

DIGIT~Bio~TECH

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



***Наръчник за студенти за
интелигентно учене***

Част I

Съдържание

ПРЕДГОВОР	3
ИЗБЕРЕТЕ ВАШИТЕ ПРЕДПОЧИТАНИЯ ЗА УЧЕНЕ.....	4
ИМАЙТЕ ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ.....	6
ПЛАНИРАЙТЕ ВРЕМЕТО ЗА УЧЕНЕ.....	7
УЧЕТЕ ПО МНОГО НАЧИНИ	8
ВОДЕТЕ СИ ЗАПИСКИ.....	10
ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПРЕДИШНО ОБУЧЕНИЕ, ЗА ДА ПРОМОТИРАТЕ НОВОТО	11
ПРИДОБИЙТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ОПИТ	13
ИЗПОЛЗВАЙТЕ ТЕСТВАНЕ, ЗА ДА ПОДОБРИТЕ УЧЕНЕТО	14
ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ	16

ПРЕДГОВОР

Спирали ли сте някога да се чудите какво отличава наистина успешните студенти от средните? Защо някои студенти, които изглежда, че учат през цялото време, просто не се справят, докато други, които изглежда не влагат толкова време и усилия, се справят добре? Всичко свързано ли е с коефициента на интелигентност и генетиката или са от значение са някакви други фактори? Истината е, че успехът не се определя толкова от чистата интелигентност, колкото от това да знаеш как да учиш. Ученето е умение. Да бъдеш успешен изисква високо ниво на учебни умения. Студентите първо трябва да придобият тези умения, да ги практикуват и да развият ефективни навици за учене, за да бъдат успешни. Много често учебните навици и практики, разработени и използвани в гимназията, не работят за студентите в университета.

Добрите навици за учене включват много различни умения: управление на времето, самодисциплина, концентрация, запаметяване, организация и усилия. Желанието за успех също не е маловажно.

Няма универсален подход как да усвоите уменията за ефективно учене. Методите на обучение трябва да бъдат съобразени с конкретния студент. Всеки има различни способности, така че е важно да определите кое работи за вас и кое не. За някои студенти ученето и мотивацията идват лесно - други може да трябва да работят малко повече.

Намирането на най-добрия начин за учене е непрекъснат процес. Това не е нещо, което може да се остави за вечерта преди теста. Трябва непрекъснато да подобрявате уменията си за учене, за да разберете по-добре какво работи за вас (и какво не).

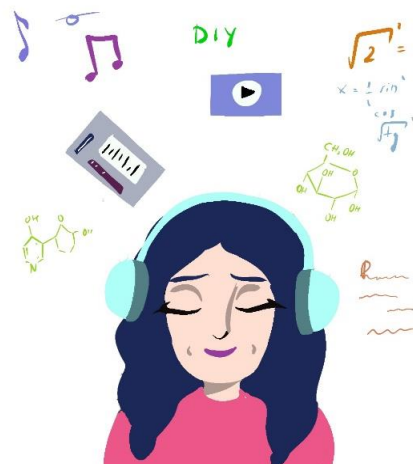
Усвояването как да учиш по-добре помага да се избегне паниката и разочарованието следващия път, когато предстои голям тест. В края на краищата е по-вероятно да се справите добре и да сте по-малко стресирани преди тест, когато сте имали време да прегледате и практикувате правилно материала!

Овладяването на ефективни учебни навици не само улеснява ученето, но и ще ви помогне да получите по-добри оценки в университета.

ИЗБЕРЕТЕ ВАШИТЕ ПРЕДПОЧИТАНИЯ ЗА УЧЕНЕ

Разбирането как учите най-добре е първата стъпка в развитието на ефективни навици за учене. Всеки студент подхожда различно към задачите, които има. Всеки има уникален и личен стил на учене или предпочитан подход, чрез който ученето става по-лесно.

Запитайте се следното: как запомням нещо по-добре - когато го видя, когато го чуя, когато го преживея или когато направя нещо активно с него?

