

**Памятка для обучающихся по итогам онлайн-семинара
«Успешность в обучении – значимые факторы эффективного освоения
знаний»**

Шесть способов научиться быстрее усваивать новые знания

Когда вы быстро учитесь, это дает вам большое конкурентное преимущество. Как доказывает наука, есть шесть способов, которые помогают учиться и запоминать новые знания быстрее.

1. Учите других (или просто притворяйтесь)

Если вы вообразите, что вам нужно объяснить кому-то другому тот материал, изучением которого вы сейчас занимаетесь, это позволит вам быстрее запомнить больше информации.

2. Отводите на обучение короткие отрезки времени

Совет отводить на изучение нового материала по 30-50 минут. Более коротких отрезков времени может быть недостаточно, а за 50 минут мозг устанет непрерывно воспринимать новую информацию, считают эксперты.

3. Делайте заметки от руки

Исследователи обнаружили, что учащиеся активнее слушают и лучше распознают важную информацию, когда делают записи от руки. А у тех, кто ведёт заметки на компьютере, записи превращаются в бездумную стенограмму, к тому же, люди за компьютерами чаще отвлекаются, отмечают эксперты.

4. Растягивайте освоение материала

Это может показаться парадоксальным, но мы учимся быстрее, когда распределяем, растягиваем обучение. Чтобы хорошо запомнить материал, лучше всего повторять его через день-два после того, как вы в первый раз с ним ознакомились. Если же вы повторите информацию через несколько дней или неделю, а не сразу, это посылает ему сигнал, что информацию все-таки надо запомнить».

5. Не бойтесь подремать

Чтобы запоминать выученное, важно периодически «отключаться». Как показывает сон в перерывах между занятиями помогает лучше запоминать материал. в течение двух занятий.

6. Практикуйтесь по-разному

Когда вы осваиваете новые навыки, полезно менять подход к их тренировке, это помогает учиться быстрее.

Лучше хотя бы слегка менять свой подход к обучению на разных занятиях, чем практиковаться совершенно одинаково несколько раз подряд.