

 advance

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ДЕЛАТЬ УРОКИ САМОСТОЯТЕЛЬНО





Более
1 700 000
человек

посетили наши пробные
уроки и семинары

Более
16 лет

занимаемся развитием
интеллектуального
потенциала и повышением
личной эффективности
человека

Более
85 000
человек

посетили наши
полные программы

Центр образовательных технологий Advance

Лидер в развитии навыков **ускоренного обучения** у детей и взрослых. **85 тысяч студентов** окончили наши полные программы.

За **16 лет** работы команда более чем из 100 учителей и методистов создала **более 100 уникальных курсов** эффективного обучения;

Проект по внедрению авторских технологий Advance в **систему государственного образования** России входит в дорожную карту Агентства стратегических инициатив.

Школы, где уже применяются технологии эффективного обучения центра Advance, входят в **первую десятку рейтинга**.

Подробнее о нас



ЗАПОВЕДИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

1. Выполнять в день, когда задано

чтобы подхватить и закрепить информацию, пока она ещё свежа в памяти

Бонусы:

- Задания выполняются быстро и без сложностей.
- Формируется привычка всё делать сразу, не откладывая на последний момент.

2. Повторить накануне урока

знания актуализируются — нейронные связи укрепляются, информация переходит в долговременную память.

3. Делать самостоятельно

самый важный школьный навык, который поможет ребёнку успешно закончить вуз и состояться во взрослой жизни.

Навык самостоятельной работы нужно вводить плавно и последовательно. Не позднее, чем к 10-11 годам ребёнок должен делать уроки полностью сам.

4. Время для уроков ребёнок выбирает сам

Важно научить ребёнка распоряжаться и управлять собственным временем, а не делегировать это право учителям, родителям и будущим начальникам.

Закон перетекания ответственности: если вы берёте на себя какую-то обязанность — другой её с себя снимает. Когда учёбу ребёнка курирует взрослый, ребёнок автоматически расслабляется.

Если время выполнения ДЗ контролирует родитель:

- Ребёнок воспринимает как насилие.
- Так и не научится соблюдать дедлайны.

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Вместо того, чтобы составлять ребёнку расписание, поставьте условие, что все удовольствия и развлечения будут доступны только после уроков. У ребёнка будет стимул сделать их быстрее, чтобы провести за любимыми занятиями больше времени.

ПУТЬ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЁНКА

Ступенька 1: Не может и не хочет

Никто не любит делать то, что не получается.

В чём проявляется	Причины	Что делать	
Делает медленно, часто отвлекается, не понимает задания	Не развиты память, внимание и интеллектуальная выносливость	развивать — например, с помощью <u>мнемотехники</u>	
	Есть пробелы в знаниях	устранить — поможет алгоритм <u>перезапуска</u>	

Ступенька 2: Может, но не хочет

Мы многое можем, но делаем только то, что целесообразно или необходимо (например, по работе).

В чём проявляется	Причины	Что делать	
Делает «из-под палки», не садится за уроки без родителя или репетитора	Негативный учебный опыт	Требуется перезагрузка <u>мотивации</u>	<p>Договор — единственный способ «заставить» ребёнка делать то, что вы от него хотите, без психологического насилия.</p> <p>Закрепляет навык строить отношения на здоровой основе, а не на манипуляциях.</p>
	Страх неудачи, осуждения, наказания	Перестать ругать, много хвалить, поощрять любые достижения в учёбе	
	Неуверенность в себе	Дать <u>успешный опыт</u> обучения на нейтральном (не школьном) материале	
	Не понимает, зачем ему это нужно	Использовать инструмент <u>договор</u>	

Ступенька 3: Хочет, может, но не всё получается

Многие из нас хотели бы уметь играть на фортепиано, но так и не научились.