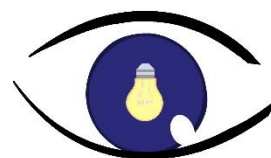


Това как сте научили материала най-лесно ще ви даде точна представа за това какъв подход за обучение – визуален (чрез зрение), слухов (чрез слух) или практически (чрез действие) – предпочитате да използвате. Всички използваме и трите вида обучение. Всъщност ние използваме всичките си сетива, за да изучаваме заобикалящия ни свят, но всеки от нас има склонност да разчита повече на един от трите метода на обучение – визуален, слухов или практичен. Можете да подобрите навиците си за учене, като развиете и трите учебни подхода.

НЯКОИ СЪВЕТИ:

ВИЗУАЛНО УЧЕНЕ

- визуализирайте това, което изучавате
- използвайте цвят във вашите бележки (цветни химикалки, маркери и др.)
- визуализирайте за какво се изнася лекция
- рисувайте картини и диаграми
- използвайте мисловни карти в бележките си
- използвайте картини и графики, за да улесните процеса на обучение
- учете от видеоклипове



СЛУХОВО УЧЕНЕ

- слушане на записани учебни материали
- запишете собственото си четене на учебниците
- четете на глас
- обсъдете с други колеги идеи от лекциите / практическите занятия и това, което изучавате
- участвайте в дискусиите в часовете
- слушайте аудио записи по темата



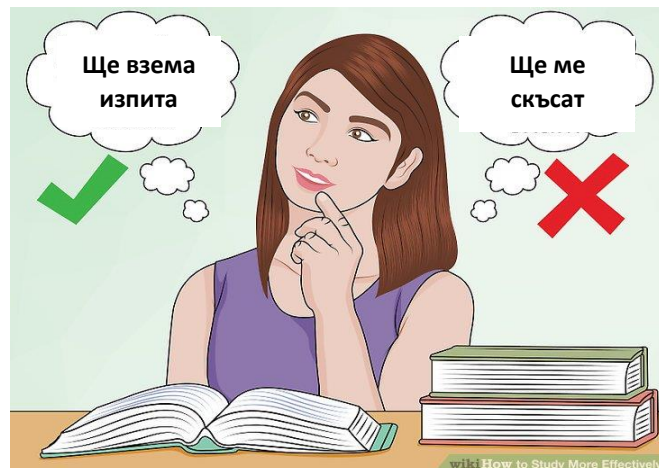
ПРАКТИЧЕСКО УЧЕНЕ

- изправете се и се движете, докато учите
- правете чести почивки по време на учене
- използвайте ръцете си и записвайте нещата, докато учите
- използвайте компютъра за улесняване на процеса на обучение
- бъдете физически активни; експериментирайте с обекти
- запомняйте или преговаряйте, докато ходите или тренирате



ИМАЙТЕ ПОЗИТИВНО МИСЛЕНЕ

Трябва да сте с възможно най-позитивно мислене, когато седате да учите. Ако сте емоционално разсеяни, ще бъдете по-малко ефективни в ученето и задържането на информация. Опитайте се да мислите позитивно, докато учите, и не се сравнявайте с другите.



НЯКОИ СЪВЕТИ:

- Опитайте се да кажете нещо положително на себе си, преди да учите, като: „Ще се справя с този изпит!“
- Ако откриете, че имате негативни мисли като „Ще се проваля на този тест“, спрете мисълта още в началото. Заменете я с положителна мисъл, като „Ще овладее този материал и ще успея!“
- Вярвайте в себе си и в своите възможности. Свършете повече работа днес, отколкото вчера. Ако имате желание да тествате границите си всеки ден, това ще покаже, че сте способен, опитен и талантлив човек, което ще ви улесни да останете позитивни.
- Свържете ученето с вашите житейски цели. Ако животът и бъдещето ви зависят от това колко добре ще се представите или колко сте учили, къде е смисълът да не го правите добре?
- Вложете смисъл в обучението си, за да бъде то значимо за вас.

ПЛАНИРАЙТЕ ВРЕМЕТО ЗА УЧЕНЕ

Оставете достатъчно време за всеки от вашите предмети и повече време за трудните теми. Повечето университетски класове изискват около шест часа обучение на седмица или два часа обучение за всеки час в клас. Ако четете бавно или имате други проблеми с обучението, може да се наложи да планирате повече време.



