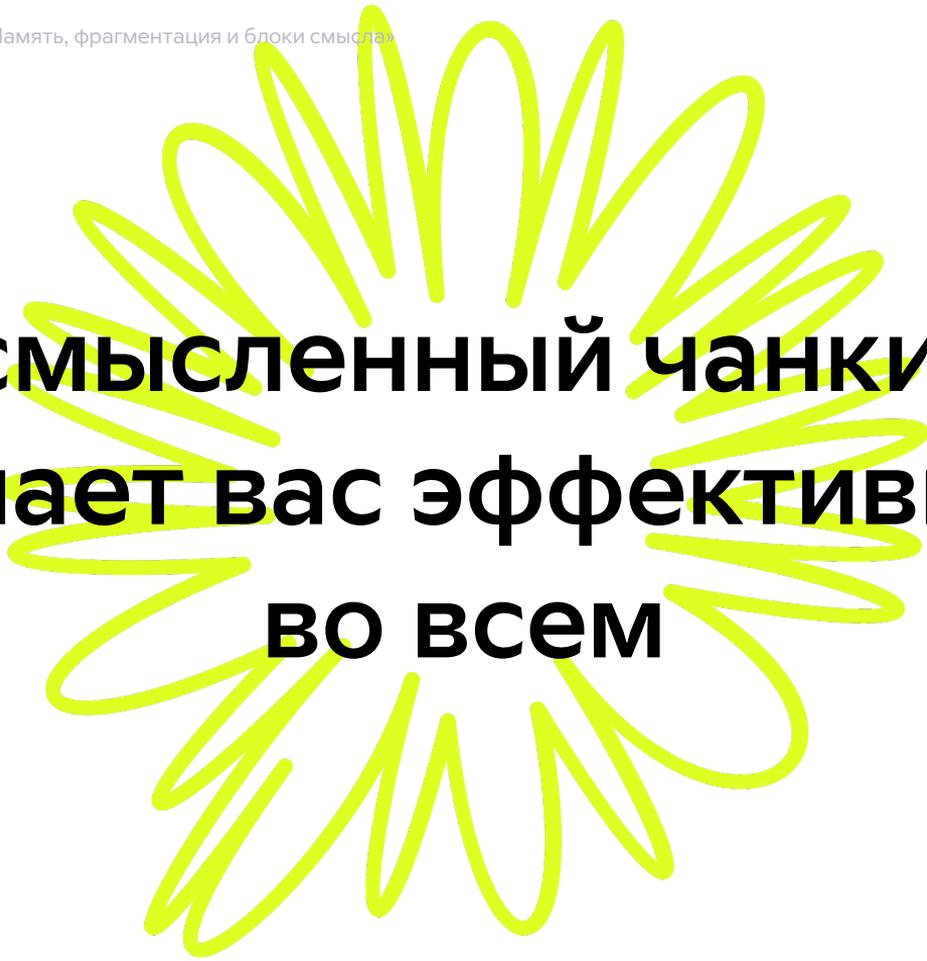


Доступный чанк требует минимум ресурсов памяти

Извлечение происходит
практически бессознательно,
легко и быстро

- Информация быстро проходит по одному прочному тракту





**Осмысленный чанкинг
делает вас эффективней
во всем**



Что получили сегодня по Теме №3



Знания

- Что такое «чанк»