В чём проявляется	Причины	Что делать	
<p>Застревает на мелочах;</p> <p>Делает долго;</p>	Нет навыка самоорганизации	научить планированию с помощью расписания (составить его вместе с ребёнком, но не за него)	<p><i>Дети любят компьютерные игры — в них ребёнок всегда успешен, есть возможность выбрать уровень, который будет плавно повышаться, в зависимости от достижений.</i></p> <p><i>Элементы геймификации и соблюдение баланса сложности в учёбе позволяют ребёнку полюбить этот процесс не меньше, чем компьютер.</i></p>
<p>Часто плачет над тетрадкой</p>	Не умеет расставлять приоритеты	Научить ранжировать дела по важности и срочности	
	Не умеет управлять временем	Внедрить привычку работать под таймер	
	Не владеет технологиями обучения	<p>Научить алгоритмам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>запоминания иностранных слов</u>; • правильного пересказа; • работы с параграфом; • запоминания стихотворений • выполнения ДЗ 	

Ступенька 4: Хочет, может, учится самостоятельно



Поздравляем, вы воспитали будущего успешного взрослого!

И много лет назад закончив школу, наконец, перестали делать домашку.

ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Ошибки	Последствия тактические	Последствия стратегические	Что делать
Предоставлять избыточную помощь (излишний контроль, репетиторы)	Неуверенность в своих силах, непонимание своих возможностей	Отсутствие самостоятельности и ответственности во взрослой жизни	<u>Перезагрузить мотивацию</u>
Заставлять делать уроки	Постоянные конфликты на почве учёбы, испорченные отношения, стрессы	Стойкое отвращение к учёбе на всю жизнь, низкая вероятность поступить и закончить вуз*	Применить <u>алгоритм перезапуска</u>
Ругать за ошибки	Страх ошибиться, учёба ассоциируется с наказанием	Безынициативность, избегание нового опыта	Хвалить и поощрять за любые достижения, тем самым связывая учёбу с позитивными эмоциями
Договариваться с ребёнком на условия, выполнить которые он не готов	Обесценивание договорных отношений — ребёнок либо перестанет договариваться, либо будет срывать даже приемлемые условия	Выученная беспомощность	Изучить инструмент <u>договор</u> Заключать <u>микродоговоры</u> на простые действия и короткие сроки Плавно увеличивать временные рамки и условия выполнения



Главная родительская задача — поэтапно перевести ребёнка на самостоятельное обучение

* По данным исследований Boston Consulting Group только 20% взрослого населения России не пугает мысль о дальнейшем самообразовании. Большинство же после 25 лет предпочитает больше никогда в жизни не учиться.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЗ

Как правильно	Почему
Делать в быстром темпе, переключаться на другой вид заданий, прежде чем ребёнок устал	Тренировка психических процессов происходит только под нагрузкой При медленном выполнении ребёнок быстрее устаёт, чаще отвлекается, получает меньше результата — учёба не приносит удовлетворения
Работать под секундомер, фиксируя положительную динамику (как растёт скорость работы)	Развивается чувство времени, способность им управлять Формируется привычка укладываться в отведённое время и не срывать сроки Возникает позитивная мотивация от осознания успехов Акцент смещается с задания на тренировку интеллекта
Выполнять и повторять ДЗ по правильным алгоритмам	См. следующий раздел
Соблюдать гигиену работы: <ul style="list-style-type: none">• 5-минутный отдых через каждые 30 минут (гимнастика для глаз, пальчиковая разминка);• проветривать комнату;• делать физкультминутки• пить воду	Сохраняется здоровье; Не возникает перенапряжения и переутомления

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Этап	Что делать
1. Подготовка рабочего места	<ul style="list-style-type: none">• настроить освещение• проветрить комнату• налить воды• достать секундомер
2. Планирование	<ul style="list-style-type: none">• разложить учебники• составить план: что за чем выполнять• прикинуть, сколько времени займёт каждый предмет
3. Актуализация материала (повторение)	<ul style="list-style-type: none">• просмотреть тему или параграф• повторить конспекты, <u>карточки</u>, <u>майнд-карты</u>
4. Устная работа над простым материалом	1-й проход: всё выполняем устно или с минимальными пометками
5. Работа над сложным материалом	2-й проход: работа с дополнительными источниками: Интернет, справочники 3-й проход: обратиться к репетитору или родителю за помощью.
6. Запись решений, выполнение письменных заданий + проверка	Всё, что необходимо записываем, одновременно проверяя правильность