НЯКОИ СЪВЕТИ:

- Дайте приоритет на ученето и отложете други дейности, за да си осигурите достатъчно време. Може да се окаже необходимо да отложите или спрете определени дейности, за да изпълните целите си като студент.
- Поддържайте седмичен и месечен календар, в който да записвате крайните дати на задачи, тестове, документи, практики и т.н. Прехвърлете важни дати от вашата учебна програма към вашия седмичен/месечен календар.
- След като разберете какво трябва да учите и как ще се възползвате от ресурсите, с които разполагате, седнете и направете учебен график. Блокирайте периоди от време в графика си, в които ще се посветите на ученето и се придържайте към плана.
- Можете леко да промените учебния си график, но се опитайте да не го модифицирате твърде много!
- Уверете се, че сте си отделили повече време, отколкото смятате, че имате нужда, особено ако това е тема, която ви затруднява.

УЧЕТЕ ПО МНОГО НАЧИНИ

Един от най-добрите подходи за учене е да се съсредоточите върху ученето по повече от един начин. Вместо просто да слушате дигитални аудио файлове, което включва само слухово обучение, намерете начин да репетирате информацията както устно, така и визуално. Това може да включва описване на това, което сте научили на приятел, водене на бележки или начертаване на мисловна карта. Учейки по повече от един начин, вие допълнително укрепвате в ума си своите знания.



НЯКОИ СЪВЕТИ:

- **Използвайте възможно най-много сетива.** Някои хора запазват информацията по-добре, ако в процеса на обучение са ангажирани множество сетива. Един от начините да включите множество сетива, докато учите, е като четете бележките си на глас, докато ги пренаписвате. Този подход използва множество сетива и може да ви помогне да съхраните в ума си информацията по-ефективно. За да научите конкретна тема, можете да направите следното:
 - ✓ Прочетете бележките, които сте си водили в класа
 - ✓ Прочетете учебника
 - ✓ Гледайте видео
 - ✓ Потърсете други онлайн ресурси
 - ✓ Създайте мисловна карта
 - ✓ Научете някого на това, което сте научили
 - ✓ Упражнявайте задачи от различни източници.

- **Тренирайте чрез игри на паметта.** Опитайте се да използвате песен, акроним или мнемонично устройство, за да ви помогне да запомните информация. Игрите с памет не работят за всеки. Ако откриете, че се затруднявате да запомните информацията с помощта на този метод, пропуснете го.
- **Присъединете се към учебна група.** Добрата учебна група може да бъде едно от най-ефективните средства за учене. Помага да комбинирате усилията на различни умове, да увеличите своето депо от информация, да научите нови техники за обучение и ви позволява да споделяте бележки и данни. Подсилва ученето чрез дискусия, задаване на въпроси, повторение и затвърждаване.
- **Разделете учебния материал на части, които могат да бъдат прочетени.** Четенето на десет страници наведнъж ще изглежда управляемо в сравнение с четенето на четиридесет страници. Винаги преглеждайте главата преди да я прочетете.
- **Учете на интервали.** Дългите, продължителни учебни сесии без прекъсвания няма да ви помогнат да научите ефективно информацията. За да бъдете ефективно учещ студент, ще трябва да правите редовни почивки, докато работите. Опитайте се да учите на интервали от 30 минути и да правите 5-10 минутни почивка в края на всеки интервал. Ако установите, че концентрацията ви започва да намалява, може да се наложи да спрете ученето за деня или да преминете към друг предмет. Направете нещо релаксиращо по време на почивката си, което не изисква твърде много концентрация, като разтягане или ходене.
- **Преговаряйте информацията периодично.** Прегледайте записките, бележките и текста. Прочетете на глас подчертаните части. Редовният преговор е от съществено значение, ако искате да преместите информацията от краткосрочната в дългосрочната си памет. Това ще ви помогне да получите по-добри оценки на изпитите.

