

Как учиться **онлайн?**

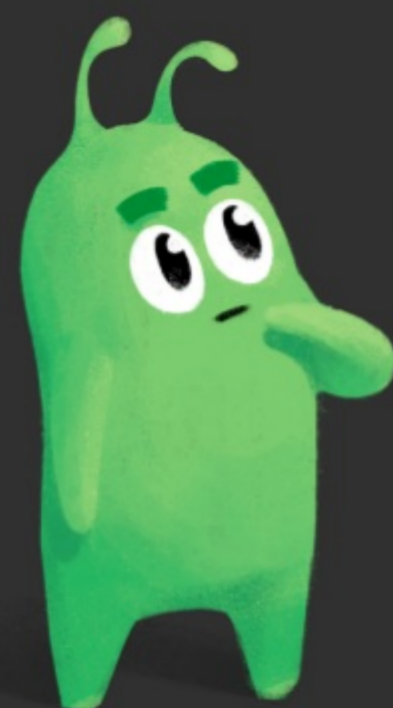


Это Слёрмик, он
отправляется **учиться**

Давай узнаем, какие коварства
и радости его ждут на пути

Слёрмик отправляется в путь, он выходит за порог дома и встречает первую трудность. Все близкие и знакомые начинают останавливать его и задавать ему вопросы: “Зачем” и “Почему”.

Слёрмик может пройти дальше, только если ответит на вопрос:

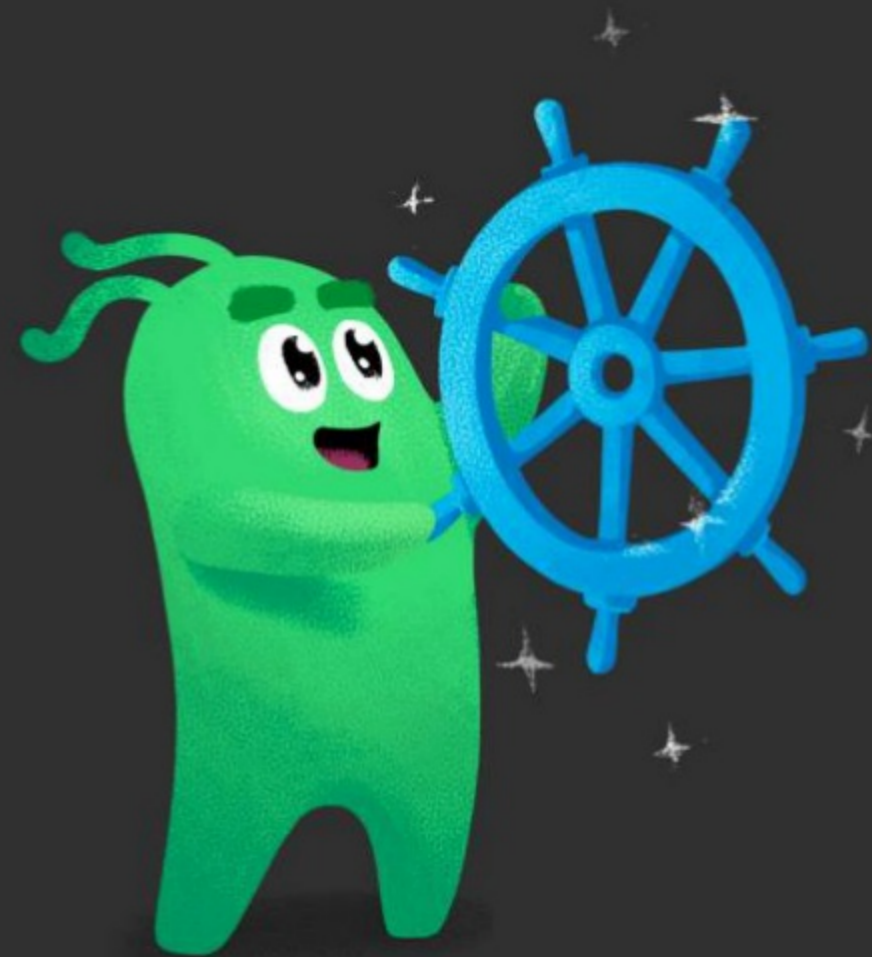


Зачем я обучаюсь на этом курсе?
Что мне это принесет?

Мотивация

Сформулируй и запиши к какому результату это приведёт.
Ради чего ты готов потратить деньги и время?

Пример: я учусь, чтобы повысить свою квалификацию. Это принесёт признание коллег



Слёрмик удачно справился с этим заданием
и готов вступить на **путь обучения**

Путь легче, если знаешь куда идти и сколько уже пройдено, поэтому Слёрмик берёт карту и **вычерчивает свой маршрут**, чтобы отмечать пройденные этапы



Карта прогресса

2

Следи за своим прогрессом

Отмечай насколько ты близок к цели. Следи за прогрессом на платформе. Можно визуализировать программу на стикерах или онлайн-доске, чтобы отмечать пройденные модули, делать заметки. Это помогает видеть свой прогресс, планировать обучение и отмечать успехи

Первый монстр на пути Слёрмика - **Беспорядочник**. Он закидывает хаосом, прошлогодними делами и срочными дедлайнами. Слёрмику становится сложно следовать по пути обучения. Его задача разобраться с Беспорядочником и **организовать свой учебный процесс**



Организация рабочего пространства

3

Планируй атмосферу обучения

- В какое время ты будешь учиться?
- В каком месте?
- Сколько часов в неделю готов выделить для обучения?
- Кто мне может помочь?
- Какой график обучения я себе создам?

