

Типичные проблемы при повторении

СУЩЕСТВУЮТ СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВТОРЕНИЯ.

Основные проблемы: оттягивание до последней минуты, запоминание без понимания, откладывание «на потом» (прокрастинация) и отсутствие мотивации.

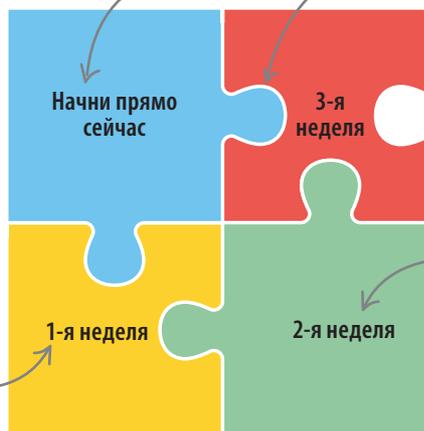
Оттягивание до последней минуты

Запомнить большой объем информации за короткое время сложно. Ты же не станешь голодать 7 дней, чтобы потом за день съесть недельную порцию. То же и с повторением. Регулярное освоение и заучивание небольших блоков информации более эффективно, чем попытки обработать большие объемы за короткое время.

▷ Интервальное обучение

Чтобы не делать всё в последний момент, нужно начать заранее с составления плана. Мозг лучше усваивает маленькие фрагменты информации.

Отведи время на повторение каждого предмета: начни с 10 минут на одну тему.



Составь список заданий по всем предметам.

Посмотри, как фрагменты складываются в общую картину, и найди связи между разными темами.

Напиши краткое содержание каждой темы на карточках и используй для повторения.

СМ. ТАКЖЕ

◀ 24–25	Мотивация
◀ 26–27	Активное обучение
◀ 40–41	Концентрация
◀ 42–43	Не теряй время
◀ 76–77	Развитие навыков запоминания
Память и мозг	154–155 ▶
Экзаменационный стресс	192–195 ▶

Связи между частями

Запоминание разрозненных частей информации неэффективно. Нужно рассматривать материал в контексте целого и использовать ключевые фрагменты как шаги к пониманию предмета. Тот же материал может понадобиться для выполнения какого-либо задания или изучения другого предмета. Поэтому нужно делать упор на понимание.

▷ Шаги к пониманию

Ключевая информация — веха на пути к более широкому представлению о предмете. Цель — усвоить материал и понять, как он связан с другими изучаемыми темами и предметами.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как усвоить материал

Вот несколько приемов, которые помогут глубже понять предмет.

Конспектируй своими словами.

Задавай вопросы на уроке, если что-то непонятно.

Обменивайся записями и обсуждай тему с друзьями и одноклассниками.

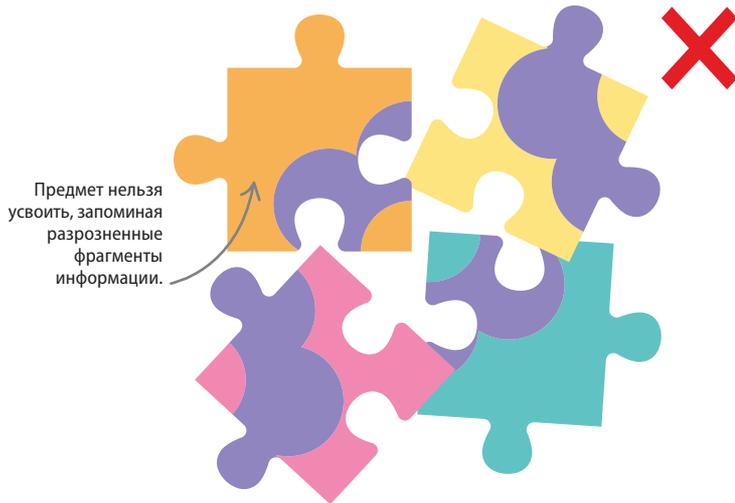
Попробуй связать новую информацию с изученной ранее.

Придумай историю на основе своих записей.

Угадай следующую тему: спроси себя, как эта «история» будет разворачиваться дальше?

Заучивание без понимания

Цель экзаменов — проверить знание предмета. Заучивание больших объемов информации без понимания ее смысла сродни складыванию пазла наугад. Учителям не нужно, чтобы ученики механически повторяли зазубренный текст. Им важно знать, насколько хорошо школьники поняли материал и умеют ли они его применять.