ВОДЕТЕ СИ ЗАПИСКИ

Ако вашите бележки в клас са разхвърляни, неорганизирани и неясни на пръв поглед, няма да имате много полза от тях. Това няма нищо общо с това колко четлив е вашият почерк - всичко е свързано с това как са структурирани вашите бележки.



Един от най-ефективните начини да запомните (и да разберете) това, което учите в клас, е да си водите ефективни бележки в класната стая. Подобрите бележки ще ви помогнат да запомните концепции, да развиете смислени умения за учене и да придобиете по-добро разбиране на дадена тема. Ефективните бележки дори ще доведат до по-малко стрес, когато настъпи времето за изпит!

НЯКОИ СЪВЕТИ:

- Запишете какво казва лекторът, но с различни формулировки, това помага да разберете действителната идея.
- Когато си водите бележки, подчертавайте ключови думи, които може да се появят във вашия тест.
- Допълнете бележките, които сте водили в клас, с допълнителен материал от текста на учебника или други помощни материали. Винаги оставяйте много допълнително място в бележките си за това.
- Определете термини, чути по време на лекцията. Когато чуете непознати думи, напишете ги в бележките си възможно най-добре, след което ги потърсете, като запишете правилния правопис и дефиниция в бележките си.
- Изчистете или пренапишете бележките си. Ако бележките са твърде надраскани или трудни за четене, препишете ги отново.

- Обобщете бележките си в края на всяка тема или глава.
- Използвайте бележките си, за да научите някого. Да преподавате на някого от вашите записки е чудесен начин да затвърдите информацията в собствения си ум. Например, можете да създадете кратка PowerPoint презентация, използвайки вашите бележки, или да маркирате ключови точки за разговор, които да ви помогнат да представите материала и да проведете дискусия върху съдържанието му.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПРЕДИШНО ОБУЧЕНИЕ, ЗА ДА ПРОМОТИРАТЕ НОВОТО

Друг чудесен начин да станете по-ефективен учащ се е да използвате релационно обучение, което включва свързване на нова информация с неща, които вече знаете.



НЯКОИ СЪВЕТИ:

- **Фокусирайте се върху уместността на това, което научавате.** Изследванията показват, че когато обучението е резултатно, студентите могат да свържат това, което учат с това, което вече знаят, и да изградят нови невронни връзки и дългосрочно съхранение в паметта.
- **Отделете време за размисъл и осмисляне.** Преди да можете да прехвърлите знания в нов контекст, трябва да разберете цялостната концепция, поради което е важно да отделите време за размисъл и анализ. Осмислянето може да ви помогне да идентифицирате всякакви неверни предположения, да доведе до по-задълбочено разбиране на материала и в крайна сметка да насърчи трансфера на знания.
- **Използвайте различни медии за обучение.** Друг начин за улесняване възприемането на знания и прехвърлянето им в нови контексти е

използването на възможно най-много различни медии за обучение, от текст и изображения до видео и аудио. Дори ако курсът ви няма вградени дигитални елементи, можете да опитате да намерите начини да допълните това, което научавате, като използвате различни образователни ресурси като YouTube, iTunes и т.н.

- ***Идентифицирайте всички пропуски в знанията си.*** Без пълно разбиране на концепцията или информацията, която научавате, прехвърлянето ѝ в нов контекст ще бъде по-трудно. Имайки това предвид, важно е да идентифицирате всички пропуски в знанията си и след това да се задълбочите в тази сфера, в която имате на малко познания.

ПРИДОБИЙТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ОПИТ

За много студенти ученето обикновено включва четене на учебници, посещение на лекции или справки в библиотеката или онлайн. Въпреки че откриването на информация и след това записването ѝ е важно, всъщност прилагането на нови знания и умения на практика може да бъде един от най-добрите начини за подобряване на процеса на учене.