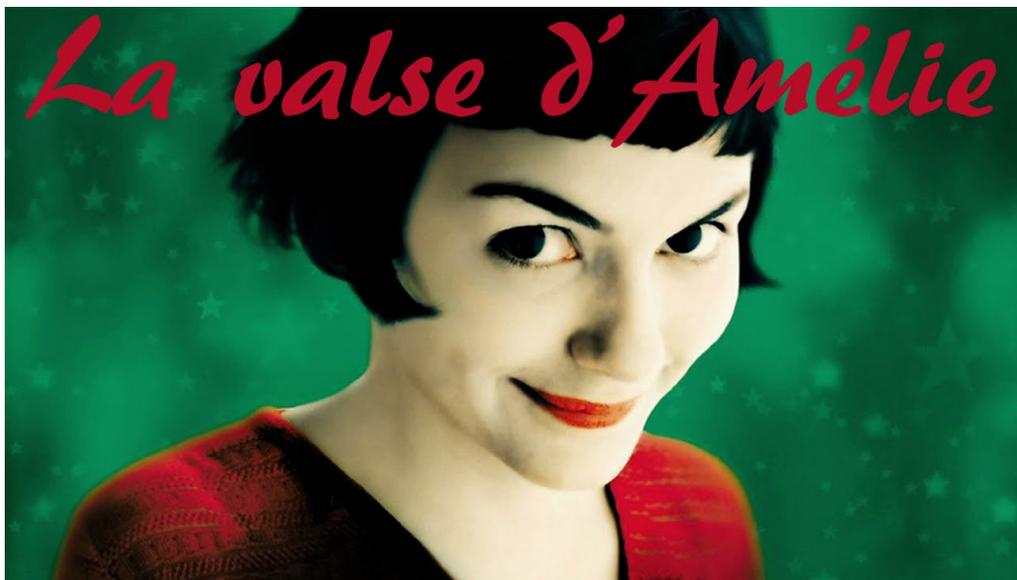
Умение

- Определять чанки

Установки

- Знания устойчивы когда соединены смыслом или действием

Mind Break с Амели и Яном Тьерсеном | Amelie & Yann Tiersen



Пишите вопросы в ленту комментариев под уроком



Тема №4

Прокрастинация и другие ловушки

Как учиться быстро, не делая бесполезного



Сегодня в Теме №4

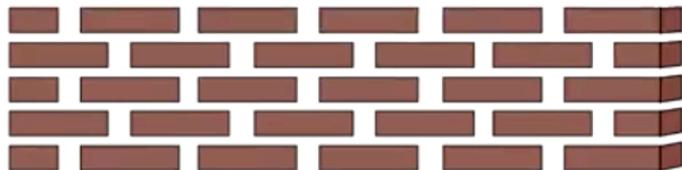


- Прокрастинация и память
- Способы с ней бороться
- Ловушки мышления :
иллюзия компетентности
и избыточность обучения

Прокрастинация мешает знаниям закрепляться в памяти

Она убивает время и регулярность необходимые для передачи знаний в долговременную память и создание чанков



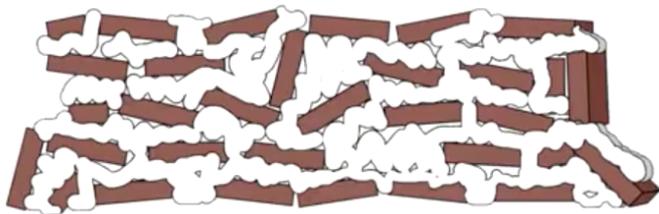


Обучение — как кладка кирпичиков

Каждый элемент информации
должен найти свое место,
включиться в блок и закрепиться

- Это процесс требует времени
и регулярности



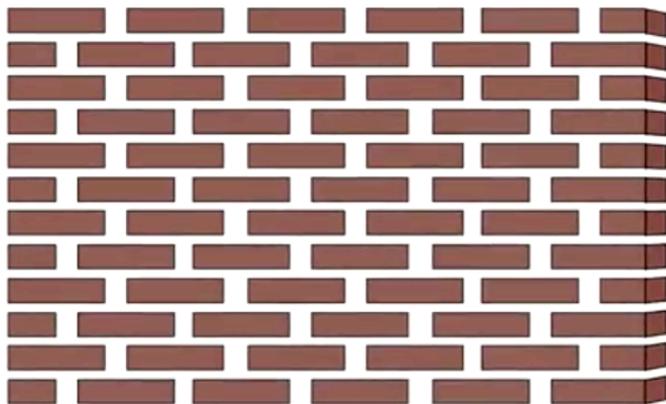


Без системы и регулярности...