АЛГОРИТМ ПОВТОРЕНИЯ ДЗ (накануне урока)

Этап	Что делать
1. Повторение материала	<ul style="list-style-type: none">• просмотреть заданную тему или параграф;• повторить конспекты, <u>карточки</u>, <u>майнд-карты</u>
2. Просмотреть выполненное домашнее задание	в идеале — повторное устное прорешивание на высокой скорости
3. Самостоятельное беглое знакомство с завтрашней новой темой	просмотреть следующий параграф, с целью создать « <u>предсито</u> » — базовые знания, на которые новый материал ляжет лучше.

ПОПРОБУЙТЕ В ДЕЙСТВИИ МЕТОДЫ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

1. Запомните 10 иностранных слов за 5 минут
2. Переведите сложный текст за 10 минут
3. Выучите 10 иероглифов за 6 минут
4. Выучите 2 периода Таблицы Менделеева за 3 минуты
5. Запомните стихотворение за 5 минут

КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫ ПОЛУЧИТЕ

Екатерина Папушкина

От «ничего не хочу»
к самообразованию на экстернате
и двум иностранным языкам

Лиза Малахова

Стала фотографом в 13 лет,
благодаря освободившемуся
времени

Светлана Челпанова

после курсов Advance самостоятельно
поступила в университет и открыла
собственные курсы по ускоренному
обучению

Настя Лещёва

За полгода сама выучила испанский
до уровня носителя

И ещё более 35 000 отзывов читайте [здесь](#)

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Если наш чек-лист и практические видео были вам полезны —
поделитесь с друзьями детей, родителями одноклассников и учителями.
Ребёнку будет намного проще освоить и применить наши технологии в учёбе,
если его окружение в школе будет использовать те же методы.

Рекомендуем также посмотреть наши чек-листы:

[«Как помочь ребёнку
подготовиться к экзаменам»](#)

[«Нужно ли заставлять ребёнка
учиться»](#)

НУЖНО ЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЁНКА УЧИТЬСЯ

версия 2.1*

Мы рассмотрим этот вопрос с точки зрения долгосрочных целей, где на одной чаше весов — хорошие оценки сегодня, а на другой — развитие у ребёнка собственной мотивации и самостоятельности в жизни

+ ССЫЛКИ НА ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**



* Эта версия инструкции будет дополняться и обновляться, актуальную редакцию можно скачать [здесь](#).

** ссылки на дополнительные материалы (видео, статьи, чек-листы) выделены в тексте синим цветом



ЗАСТАВЛЯТЬ ИЛИ НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ

Двигатель учебного процесса

Внешняя мотивация — родители заставляют учиться

Общий фон: ребёнок учиться не хочет, часто не может, ищет способы не делать.



Внутренняя мотивация — ребёнок учиться сам

Общий фон: ребёнку нравится процесс и результат, у него всё получается, учится самостоятельно.



Что важно помнить

- Роль и влияние родителей по мере взросления ребёнка **ослабевает**
- Роль его **собственных навыков** возрастает.
- Если ответственность за обучение ребёнка берёт на себя родитель или репетитор, то у ребёнка **нет шансов** развить самостоятельность и подготовиться ко взрослой жизни.
- Когда влияние родителей на ребёнка утратит силу, заставить его получить высшее образование или работать будет невозможно — важно **не упустить время** сейчас!



РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ 2-Я ПОДХОДАМИ В КРАТКОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

ЕСЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ УЧИТЬСЯ

РЕБЁНОК УЧИТСЯ САМ

Качество знаний/оценки



На хорошем уровне, особенно, если в процесс включен репетитор. Но не будем забывать, что сами по себе **школьные знания в жизни не применимы**. Они нужны только до поступления в вуз.