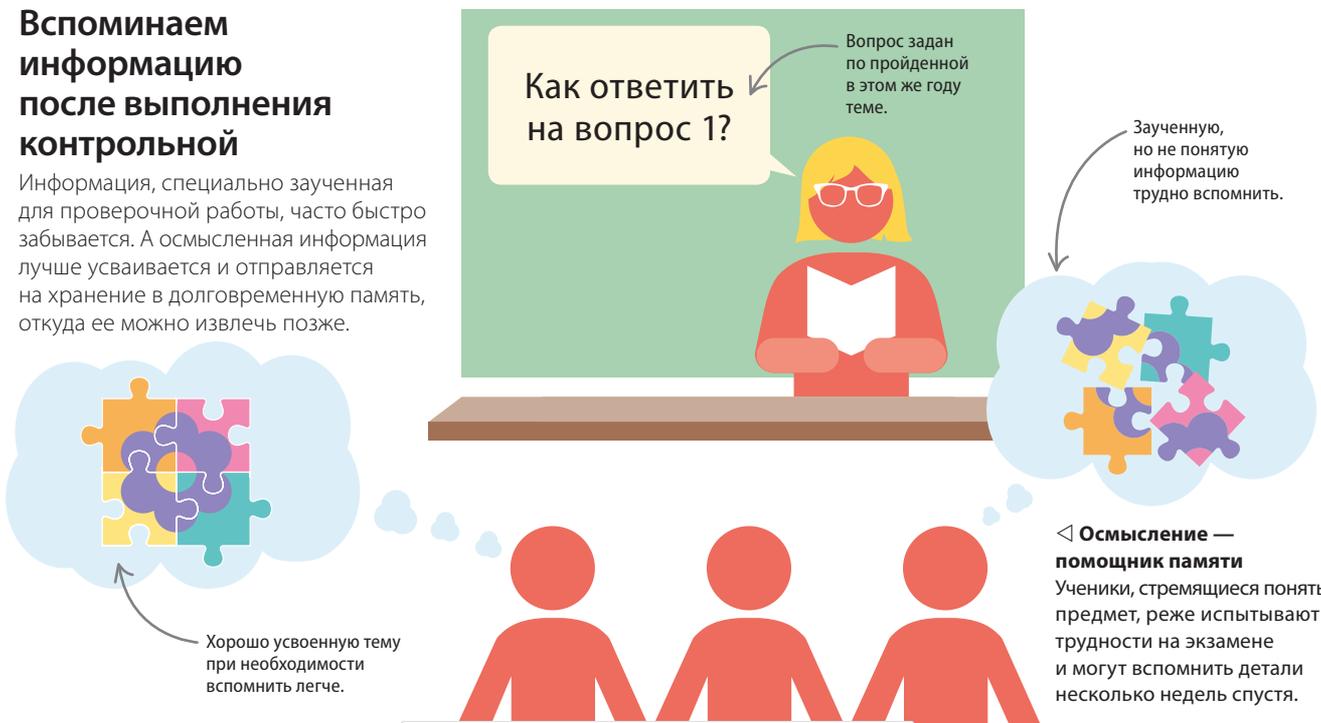


△ Как соединить детали

Посмотри, как детали соединяются друг с другом, образуя общую картину. Отдельные элементы обретают смысл, только оказавшись на своем месте.

Вспоминаем информацию после выполнения контрольной

Информация, специально заученная для проверочной работы, часто быстро забывается. А осмысленная информация лучше усваивается и отправляется на хранение в долговременную память, откуда ее можно извлечь позже.



◁ Осмысление — помощник памяти

Ученики, стремящиеся понять предмет, реже испытывают трудности на экзамене и могут вспомнить детали несколько недель спустя.



» Откладывание «на потом»

Отсрочки и проволочки приводят к тому, что в конце приходится учить очень много и в сжатые сроки. Это вызывает перенапряжение и стресс. Лучшее средство от такой привычки — регулярное повторение и вознаграждение себя после каждого занятия. К тому же соблюдение графика повторения приносит чувство удовлетворения.

▽ Начни пораньше

Короткие регулярные занятия более эффективны, чем целый день непрерывной работы. К тому же за один день всего не выучишь, поэтому всегда лучше начинать заранее.