...ваши знания похожи на груды
кирпичей и раствора

- Здание не получится



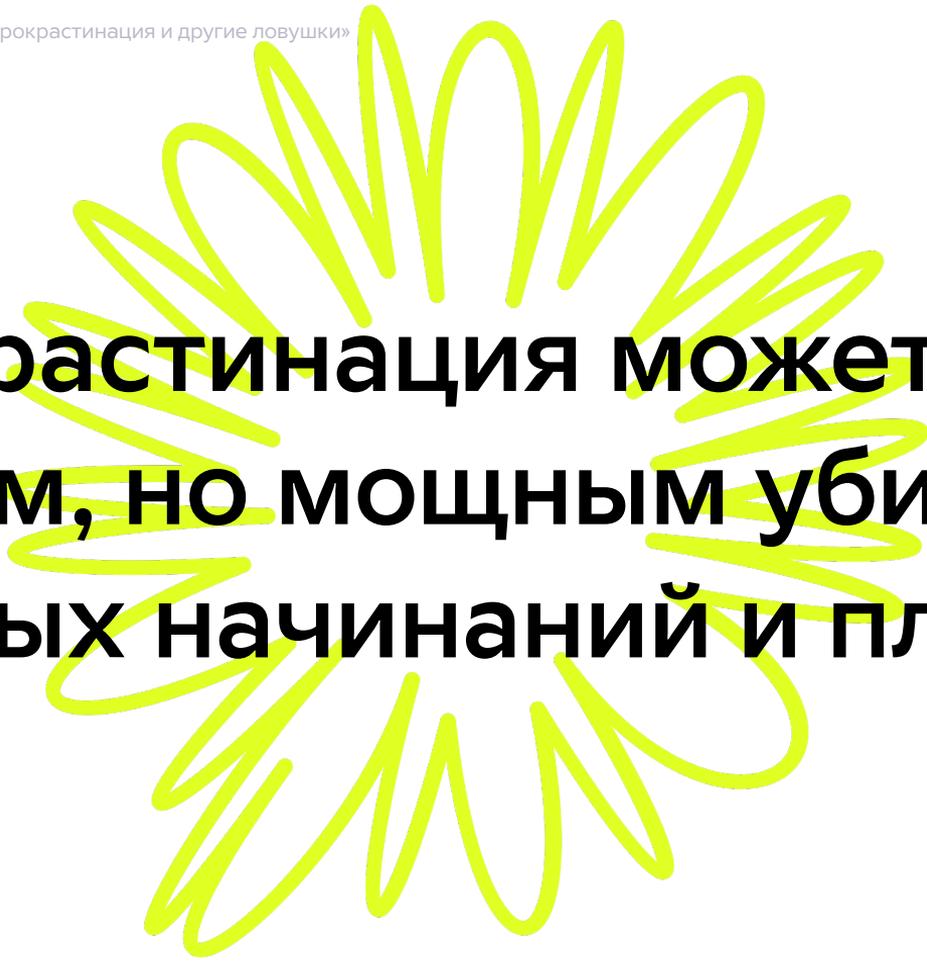


Только на надежном основании слой за слоем...

... создается прочный фундамент
глубоких знаний

- кирпичики — это разные
по размеру и сложности чанки





**Прокрастинация может быть
одним, но мощным убийцей
добрых начинаний и планов**

Прокрастинация напоминает ЗАВИСИМОСТЬ

Мозг делает все, чтобы получить временное
облегчение от иногда скучной реальности



Как работает прокрастинация

1

Активируются центры боли

Опасность дискомфорта и напряжения, неизбежных при учебе, активирует центры боли.

Мозг реагирует как предписано эволюцией — спасается и оберегает.



Как работает прокрастинация

1

Активируются центры боли

Опасность дискомфорта и напряжения, неизбежных при учебе, активирует центры боли.

Мозг реагирует как предписано эволюцией — спасается и оберегает.

2

Включается режим

«сбегание во временное удовольствие»

Именно в этом прокрастинация похожа на зависимость, игровую, наркотическую и т.п.

Мозга рассказывает сам себе странные истории, в которые искренне верит.



Как работает прокрастинация

1

Активируются центры боли

Опасность дискомфорта и напряжения, неизбежных при учебе, активирует центры боли.

Мое реагирует как предписано эволюцией — спасается и оберегает.

