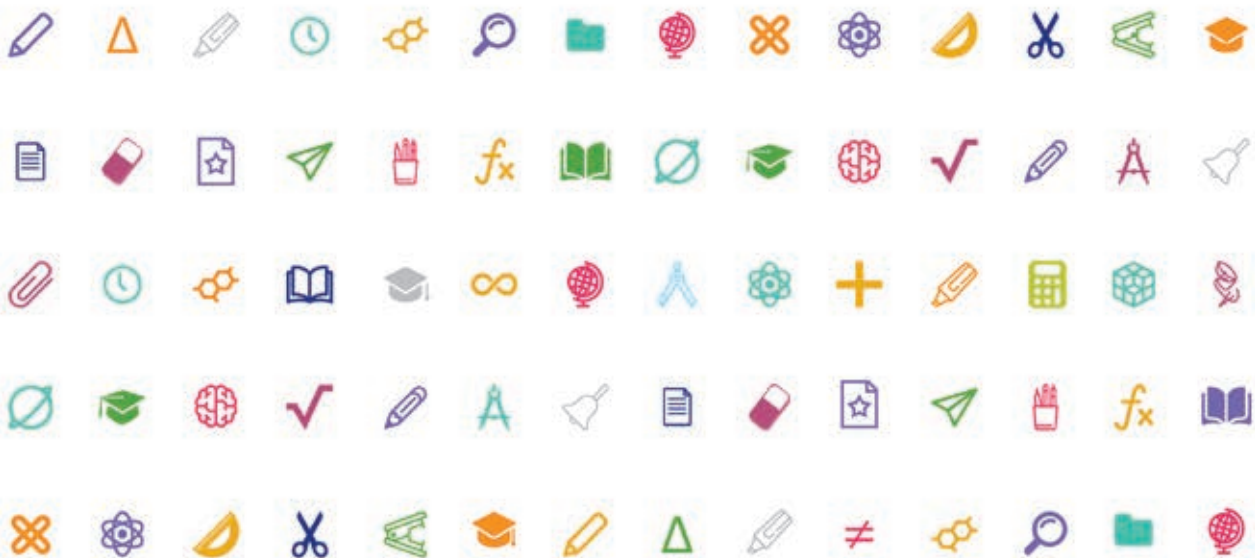




КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА

# УЧИТЬСЯ

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ СПРАВОЧНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



КЭРОЛ ВОРЛЕРМАН

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

# Содержание

## ПРЕДИСЛОВИЕ 6

### 1 КАК МЫ УЧИМСЯ

Зачем нужны учебные навыки	12
Как помочь ребенку в учебе	14
Как работает мозг	16
Эффективные занятия	18
Формы и стили обучения	20

### 2 ПОДГОТОВКА И ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Мотивация	24
Активное обучение	26
Ответственный подход	28
Самостоятельность	30
Борьба с напряжением	32
Хорошее самочувствие	34
Рабочее место	36
Самоорганизация	38
Концентрация	40
Не теряй время	42
Перфекционизм	44
Правильный настрой	46
Составляем расписание	48
Придерживаемся расписания	50
Планирование личностного развития	52

### 3 ПОИСК И ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ

Поиск информации	56
Развитие навыков чтения	58
Оценка информации	60

Как увлечь учебной	62
Осваиваем стили обучения	64
Групповые занятия	66
Активное слушание	68
Работа в команде	70
Проектная работа	72
Конспектирование	74
Развитие навыков запоминания	76
Развитие навыков мышления	78
Что такое «критическое мышление»	80
Развитие критического мышления	82
Рефлексивное мышление	84
Творческое мышление	86
Развитие навыков письма	88
Разбираем вопрос	90
Продумываем ответ	92
Строим доказательства	94
Проверка работы	96
Развитие навыков презентации	98
Больше практики	100
Работа с компьютером	102

### 4 ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЕ

Техническое обеспечение	106
Виды ресурсов	108
Поиск в интернете	110
Создание закладок	112
Конспектирование онлайн-источников	114
Плагиат	116
Социальные сети	118
Виртуальная учебная среда	120
Интернет-безопасность	122
Революция в онлайн-курсах	124