Исключи отвлекающие факторы

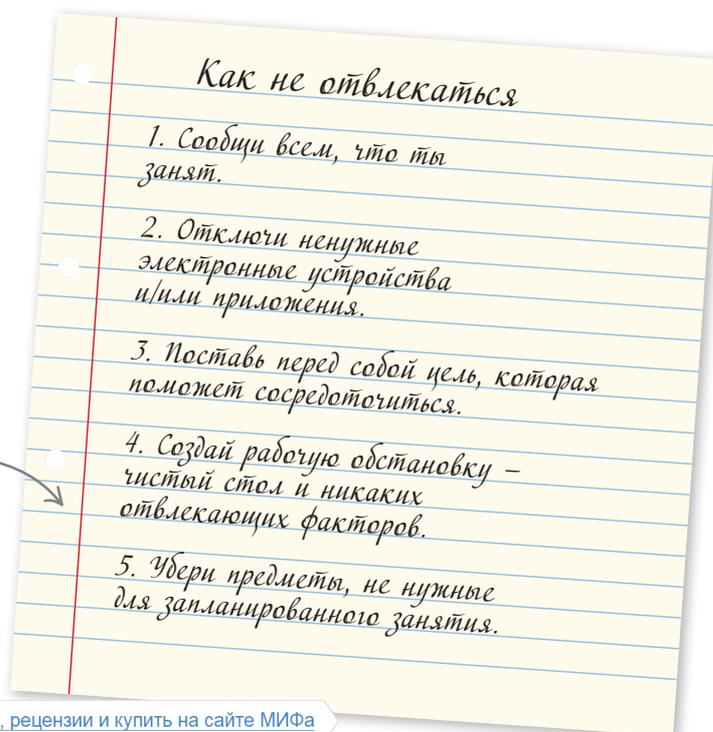
Отвлечение внимания — одна из типичных проблем повторения. Ученику необходимо сосредоточиться на предмете. Помехи мешают мозгу обрабатывать информацию — в результате ее сложнее усвоить и труднее потом вспомнить. Постарайся устранить всё, что отвлекает от работы.

Составь памятку, включив в нее факторы, которые часто отвлекают от учебы.

▷ Как сосредоточиться

Чтобы не отвлекаться во время занятий, отключи электронные устройства и сосредоточься на поставленной цели.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Отсутствие мотивации

Еще одна типичная проблема — отсутствие мотивации. Постарайся понять причины и устранить их. Если устал, нужно хорошо выспаться. Если не интересен изучаемый материал, найди способ сделать его более увлекательным. Мотивировать себя можно разными способами. Поэкспериментируй с различными стратегиями и найди для себя самую действенную.

▽ Приемы повышения мотивации

Составь список стимулов и используй их как отправную точку для повторения.

РЕАЛЬНЫЙ МИР

Творческий подход

Творческий подход и интерес повышают мотивацию. Можно создать свои наборы для повторения, используя раздаточные материалы и конспекты уроков. Сделай их яркими, привлекательными. Такое визуальное представление темы к тому же стимулирует память.



Подходи к занятиям творчески: сделай их интересными.



Начни с 20-минутных занятий.



Ставь трудные задачи и решай их.



Музыка может подтолкнуть к началу работы.



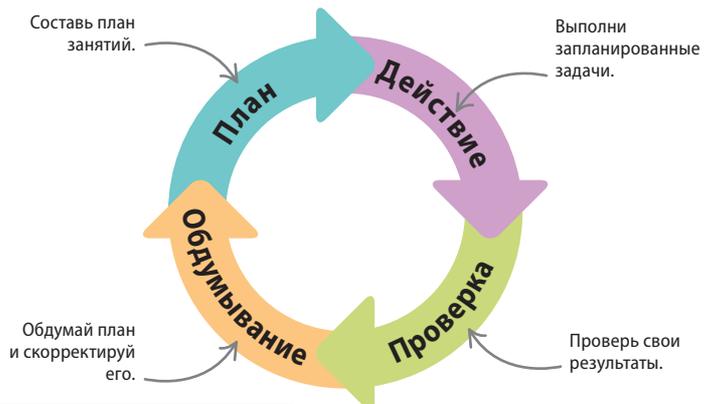
Выбери себе награду — то, что тебя действительно порадует.

Перегруженность

Большой объем работы часто вызывает ощущение, что с такой нагрузкой невозможно справиться. Чтобы преодолеть это, начни с составления списка дел. Разбей задания на этапы и укажи срок выполнения каждого. Такой план дает спокойствие и уверенность в том, что всё под контролем.

▷ Спасательный круг

«План», «действие», «проверка» и «обдумывание» — этапы учебного процесса, обеспечивающие эффективность.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

