

ЗАНЯТИЕ С УЧАЩИМИСЯ «САМООРГАНИЗАЦИЯ И САМОКОНТРОЛЬ» (конспект)

*Хорошая подготовка - это половина победы.
М. Сервантес*

Актуализация правил занятий (см. занятие «Саморегуляция поведения»)

Мини-лекция «Управление временем»

Управление временем имеет психологическое воздействие: дает ощущение, что ситуация находится под контролем.

Долгосрочное планирование и деление учебного материала

Вы имеете представление об объеме экзаменационного материала, точнее, о том, сколько это составляет книг и сколько страниц, и знаете дату экзамена.

1. Поделите материал на маленькие порции, распределите их на все имеющиеся в вашем распоряжении недели до экзамена, однако оставьте 2 недели в запасе для повторения всего материала или как резерв. Вы нуждаетесь в этом временном резерве и потому, что вам, например, может потребоваться для усвоения определенной темы больше времени, чем вы предполагали.

2. Составьте точный временной план, какое количество материала и в какую неделю вы хотели бы освоить - своего рода план прохождения материала. Правильно поделенный материал выглядит не так угрожающе, поскольку его можно обозреть. Но еще больший эффект может быть, если вы купите большой календарь, благодаря которому будет очень наглядно видно, как обстоят дела. Если еще к тому же после проработки каждого кусочка материала вы будете делать отметки, вы будете чувствовать себя значительно спокойнее.

Краткосрочное планирование служит тому, чтобы точно распределить время между работой и отдыхом на каждый день.

1. При планировании на каждый день вы ежедневно намечаете, что хотите освоить.

2. Разделите день на три части:

- готовьтесь к экзаменам 8 часов в день;
- занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, потанцуйте - 8 часов;
- спите не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

Эффективные способы запоминания изучаемого материала:

1. ***«Вникание в суть»***: не делай ставку на зубрежку, стремись к пониманию материала: механическое заучивание (или зазубривание) материала без вникания в его смысл приводит к тому, что через час вы будете помнить около 60% новой информации, спустя 10 часов – 35%, а через 6 дней из глубин вашей памяти вы извлечете не более 20% выученного материала. А вот осмысленная информация откладывается в так называемой долговременной памяти.

2. ***«Интервальные повторения»***: метод интервальных повторений поможет запомнить информацию любых объемов, но необходимо следовать алгоритму повторений:

«быстрый способ, с учетом малого времени»: первое – спустя 20 минут после заучивания; второе – спустя 6 – 8 часов; третье – через сутки. Помни, что эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

«качественный способ запоминания большого материала для многократного использования»: первое – непосредственно в день заучивания (повторите весь материал); второе – через 3 дня (повторите только ключевые моменты, которые выделены самим автором или вами); третье – через 6 дней (повторите всю информацию, но постарайтесь сделать это в другом порядке).

ВАЖНО: в идеале рекомендуется повторять изучаемый материал ежедневно, но уделять этому не больше 15 – 20 минут, чтобы не перегружать мозг! Также попробуйте объяснить непонятные или трудно запоминающиеся моменты кому-либо или себе в виде воображаемого собеседника, в дополнении можете прослушать видео-урок по данной теме.

3. «Эффект края»: мы быстрее запоминаем и наиболее точно воспроизводим информацию, расположенную в начале и в конце текста. Поэтому, прочтите текст, который вам необходимо выучить. Выделите наиболее сложные части и начинайте заучивать их первыми либо последними.

4. «Метод Фейнмана»: основан на объяснении нового и сложного материала понятным и простым языком, облегчающим запоминание. Для этого:

1) материал выписываем тезисно, кратко;

2) выделяем для себя трудные для понимания задания или пробелы в знаниях по данной теме и восполняем, разбираем их, записывая упрощенным для понимания способом, можно использовать рисунки/схемы/графики;

3) если позволяет материал, можно объединить всю информацию в одну интересную историю, чтоб легче было пересказывать.

5. «Метод массированного запоминания»: Конспектируйте материал, который необходимо выучить. Выписывайте основные тезисы от руки, перефразируйте их более понятным языком, выделяйте важную информацию с помощью контрастного цвета, используйте списки и нумерацию;

6. «Интерференция»: схожие воспоминания смешиваются, поэтому для уменьшения негативного влияния интерференции рекомендуется схожую информацию изучать в разные временные промежутки или разбейте материал на блоки, а еще изучайте в разных помещениях (при желании, можете делать это на улице или в транспорте). Смена обстановки при запоминании отдельных блоков поможет избежать перемешивания информации;

7. «Использование мнемотехник»: запоминание по первым буквам, если надо запомнить перечисление в определенном порядке, можно построить мнемонические фразы, логического ряда. Например, «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»; рифмуйте или напевайте информацию, которую Вам тяжело запомнить, применяйте аудиальные ассоциации или специальные средства (диктофон или любой другой гаджет). Приемы работы с текстом: метод ключевых слов, группировка, комплексный учебный метод. Методы визуализации: чертите схемы, диаграммы, графики, создавайте целые картины, пусть даже понятны они будут только Вам, причем не только на бумаге, но и в своем воображении.

8. «Структурированное информирование»: информация делится на части для более глубокого изучения и максимально продуктивного запоминания. При этом важно грамотно структурировать материал, сгруппировав блоки по темам и подтемам.

9. Метод «6 вопросов».

Кто? (главное лицо)

Что?

Когда?

Где?

Как?

Почему?

Правила тайм-менеджмента при организации занятий и отдыха

Правило № 1. Подготовьте удобное место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Правило № 2. Согласовать график труда и отдыха с внутренними биологическими часами (Сова, Жаворонок, Голубь), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада.

Правило № 3. Важно сформулировать конечный результат (цель) и определить конкретные действия по достижению цели и определить сроки выполнения, указать кол-во времени на выполнение. Также для эффективной подготовки составьте свой план по месяцам/неделям/дням для распределения умственной нагрузки и качественного запоминания.

Правило № 4. Общее правило организации: если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного или легкого для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму. Также оставь одну неделю перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Правило № 5. Разделить задачу на небольшие части на весь период времени. Каждый день добросовестно выполнять только одну часть. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Необходимо не ставить перед собой сверхзадач. (Я подготовлюсь за 3 дня ко всем экзаменам и сдам их на «5»). Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической.

Правило № 6. Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы (например, 45 минут подготовка, 10 – 15 минут перерыв на другой вид деятельности).

Правило № 7. Планируй свой отдых (хобби, спорт, релаксация, общение с друзьями, сон), чтобы справиться со стрессом и внутренним напряжением. Отдыхать, не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления.

Правило № 8. Репетируй! Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Правило № 9. Во время подготовки: обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе. Также не рекомендуется употреблять различного рода успокоительные, т.к. они действуют успокаивающее на нервную систему, тормозят ее работу, что сказывается на работе ваших познавательных процессов.

Правило № 10. Мысли позитивно. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Используй прошлый опыт успеха для формирования образа уверенности на экзамене.

Правило № 11. Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Правило № 12. Научись отделять важное от неважного и все неважное перепоручать тем, у кого для этого есть время и желание. Научись расставлять приоритеты! Все дела на группы по степени важности и срочности. Можно даже завести отдельную тетрадь и нарисовать в ней такую таблицу:

А: Сделай в первую очередь!

Б: Распланировать и начать делать после выполнения главных задач.

С: Делегировать (перепоручать или попросить о помощи)!

Д: Игнорировать или временно отложить!

Рефлексия занятия

Участники говорят, что им понравилось на занятии и что они возьмут с собой.