2

Включается режим

«сбегание во временное удовольствие»

Именно в этом прокрастинация похожа на зависимость, игровую, наркотическую и т.п.

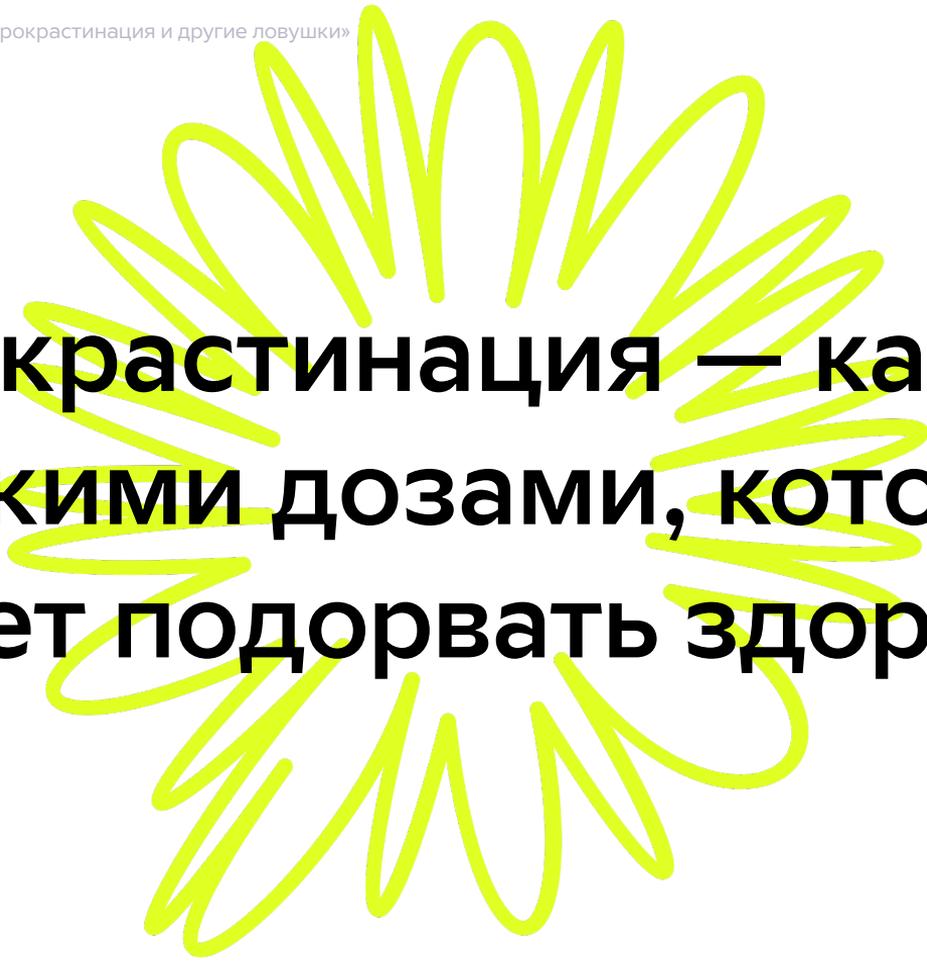
Мозга рассказывает сам себе странные истории, в которые искренне верит.

3

С каждым разом возвращаться все сложнее

На первичную «боль» накладывается новый страх, как например, «я уже устал», «теперь я точно не успею...».





**Прокрастинация — как яд
мелкими дозами, который
может подорвать здоровье**



Иллюзия КОМПЕТЕНТНОСТИ

«WOW! Я понял...» таит опасность. Вы читаете и понимаете чужие мысли, но знания создаются только на основе ваших собственных



В чем суть иллюзии компетентности

1

**Больше читаешь
и смотришь — больше
знаний получаешь**

Объем информации нельзя
путать с новыми знаниями и
глубоким пониманием.



В чем суть иллюзии компетентности

1

**Больше читаешь
и смотришь — больше
знаний получаешь**

Объем информации нельзя
путать с новыми знаниями и
глубоким пониманием.