Одолев сильного врага, Слёрмик продолжил свой путь обучения. Минуя горы сомнений и хаоса он приблизился к плюшевой долине, в которой время и задачи утекают, рассеиваются в тумане. Долина затягивает социальными сетями, внезапными звонками и рабочими задачами. У путника появляются дела поважнее, но это не про Слёрмика. Он **помнит про свою цель и сфокусирован** на том, чтобы продолжить путь.



Фокус на обучении

4+

Как преодолеть рассеянность, лень и сопротивление?

Мозг хитрый: ему не хочется учиться и напрягаться, поэтому вы будете отвлекаться и терять фокус

- Убери и отключи всё, что может отвлекать
- Определи комфортное время концентрации (25 - 40 минут)
- Делай активные перерывы (7 - 10 минут)

242052

Полезные приложения для концентрации



Forest: Будь сосредоточенным

Seekrtech Работа

★★★★★ 367 484

Для всех

Есть реклама - Поддерживаются покупки в приложении

Это приложение можно скачать на ваше устройство.

Добавить в список желаний

Установить



Экранное время & Самоконтроль (StayFree)

StayFree Apps Работа

★★★★★ 95 007

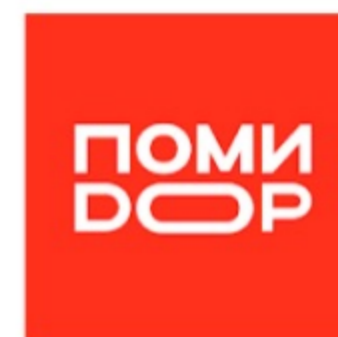
Для всех

Поддерживаются покупки в приложении

Это приложение можно скачать на ваше устройство.

Добавить в список желаний

Установить



Помидор

ООО FAEM Еда и напитки

★★★★★ 31

Для всех

Это приложение можно скачать на ваше устройство.

Добавить в список желаний

Установить

Слёрмик решительно поборолся с соблазнами плюшевой долины и решил, что теперь ему ничего не страшно и быстро двинулся по намеченному пути. Смело прошагав целый день, он понял, что не приблизился к пункту назначения. Судя по карте, он ушёл в другую сторону и понял, что **неверно трактовал знаки на маршруте**.



Разреши себе ошибаться

Относись к себе бережно

Помни, что ты пришёл получать новый опыт и знания. Не огорчайся, если что-то получается не с первого раза и требует дополнительного внимания с твоей стороны. Опыт и его осмысление - вот главные ключи к обучению взрослого

Слёрмик оказался в довольно затруднительной ситуации. Он понимал, что отклонился от курса, но не знал как вернуться к цели. Вдалеке он заметил приближающегося путника. Разговорившись, они решили продолжить путь **вместе, чтобы делить тревоги и обсуждать задачи.**



Найди единомышленников

Организуй себе поддержку
единомышленников

Для обсуждения интересных задач, вопросов и идей используй чат курса. Найди возможность обсуждать с кем-то пройденный материал. Таким образом, знания с большей вероятностью отложатся в долговременную память, а собеседник может помочь увидеть ситуацию с другой стороны. Общайся с теми людьми, кто любит и умеет учиться

Прошёл месяц, Слёрмик понял, что преодолел уже больше половины пути, который теперь понятен и не вызывает тревог. Его поддерживает верный друг, он знает, как преодолеть хаос, сопротивление и лень. Слёрмик решает **отпраздновать пройденный путь** сейчас, а в конце устроить грандиозную вечеринку.



Празднование успехов

Благодари себя за успехи
в обучении

Празднуй свои успехи: прошёл сложный модуль, выполнил объёмное домашнее задание, пересек медиану курса. Празднование - важная часть обучения, потому что помогает сохранить мотивацию

Прошло уже несколько месяцев, как Слёрмик покинул дом и пришла пора возвращаться. Придя домой у него появляется странное чувство: что-то изменилось. Несколько дней он проводит в размышлениях, пытаясь выяснить, что же случилось...
Озарение! Изменился он, Слёрмик уже не тот, каким был, когда покидал дом. Он **накопил много ценных знаний и опыта**. Он достаёт свои путевые заметки, внимательно перечитывает и отмечает самые важные мысли.



Рефлексия

8

Рефлексируй полученный опыт

Фиксируй свои размышления и вопросы, отмечай какая лекция/практика для тебя наиболее полезна и как ты будешь это применять. Осмыслий обучение в процессе и подведи итог в конце

1. Поставь образовательные цели
2. Следи за своим прогрессом
3. Организуй рабочее пространство
4. Фокусируйся на обучении
5. Разреши себе ошибаться
6. Найди единомышленников для обучения
7. Празднуй успехи
8. Рефлексируй результаты и прогресс обучения

Рекомендации



Слёрмик прошёл свой путь обучения,
теперь настала **твоя очередь!**

Полезные ресурсы!

<https://ru.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>



Научитесь учиться: <https://ru.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>

КУПЛЕНО НА
SKLADCHIK.COM