## 5 МЕТОДЫ ПОВТОРЕНИЯ

С чего начать	128
Типичные проблемы при повторении	132
Расписание для повторения	136
Активное обучение: польза при повторении	142
Карточки для повторения	144
Чтение	148
Методы конспектирования	150
Интеллект-карты	152
Память и мозг	154
Блок-схемы и мнемотехники	156
Другие методики запоминания	158
Память и технологии	160
Знай, что тебя ожидает	162
Повторение в группе	164
Проверка и оценка своих знаний	166

## 6 МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНОВ

Что такое экзамен	170
Письменные экзамены	172
Множественный выбор	176
Устные экзамены	178
Другие экзамены	180
День экзамена: слагаемые успеха	184
Объявление результатов	188

## 7 КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ

Экзаменационный стресс	192
Как победить стресс	196
Учеба и здоровье	200


Перерыв на отдых	204
Релаксация, визуализация и позитивное мышление	206
Когда следует просить о помощи	210

## 8 СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные выводы каждой главы	213
Глава 1, материалы	220
К какому типу учеников ты относишься?	
Глава 2, материалы	222
Управление временем	
Модель SMART	
Краткосрочные и долгосрочные цели	
Глава 3, материалы	226
Планирование работы над письменным проектом	
Памятка для редактирования	
Методы активного обучения	
Навыки презентации	
Глава 4, материалы	232
Полезные сайты и приложения для онлайн-обучения	
Глава 5, материалы	234
Список приоритетов	
Расписание для повторения на неделю	
Расписание для повторения на месяц	
Карточки для повторения	
Глава 6, материалы	242
Памятка для экзамена	
Глава 7, материалы	244
Барометр стресса и самооценка	
Техники преодоления стресса и тревоги	
Словарь терминов	248
Алфавитный указатель	252



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



# Как мы учимся

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

# Зачем нужны учебные навыки

МЫ УЧИМСЯ НЕ ТОЛЬКО В ШКОЛАХ И ВУЗАХ. ОБУЧЕНИЕ ДЛИТСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ, ЧЕМ БЫ МЫ НИ ЗАНИМАЛИСЬ.

Учебные навыки и умения помогают в изучении иностранных языков, занятиях спортом и хобби, а также в повышении квалификации для профессионального и карьерного роста.

## Общеучебные навыки и умения

Эта книга поможет сформировать и развить общеучебные навыки — начиная с организации учебного процесса, себя и своего рабочего места. Главы 2–3 показывают, как работать с информацией онлайн и офлайн. В главах 4–7 рассказано о повторении пройденного, сдаче экзаменов и преодолении волнения перед ними. Полезные советы, памятки и подсказки экспертов делают изложение более живым и увлекательным.

### СМ. ТАКЖЕ

Формы и стили обучения	20–21 >
Не теряй время	42–43 >
Составляем расписание	48–49 >
Придерживаемся расписания	50–51 >
Расписание для повторения	136–141 >

Век живи — век трудись, а трудясь — век учишься.

Русская пословица



### Подготовка и постановка целей

#### △ Глава 2

Организация рабочего места, подготовка материалов, планирование времени и создание настроения на учебу.



### Поиск и обработка информации

#### △ Глава 3

Поиск и оценка информации, конспектирование, критическое мышление, аргументация, перепроверка и умение отвечать на поставленный вопрос.



### Онлайн-обучение

#### △ Глава 4

Оборудование и программное обеспечение, хранение информации; конспектирование из онлайн-источников, онлайн-курсы и проблема плагиата.



### Методы повторения

#### △ Глава 5

Планирование повторения и самопроверки, стратегии активного обучения, методы запоминания (интеллект-карты, мнемотехника), самооценка.



### Методы проведения экзаменов

#### △ Глава 6

Сдача письменных, устных и прочих экзаменов, планы ответов и правила поведения в день экзамена.