2

**Я прочитал
и понял, значит —
знаю**

Вы читаете чужие мысли.
Знание формируются из своих.



В чем суть иллюзии компетентности

1

**Больше читаешь
и смотришь — больше
знаний получаешь**

Объем информации нельзя путать с новыми знаниями и глубоким пониманием.

2

**Я прочитал
и понял, значит —
знаю**

Вы читаете чужие мысли.
Знание формируются из своих.

3

**Много подчеркиваний
и выделений, крепче новые
знания**

На эту работу тратятся ментальная энергия и внимание, которые нужны для создания собственных мыслей и чанков.



Как избежать иллюзию компетентности

1

Техника

воспроизведения

(recall)

Сразу после прочтения,
просмотра повторить своими
словами, что прочитал и понял



Как избежать иллюзию компетентности

1

**Техника
воспроизведения
(recall)**

Сразу после прочтения,
просмотра повторить своими
словами, что прочитал и понял

2

**Не подчеркивать
и не выделять много
в текстах**

Не больше одного
выделения на странице.

Пишет конспекты
своими словами.



Как избежать иллюзию компетентности

1

**Техника
воспроизведения
(recall)**

Сразу после прочтения,
просмотра повторить своими
словами, что прочитал и понял

2

**Не подчеркивать
и не выделять много
в текстах**

Не больше одного
выделения на странице.

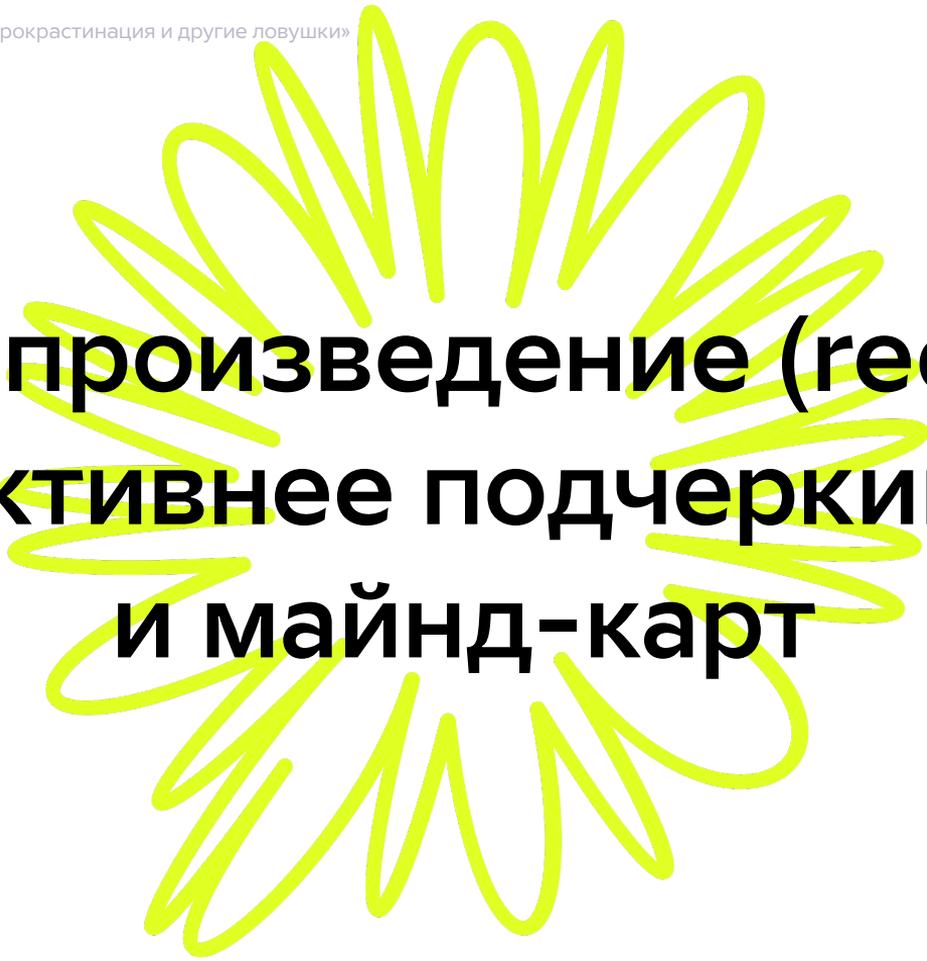
Пишет конспекты
своими словами.

