

Советы старшеклассникам. Как повысить продуктивность учебы.

Концентрируйтесь

Наш мозг на самом деле хорошо умеет различать важное и неважное. Если поступившая информация не получила должной доли внимания или не вызвала сильный эмоциональный отклик, она отправляется на полку «не особенно нужное» и быстро забывается. Чтобы этого не произошло, стоит максимально концентрироваться на значимых знаниях. Вдумчиво читайте полезную книгу, сосредоточьтесь на том, что говорит учитель, уберите телефон, не отвлекайтесь. В таком случае вы с большей вероятностью сможете запомнить, о чем шла речь.

Пишите конспекты

Вы можете бросить все силы на то, чтобы не забыть нужную информацию, и все равно часть неизбежно ускользнет, причем сразу. Чем больше пройдет времени, тем меньше вы будете помнить, и в конечном итоге в голове останутся только самые яркие и важные моменты. Но если вы делаете конспекты, то всегда сможете обратиться к ним и быстро освежить знания. К тому же, когда вы записываете, то, как бы второй раз получаете ту же самую информацию и благодаря этому запоминаете еще лучше.

На уроках учителя требуют вести записи, но такая техника отлично работает для любого типа информации. Вы можете конспектировать книги, выступления, вебинары и т. д.

Скажите «нет» многозадачности

Людей всегда привлекал образ Юлия Цезаря, способного одновременно заниматься множеством дел. Зачастую, это не всегда эффективно.

Если вы пытаетесь переключаться между подготовкой к урокам, чатом с другом и просмотром видео, вы больше времени и сил потратите на смену видов деятельности, чем на саму учебу или отдых. В действительности гораздо лучше концентрироваться на одном деле за раз, заканчивать его и только потом переходить к другому. Только так вы сможете вникнуть в суть задачи и хорошо ее выполнить.

Более того, если перестать хвататься за все сразу, исчезнет ощущение вечной спешки и нехватки времени.

Составьте план

Большинство школьников начинает учиться лишь непосредственно перед экзаменами или контрольными. Иногда это вынужденная необходимость, но об эффективности занятий в таком случае говорить не приходится. Если вы хотите действительно запомнить нужную информацию, стоит составить график учебы с определенным количеством часов и дедлайнами. Когда закончить дело нужно к конкретному сроку, это позволяет тщательнее изучить предмет и лучше запомнить все необходимое. Если же вы учитесь для себя, план поможет начать работать серьезно и даст дополнительную мотивацию.

Делайте перерывы

Для продуктивной учебы необходимо давать себе отдохнуть. Бывает, что времени на то, чтобы выучить большой объем информации, совсем нет, — но даже в этом случае небольшие паузы, позволяющие мозгу на время переключиться, окажутся полезнее, чем непрерывная зубрежка. В противном случае вы быстро устанете и, сколько бы сил ни тратили, не сможете запомнить даже самое простое.

Проявляйте активность

Во время учебы не ограничивайтесь рамками урока и выполнением домашних заданий. Если у вас возникают вопросы, не стесняйтесь их задавать, высказывайте свою точку зрения, участвуйте в различных видах внеурочной предметной деятельности, в дискуссиях и других мероприятиях. Это, с одной стороны, поможет лучше усвоить материал, с другой — даст возможность больше узнать о предмете. Ваша активность

может вдохновить педагога подробнее остановиться на интересных вам вопросах, выйдя за рамки программы и стандартной информации из учебников.

Создайте условия для учебы

Можно готовиться к урокам на кухне или сидя полу, и многие видят в таком подходе некоторую романтику и жертвенность. Но, в действительности хорошее рабочее пространство может в разы повысить продуктивность учебы. Постарайтесь создать себе место, предназначенное исключительно для занятий. Оно должно быть максимально удобным, все необходимые материалы стоит держать под рукой, а все лишнее и отвлекающее, наоборот, — убрать. Попробуйте договориться с близкими, чтобы они вас не отвлекали, пока вы работаете. Регулярные занятия на одном и том же месте постепенно создадут устойчивые ассоциации с учебой, и вскоре вы уже будете автоматически настраиваться на рабочий лад.

Определите лучший канал получения информации

Существует несколько способов получения информации, и разным людям подходят разные каналы. Кто-то лучше запоминает на слух, кто-то — читая тексты, о своих особенностях стоит знать. Например, если вам легче воспринимать информацию визуально, вы можете записывать слуховую информацию, тем самым переводя ее в текстовый формат. Если вы лучше воспринимаете на слух, обсудите прочитанное с кем-нибудь, найдите аудиоверсию книги.

Избавьтесь от лишнего

Старайтесь отключать интернет во время учебы, а телефон переводить в беззвучный режим. Даже мелкие отвлекающие факторы способны сбить настрой и вывести вас из режима продуктивной работы. Не говоря уже о том, что часто «пять минут» общения оборачиваются часовыми дискуссиями.

При напряженной подготовке, например, к экзаменам, полезно перейти в «режим экономии энергии». Ваш разум и так усиленно работает, и лишняя информация может только засорить его. Попробуйте «исчезнуть» на время из социальных сетей или хотя бы перестаньте читать ленту новостей, а на сообщения отвечайте в строго отведенное время. Перестаньте смотреть телевизор. Такая «информационная гигиена» позволит вам освободить память для более важных данных.

Практикуйтесь

Чтобы полученные знания навсегда остались с вами, недостаточно один раз хорошо все выучить. Информация, которую мы не используем, с течением времени уходит из активной памяти в пассивную, откуда ее уже не так просто достать. Поэтому, если вы не хотите потерять хватку, не только запоминайте, но и используйте новые знания на практике. Если они сугубо теоретические, можно возвращаться к изученному, перелистывая назад учебник и просматривая записи в тетради.

В наше время необходимо постоянно получать новые знания. Однако, если приложить к этому немного усилий, учебу из трудной задачи можно превратить в увлекательное занятие.