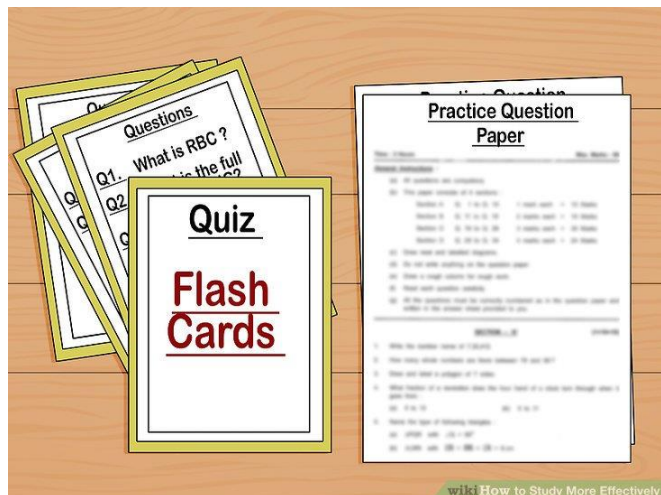


НЯКОИ СЪВЕТИ:

- Представете какво сте научили на колегите си. Помолете ги да предоставят неформална конструктивна обратна връзка за всеки аспект от вашето представяне.
- Участвайте в анализа на конкретни ситуации от реалния живот.
- Обобщете приликите и разликите между резултатите от изследванията, художествените произведения или лабораторните резултати.
- Чете статии в научни списания.
- Използвайте технологии по време на активно обучение.
- Кандидатствайте и участвайте в различни стажове, обучение в чужбина или клинични проучвания.
- Използвайте времето за час за работа по проекти.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ ТЕСТВАНЕ, ЗА ДА ПОДОБРИТЕ УЧЕНЕТО

Инструментите за преглед ще ви помогнат да направите изучаването по-интересно и ефективно. Създайте свои собствени инструменти или работете с група или партньор за обучение, за да ги разработите. Следват някои предложения за инструменти за обучение:



- ✓ Концептуални карти – създайте визуална диаграма на вашите бележки с централната тема в горната среда на хартията, а останалите концепции се разклоняват от централната точка.
- ✓ Контролни списъци за учене - направете списък с всички теми, които ще изучавате, и ги отметнете, докато напредвате с материал.

НЯКОИ СЪВЕТИ:

- **Прегледайте веднага информацията след като сте я научили.** Прекарайте няколко минути в преглед на новата информация веднага щом я научите. Прегледайте материала отново и добавете нови бележки към тези, които вече сте направили.
- **Планирайте допълнителни прегледи.** Не забравяйте, че са необходими многократни усилия, за да преместите информация в дългосрочната си памет. Така че е жизненоважно да преглеждате материала често. В противен случай ключовите детайли неизбежно ще се изплъзнат.
- **Тествайте себе си.** Всеки път, когато преглеждате нещо, включете елемент на тестване. Това ще разкрие всички пропуски в знанията ви,

ще подчертае ключови области, върху които трябва да се съсредоточите, и ще подобри обучението ви.

- ***Използвайте флаш карти, фалшиви викторини и практически изпити, за да научите по-ефективно информацията.*** Можете да създадете прост симулиран изпит за себе си, като копирате всички въпроси от предишните си тестове и отговорите на тях или можете също да поискате от учителя си симулиран тест или практически изпит.
- ***Пренапишете бележките си.*** Вместо просто да правите бележки само веднъж и да се надявате, че те са достатъчни, преглеждайте ги редовно и ги подобрявайте или допълвайте всеки път. Това е чудесен начин да поддържате информацията свежа и ясна. Можете да направите това бързо с ключови думи и точки.

ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ БЕЛЕЖКИ ...

Ако сте като повечето студенти, вашето време е ограничено, така че е важно да извлечете най-голяма образователна полза за периода, с което разполагате. Скоростта на учене обаче не е единственият важен фактор. Студентите трябва да могат точно да запомнят информацията, която научават, да могат да си я припомнят по-късно и да я използват ефективно в голямо разнообразие от ситуации.

Да станеш ефективен и успешен студент не е нещо, което се случва за една нощ. Може да отнеме време и винаги са необходими практика и решителност, за да се установят нови навици. Започнете, като се съсредоточите само върху няколко от тези съвети, за да видите дали можете да извлечете повече от следващата си учебна сесия.

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите, и Комисията не може да бъде държана отговорна за каквото и да е използване на информацията, съдържаща се в него.