3

**Mind-map
слабо эффективна**

Без устойчивого фундамента
рисовать схему, все равно,
что решать шахматную задачу
до конца не понимая, как ходят
фигуры.





**Воспроизведение (recall)
эффективнее подчеркиваний
и майнд-карт**



Ловушка избыточного обучения

Больше читать и смотреть —
не значит больше знать



Как избегать избыточное обучение

1

**Проводить само-тесты,
выявлять ошибки
и работать над ними**

Вместо того, чтобы повторять
уже понятное или просто
зубрить.



Как избегать избыточное обучение

1

**Проводить само-тесты,
выявлять ошибки
и работать над ними**

Вместо того, чтобы повторять уже понятное или просто зубрить.

2

**Применять технику
воспроизведения (recall)
и синопсиса**

Когда вы формируете новые мысли своими словами, мозг не зубрит, а создает мысли.



Как избегать избыточное обучение

1

**Проводить само-тесты,
выявлять ошибки
и работать над ними**

Вместо того, чтобы повторять уже понятное или просто зубрить.

2

**Применять технику
воспроизведения (recall)
и синопсиса**

Когда вы формируете новые мысли своими словами, мозг не зубрит, а создает мысли.

3

**Менять форматы
и окружающую
среду**

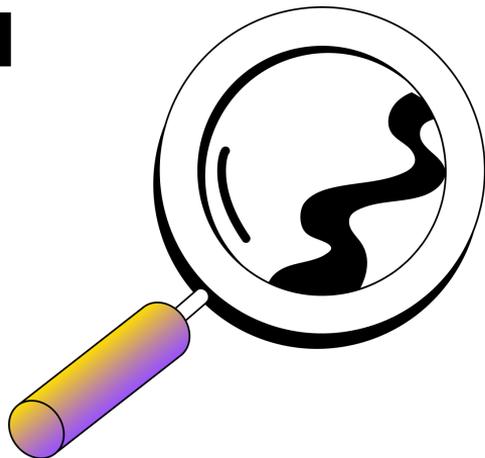
Это перезагружает внимание и приучает пользоваться новым знаниями в любой обстановке.



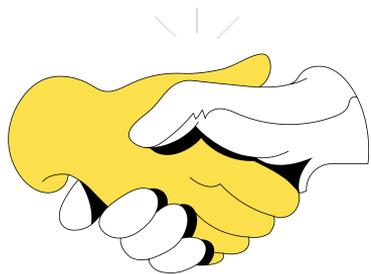
Вопрос для запоминания

Напишите ваш ответ в ленту комментариев под ур

**В чем разница техники
воспроизведения
(recall) и синопсиса?**



Что получили сегодня по Теме №4



Знания

- Прокрастинация нарушает память
- Воспроизведение (recall) и синопсис эффективнее подчёркиваний и майнд-карт

Умения

- Как избежать иллюзию компетентности и избыточное обучение

Установки

- Важно формировать собственные мысли
- Прокрастинация может разъедать как зависимость