На начальном этапе оценки могут быть несколько хуже, чем при занятиях с репетитором, в перспективе же **при самостоятельном обучении качество знаний только растёт**.

Гарантия поступления в вуз



Как правило, родители, наседающие на ребёнка с учёбой, имеют в виду цель — поступление. И дотягивают до этой цели любой ценой. При этом профессию часто выбирает также **не сам ребёнок, а взрослые**.



Если ребёнок привык учиться самостоятельно, он **сам в состоянии подготовится к экзаменам**, выбрать дальнейшую образовательную траекторию и следовать ей, корректируя по мере необходимости.

Желание учиться



В ситуации, когда ребёнок лишён выбора и зажат в тиски контроля, у него вырабатывается **стойкое отвращение к учёбе** — оно ассоциируется с насилием и принуждением.



У самостоятельного ребёнка развивается воля и целеустремлённость, он прокачивает способность к обучению, тем самым сохраняя мотивацию к дальнейшему образованию и самообразованию.

Отношения с родителями



Чем больше давления со стороны родителей, тем меньше шансов сохранить гармоничные отношения. **Сила действия всегда равна силе противодействия**.



Если ребёнок учится сам, причин для конфликтов с родителями на почве учёбы не возникает.

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ 2-Я ПОДХОДАМИ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

ЕСЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ УЧИТЬСЯ

РЕБЁНОК УЧИТСЯ САМ

Потраченный бюджет



Денег, потраченных на репетиторов, курсы подготовки к ГИА и/или на платное высшее образование, хватило бы, чтобы обеспечить ребёнка жильём.



Самостоятельный школьник **не требует значительных вложений**. И, кстати, в перспективе он также способен сам заработать себе на квартиру.

Возможность закончить вуз



Репетиторы обеспечивают высокий уровень знаний, что позволяет ребёнку поступить в хороший вуз. Но отсутствие навыка учиться самостоятельно и низкий уровень внутренней организованности, ставит под вопрос возможность успешно его закончить.



Привычка учиться систематически и при этом самостоятельно позволяет без лишнего стресса войти в ритм вузовского обучения и **успешно его закончить**.



По статистике до конца обучения доходит **не более 50%** студентов.



Меньше 1/3 работает потом по специальности.

Перспективы стать хорошим специалистом



Даже если ребёнку удастся закончить вуз, **качество знаний остаётся под вопросом**. Без развитой самостоятельности сложно учиться стабильно и без срывов.



Качество знаний не страдает — ребёнок **привык учиться без внешнего контроля** и продолжает успешно осваивать учебную программу и в вузе.

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ 2-Я ПОДХОДАМИ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

ЕСЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ УЧИТЬСЯ

РЕБЁНОК УЧИТСЯ САМ

Постоянно
повышать
свою стоимость
на рынке труда



 При неумении и нежелании учиться, молодой специалист **не будет стремиться расти профессионально**, постоянно повышать свои компетенции.

↓
 В среднем через 3-5 лет любые профессиональные знания **устаревают и перестают быть востребованными**. Если человек не держит их в актуальном состоянии, его ценность как специалиста стремительно снижается.

↓
 Зарплата такого специалиста, несмотря на наличие диплома о высшем образовании, не будет превышать доходы **неквалифицированного рабочего**, который начал работать сразу после школы. А со временем станет даже ниже.

↓
 Целесообразность учиться в вузе приближается к нулю.

 Привычка учиться ответственно, самостоятельно и с хорошими результатами развивает не только навыки самообучения, но и веру в свои возможности.

 Умение ставить цели и достигать их открывает **возможности к неограниченному карьерному росту**.



