

ПАМ'ЯТКА №1

КАК ВЫЖИМАТЬ ИЗ ОБУЧЕНИЯ МАКСИМУМ



О ЧЁМ ЭТОТ МИНИ-КУРС?

Главная задача [Клуба «Складчик»](#) — экономия ваших времени и денег, но для нас не менее важно, насколько много пользы вы получаете от приобретенных материалов.

Именно поэтому мы создали эту памятку, в которой поделимся пятью наиболее действенными и научно доказанными способами учиться эффективнее и с большим количеством удовольствия.

Приятного изучения!



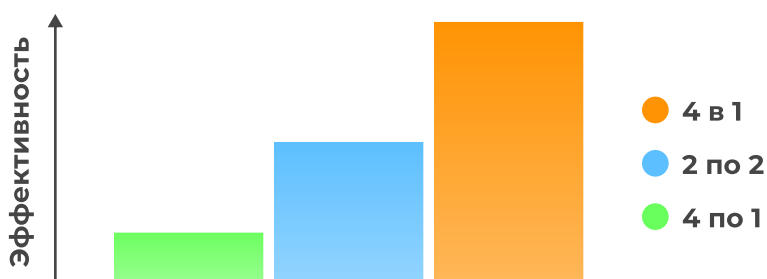
УЧИТЕСЬ ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ (ИНТЕРВАЛАМИ)

Лучше учиться **по 15 минут** в день на протяжении недели, а не впихивать все в одно занятие длиной 2 часа.

В одном из исследований учеников младшей школы распределили по трем группам:

- **4 в 1.** Один учебный день, в котором было четыре урока с небольшим перерывом.
- **2 по 2.** Два учебных дня, в каждом из них по два урока.
- **4 по 1.** По одному уроку на протяжении четырех дней.

Лучше всего показала себя последняя группа, а хуже всех первая.



ПРИНЦИП №1

В другом исследовании

сравнили, насколько растёт понимание прочитанных текстов, если использовать интервальное повторение:

1. Прочитать текст один раз
2. Прочитать текст дважды
3. Прочитать текст дважды, но с недельным перерывом.

При немедленном тестировании вторая группа показала лучшие результаты, а вот при тестировании с задержкой в два дня лучше всего показала себя третья группа.



КАК ЭТО ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ?

- ✓ Не старайтесь **проглотить много информации за раз**. Даже если вы сможете изучить 8 часовой курс за один день, то информация плохо запомнится и вы потеряете интерес к дальнейшему обучению.
- ✓ **Проанализируйте свой день** и найдите в нем промежуток, когда вы точно сможете выделить 15-20 минут на просмотр или практику свежескупленного курса.
- ✓ Если вам покажется, что этого времени мало, то можете смело увеличивать его до комфортного промежутка. **Главное — это регулярность**, ежедневное обучение.



ПЫТАЙТЕСЬ ВОСПРОИЗВЕСТИ

Попытка вспомнить пройденную информацию эффективнее простого повторения.

Исследование 2006 года выяснило, насколько лучше запоминается информация, если в конце проводить небольшой тест.

Оказалось, что на короткой дистанции особого смысла от этого нет, а вот длительный эффект — что надо.



КАК ЭТО ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ?

- ✓ Если после теоретического материала есть возможность пройти тест — пройдите его.
- ✓ Если готового теста нет, то составление своего списка вопросов и ответов будет только в плюс, так как это позволит взглянуть на знания с еще одной стороны.
- ✓ Если тесты кажутся вам скучными, то хорошая альтернатива — пообщаться на эту тему с другими участниками в ветке обсуждения материала.

«А правильно ли я понял(а), что X о котором говорится в курсе означает Y?»

Это укрепит ваши знания и подарит дозу удовольствия от общения с товарищами по скалдчине.

Доставлено

СМЕШИВАЙТЕ

Идея проста — не зацикливайтесь на той последовательности обучения, которая дана в курсе, создайте свою.

Исследование 2007 года, показало, что студенты, **которые смешивали** задачи показали в три раза более крутые результаты!



КАК ЭТО ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ?