Mind Break с Йо Йо Ма | Yo Yo Ma



Пишите вопросы в ленту комментариев под уроком

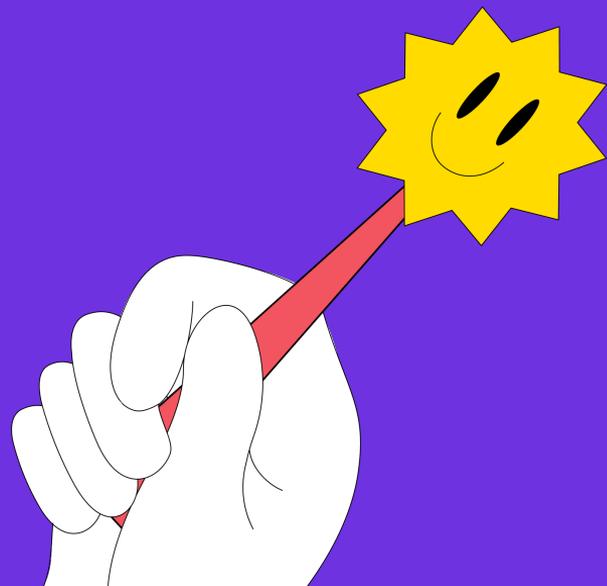




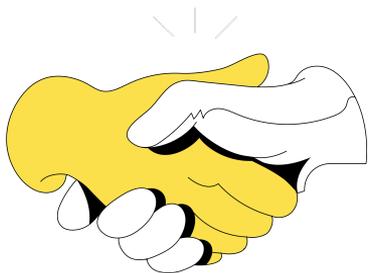
Урок №2

Домашние задания

Мы проверяем факт сдачи без персональных комментариев



Что получили сегодня на Уроке 2



Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться
- Что такое «чанк», и в чем его ценность?
- Как эффективно работать в группе
- Как прокрастинация может все «убить»

Что получили сегодня на Уроке 2



Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться
- Что такое «чанк», и в чем его ценность?
- Как эффективно работать в группе
- Как прокрастинация может все «убить»

Умения

- Ставить цели по SMART и декомпозировать
- Определять «чанки»
- Тренировать внимание и память
- Избегать ловушки мышления

Что получили сегодня на Уроке 2



Знания

- Сон очищает мозг, помогает учиться
- Что такое «чанк», и в чем его ценность?
- Как эффективно работать в группе
- Как прокрастинация может все «убить»

Умения

- Ставить цели по SMART и декомпозировать
- Определять «чанки»
- Тренировать внимание и память
- Избегать ловушки мышления

Установки

- Сон — важный процесс в учебе
- Нужно учиться вместе с сокурсниками
- Знания устойчивы, когда соединены смыслом
- Важно создавать свои мысли

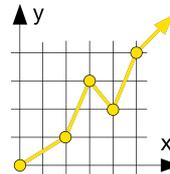
Дневник и практики здорового сна

- В Облаке знаний записывайте 14 дней каждое утро общее состояние после сна
- Фиксируйте, что делали из практик здорового сна накануне

Практики здорового сна:

- Не пользоваться девайсами за 30 мин до сна
- Засыпать не позже 23:00
- Не есть ближе, чем 1,5 часа до сна
- Не работать и не смотреть кино в кровати
- Затемнять спальню полностью заранее





Расписать свои личные цели по SMART на курс Разработчик

1. В Облаке знаний прописать стратегические цели
2. Декомпозировать цели на первые 3 месяца
3. Декомпозировать 3-х месячные цели еженедельные задачи. Они могут быть рутинные и повторяющиеся



На этапе 3 использовать удобный и привычный календарь планировщик



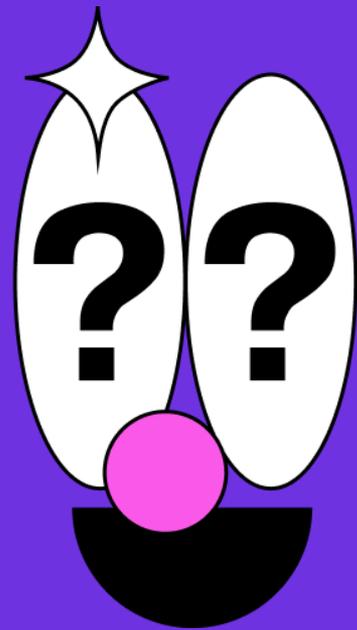
Описать чанки на курсе Умение учиться 1.0

1. В Облаке знаний своими словами описать 3 чанка по темам пройденных уроков
2. Перед ДЗ выполнить упражнения из Mind break, которые проходят на уроках и на концентрацию внимания «стрелку часов»
3. Не подсматривать в свои конспекты и Облако знаний перед выполнением задания



3 вопроса в конце урока

Спрашивайте в ленте комментариев





Спасибо, что
учитесь учиться!

До встречи на Уроке 3, в пн, 15.09, в 20:00 мск