

# Памятка о том, каких техник стоит избегать при обучении и советы как избежать (Что делать).

## 1. Просто перечитывайте

Просто сидеть и пробегать глазами по тексту, раз за разом. После того, как вы уже познакомились с текстом, перечитывание — пустая трата времени.

### Что делать?

Проверяйте, запомнили ли вы прочитанное одним из удобных вам способов: например, повторяя вслух или записывая материал по памяти.

## 2. Подчеркивайте побольше

Когда вы выделяете текст по ходу чтения, в какой-то момент может начать казаться, что выделенные куски сразу отправляются в мозг и надежно там хранятся. Нет, это не так.

### Что делать?

Регулярно проверяйте, помните ли вы отмеченные блоки текста. И старайтесь выделять текст небольшими порциями, только основные мысли. А не целые абзацы. Так мозг попытается зацепиться за суть и не успеет отвлечься на иллюзию запоминания.

## 3. Взгляните на решение задачи и не тратьте время на решение

Это одна из самых скверных ошибок в процессе обучения. Даже если решение в примере из учебника кажется очевидным – нужно попробовать решить самостоятельно.

### Что делать?

Пробуйте решать разобранные в учебных пособиях задачи, не подглядывая в текст, а потом проверяйте себя

## 4. Откладывайте на последний момент

«Перед смертью не надъешишься» – эту поговорку я впервые услышал в контексте подготовки к экзаменам. Разумеется, в последний момент. Мозг, как и наши мышцы, может выдержать только определенную порцию нагрузки «за один присест». Имейте это в виду.

### Что делать?

Делите материал на небольшие порции, с которыми вы комфортно справитесь за

день. Если впереди экзамен или зачет – начинайте готовиться заранее. Да, это давно известно, но в этот раз попробуйте.

**5. Решайте по кругу упражнения, которые у вас и так получаются**

Если вы решаете задачки, которые у вас хорошо получаются, одну за другой — это не значит, что вы готовы. Это, скорее всего, значит, что вы просто привыкли к этим задачкам.

**Что делать?**

Как только почувствовали, что несколько однотипных задач даются легко — старайтесь повысить уровень сложности.

**6. Если работаете в группе – побольше болтайте**

Разбираться с учебными материалами в паре или в группе с другими ребятами может сработать. Но если в процессе вы по большей части шутите шутки или жалуетесь друг другу на то, как тяжело учиться, то лучше бросайте эту затею.

**Что делать?**

Договоритесь, что на встречах вы все сосредотачиваетесь на учебе. Если кто-то отвлекается или отвлекает других — указывайте ему или ей на это. Об этом, кстати, тоже следует договориться заранее, чтобы не было обид.

Полезные практики: совместное обсуждение теоретической части и тестирование друг друга по пройденному материалу. И объяснение материала другим людям, и простое проговаривание вслух помогает лучше запоминать.

Еще помогает ограничение времени на занятие и «перемены». А уж после занятий можно болтать сколько захочется.

**7. Забейте на теорию, просто решайте задачи**

Стали ли бы вы садиться за руль автомобиля, до того, как пройдете подготовительные курсы? Считайте, что теория – тренер по вождению. Если не познакомитесь с теорией — в какой-то момент обязательно утонете в материале и все равно придется вернуться к чтению.

**Что делать?**

Перед выполнением практических заданий, даже если вам кажется, что теория знакома — перечитайте теорию.

Перед тем, как начать читать — пробегите глазами по всему материалу, потом по главе, которую будете читать.

8. **Не обсуждайте с учителями или товарищами моменты, которые вы не поняли**

Работа преподавателей заключается в том, чтобы студенты разобрались с материалом. Иногда про это забывают студенты, иногда преподаватели, а иногда и те, и другие. На вопрос «Все понятно?», бегло брошенный через плечо лектора, стоящего у исписанной формулами доски, принято отвечать молчаливым согласием. Обратите внимание на то, действительно ли вы поняли материал в следующий раз, когда услышите этот вопрос.

**Что делать?**

Отмечать моменты, когда вы не поняли материал. Задавать вопросы.

9. **Продолжайте верить в то, что можете эффективно учиться, даже отвлекаясь.**

Каждое малейшее отвлечение на сообщение в мессенджере или реплику кого-нибудь в комнате лишает вас энергии, которую мозг мог потратить на обучение. Усилие, которое вы совершаете, чтобы снова сосредотчиться, тоже, кстати, довольно энергозатратное.

**Что делать?**

Старайтесь организовать себе пространство и время таким образом, чтобы вас никто не отвлекал. Отключите уведомления. **Не заходите в соцсети «на минутку».** Хотя бы попробуйте.

10. **Поспать можно и поменьше.**

Времени всегда не хватает, поэтому хорошей идеей кажется поменьше поспать и побольше успеть. Или даже не кажется хорошей идеей, но как-то так выходит. Помните, что мозг «переваривает» информацию именно во сне. А вот если долго не спать – токсины в мозгу собираются в конструкции, которые замедляют связь между нейронами, и вы на самом деле начинаете хуже соображать.

**Что делать?**

Высыпайтесь.

Бегло повторяйте материал перед сном. Это помогает лучше его запомнить.