ВЫВОД

Если заставлять учиться

- Отвращение к обучению
- Отсутствие самостоятельности
- Испорченные отношения с родителями
- Отсутствие актуальных знаний и навыков
- Невозможность развиваться в профессии

С учётом **долгосрочной перспективы** нет ни одной причины заставлять ребёнка учиться.

Ребёнок учится сам

- Мотивация к обучению
- Развитая самостоятельность и ответственность
- Хорошие отношения с родителями
- Постоянное развитие и самообучение
- Неограниченные карьерные перспективы

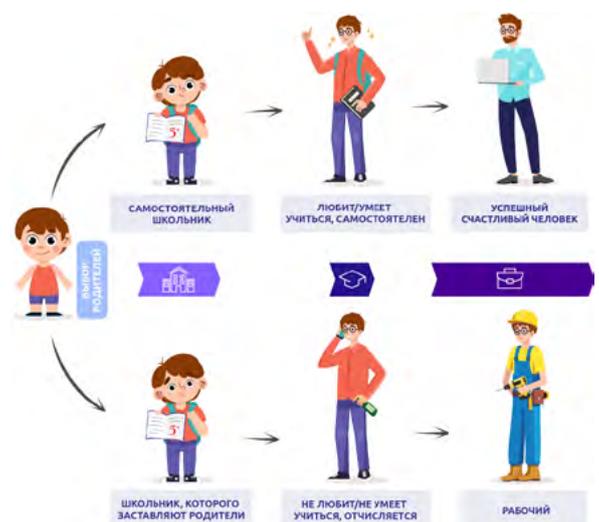
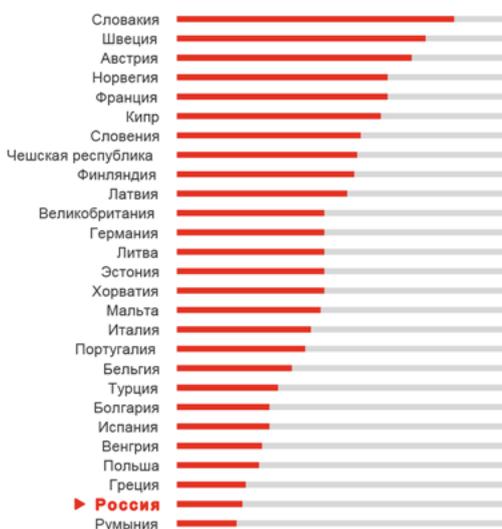
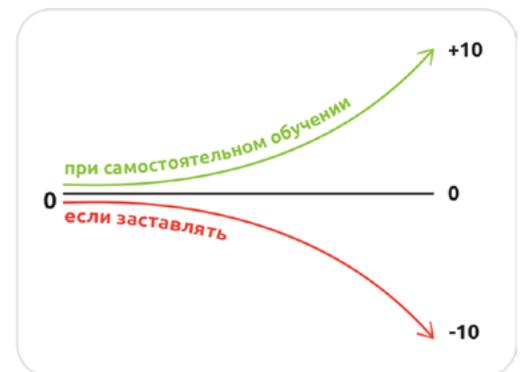
Ставка на самостоятельность и сохранение желания учиться окупается уже в средней школе. На выходе мы получаем самодостаточную целеустремлённую личность, которая способна самостоятельно построить успешное будущее.

Результаты

- Уровень самостоятельности
- Уровень ответственности
- Умение управлять своей жизнью
- Умение оценивать результаты своей работы
- Умение ставить цели и достигать их

Любовь к обучению и желание самообразовываться во взрослой жизни

По статистике Бостон консалтинг групп, только 2% населения России продолжает систематически учиться после 25 лет. А по данным Высшей школы экономики, по уровню самообразования мы обгоняем только Румынию.



ТОП 3 ФАКТОРОВ УСПЕХА В УЧЁБЕ И БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ

1 ЛЮБОВЬ К ОБУЧЕНИЮ — естественный двигатель саморазвития, который позволит легко закончить школу и вуз, постоянно совершенствоваться в любимой профессии, а в случае необходимости менять направление деятельности.