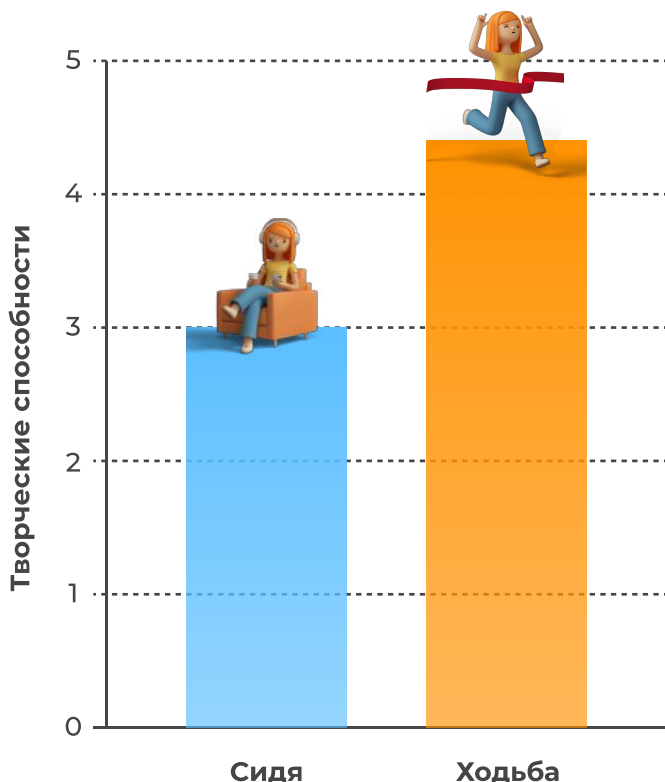
- ✓ Очень хорошо брать информацию из разных источников. Например, из двух разных курсов. Так получается совместить повторения и «микширование».
- ✓ Заодно при таком подходе вы можете выбирать тот стиль преподавателя, который больше подходит именно вам.
- ✓ Также, если вам тяжело дается какая-то конкретная часть курса, то вы можете двинуться дальше, а потом вернуться и посмотреть на задачу в новом контексте.



ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Исследование, опубликованное в журнале Nature, наглядно показывает разницу между теми, кто ведет сидячий образ жизни и теми, кто обеспечивает организму даже минимальную нагрузку.

Просто посмотрите на графики того, какой фантастический эффект на творческие способности оказывает простая ходьба.



КАК ЭТО ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ?

Каждый день посещайте спортзал и занимайтесь там в своё удовольствие. Или как минимум проходите 10 000 шагов.

Это банально, но влияние на качество мышления и на общее состояние — фантастически высокое..



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДОБАВКИ

В первую очередь помните, что для нормальной мыслдеятельности у вас должно быть все ок с калориями. Мозгу нужно топливо, чтобы работать.

Отдельно стоят вещества, которые мозг использует для построения новых нервных клеток или связей между ними. В этом плане первое, что нам интересно — это жирные кислоты и источники ацетилхолина.

Один из самых показательных примеров — это рыбий жир. Содержащиеся в нём Омега-3 и докозагексаеновая кислота (ДГК) существенно улучшают когнитивные функции и замедляют возрастное снижение когнитивных функций.



КАК ЭТО ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ?

- ✓ Узнайте свою норму калорий в день и старайтесь ее придерживаться. Это можно сделать [ТУТ](#).
- ✓ Принимайте добавки, которые имеют научно-доказанный эффект на мозг. Самые популярные вещества такого плана: омега-3, родиола розовая, бакопа монье, экстракт черники.



РЕЗЮМИРУЕМ

- ✓ **Не пытайтесь съесть корову за один присест.** Учитесь меньше на каждой сессии, но чаще.
- ✓ **Проверяйте свои знания.** Тестируйте себя в конце занятия. Если тестов нет, составляйте их самостоятельно. Это еще сильнее улучшит понимание.
- ✓ **Смешивайте знания.** Берите информацию из разных источников, меняйте последовательность
- ✓ **Занимайтесь физкультурой.** Качаться не обязательно, достаточно 30 минут спортзала или даже простой ходьбы.
- ✓ **Кушайте.** Обычную еду и добавки, которые имеют доказанный эффект.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Надеемся, что знания из этой памятки помогут вам учиться эффективнее, быстрее достигать своих целей и делать свою жизнь лучше с каждым новым пройденным курсом.

Хотите больше бесплатных материалов такого плана? Голосуйте за тему следующей памятки в нашем телеграм-канале:

 **ПОДПИСАТЬСЯ**



Команда
[Клуба «Складчик»](#)