### Как справиться с волнением

#### △ Глава 7

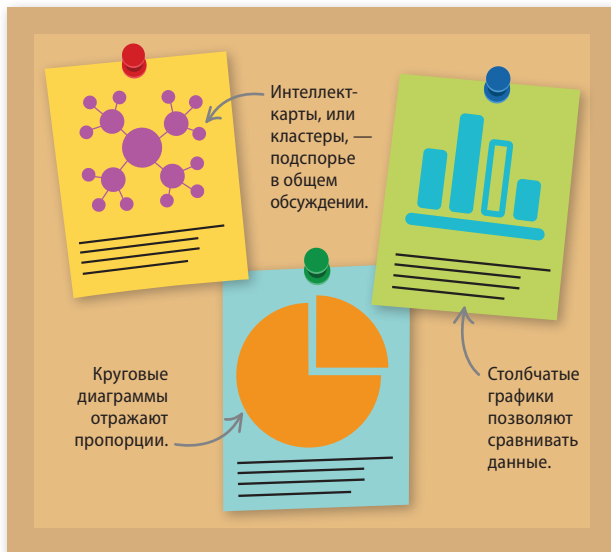
Приемы релаксации и другие способы борьбы с экзаменационным стрессом; сохранение баланса между учебной и личной жизнью.

## Отрабатываем учебные навыки

Умение учиться не дано нам от рождения. Часто у тех, кто не добивается хороших результатов, не развиты оптимальные именно для них учебные навыки. Каждому человеку необходимо самому вырабатывать подходящие для него приемы, адаптировать материал, изложенный учителем, к своему стилю обучения.

### ▽ Визуальные стратегии

Учителя обычно подают информацию в текстовой форме. Но многие школьники лучше усваивают материал через визуальный ряд.

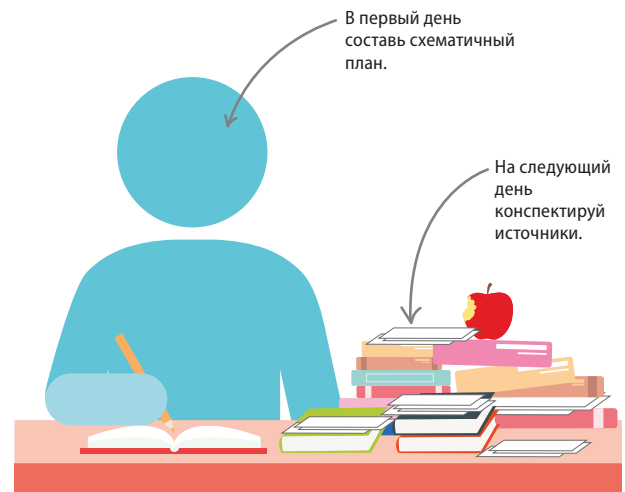


## Реалистичные ожидания

Здорово иметь долгосрочную цель — например, отлично сдать экзамен. Но путь к ней следует разбить на краткосрочные мини-цели — задачи. Каждая из них должна быть конкретной и достижимой, с реалистичными сроками. Можно также составить список своих сильных и слабых сторон, включая соображения о том, как избавиться от недостатков.

### ▽ Написание реферата

Это задание можно разбить на этапы: мозговой штурм, подбор материала, конспектирование, составление плана, написание черновика текста и его проверка.



## Боремся с напряжением

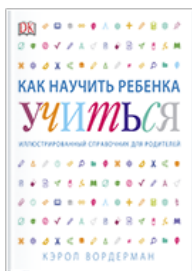
Очень важно уметь справляться со стрессом. Напряжение, вызванное приближающейся сдачей работы или экзамена, приводит к выбросу адреналина и заставляет трудиться изо всех сил. Но если напряжение зашкаливает, надо скорректировать режим дня, выделив больше времени на спорт и общение с друзьями, чтобы ослабить стресс.

### ▷ Управление временем

Лучше составлять график в обратном порядке, начиная со срока сдачи задания. Включи в календарь и другие дела, чтобы расписание вышло реалистичным.



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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