2 УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ — ребёнок будет любить учиться, только если у него будет получаться, если он будет успешен в этой деятельности. В противном случае он будет включать психологическую защиту и обесценивать учёбу.

3 САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ — важнейший навык, без которого невозможно ни успешно закончить вуз, ни полноценно реализоваться в профессиональной деятельности.



Если заставлять ребёнка учиться — ни одной из этих целей достичь невозможно

По нашему опыту, дети протестно отказываются осваивать даже то, что им помогает — всё, что связано с обучением ассоциируется с негативом.



ЧТО ДАЛЬШЕ?

Выбор родителей в пользу «не заставлять ребёнка учиться» ещё не решает проблем с обучением. Следующим шагом необходимо вернуть мотивацию, которая поможет ребёнку успешно учиться самостоятельно. Алгоритмам настройки мотивации мы посвятили отдельный курс. Вы можете пройти первые 4 урока бесплатно.

ИЗ БЕСПЛАТНЫХ УРОКОВ КУРСА ПО МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ Причины непослушания ребёнка в разном возрасте.
- ✓ Почему дети бросают даже то, что раньше нравилось.
- ✓ Что может и должен сделать каждый родитель, чтобы воспитать успешного человека.
- ✓ Как мы и наше окружение влияет на мотивацию детей.
- ✓ Почему ребёнок «залипает» в гаджетах сутками и как его оттуда «достать».
- ✓ Как наладить и сохранить хорошие отношения с ребёнком без криков и подкупа.

[Записаться](#)

Если вы уже зарегистрированы — проверьте доступ на платформу. На ней вам уже доступно много бесплатных материалов по технологиям эффективного обучения.

Если забыли пароль - воспользуйтесь инструкцией на той же странице



[Проверить доступ](#)

А ТАКЖЕ ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

 [advanceclub](#)

 [advanceclub](#)

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

КРАТКИЙ КОНСПЕКТ И РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ
В ДОПОЛНЕНИЕ К ВИДЕО-ЗАНЯТИЮ
«КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»

**СИСТЕМНАЯ ИНСТРУКЦИЯ
+ ССЫЛКИ НА ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ***

Подходит для подготовки

- к контрольным
- к текущим тестированиям
- к ЕГЭ/ОГЭ

Для кого:

Для родителей,
которые хотят помочь
детям успешно
подготовиться
к контролю знаний

Для учащихся
средней и старшей
школы

Для студентов
высших и средних
специальных
учебных заведений



* ссылки на дополнительные материалы (видео, статьи, чек-листы) выделены в тексте синим цветом

АЛГОРИТМ ПРАВИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НАУЧИТ РЕБЁНКА

1

ПЛАНИРОВАТЬ

Навыки, важные для будущего карьерного роста:

- самостоятельность;
- организованность;
- умение планировать время и распределять ресурсы;
- работать по алгоритму;
- соотносить результаты с заданными критериями.

2

ЭФФЕКТИВНО РАБОТАТЬ С УЧЕБНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ

Рекомендация:

начните отработку навыков подготовки к экзаменам с несложных контрольных, текущих проверочных работ.

Элементы из данного чек-листа также внедряйте постепенно, обрабатывая по отдельности каждый блок.

3

ДОВОДИТЬ ДО УСПЕШНОГО РЕЗУЛЬТАТА ПРОЕКТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Возможные ошибки при подготовке к экзамену:

Готовиться по билетам
не будет структуры в голове и общего понимания предмета

Готовиться без плана
не будет понимания объёма работы и сроков, высока вероятность срыва подготовки

Стараться сначала пройти всё сложное
нерациональное использование сил и времени

В последний день/неделю браться за усложнённый материал
не очень успешный опыт перед экзаменом приведёт к неуверенности в собственных силах

Слишком маленькие перерывы между освоением материала разного уровня сложности
не успеет сформироваться прочный фундамент (база)

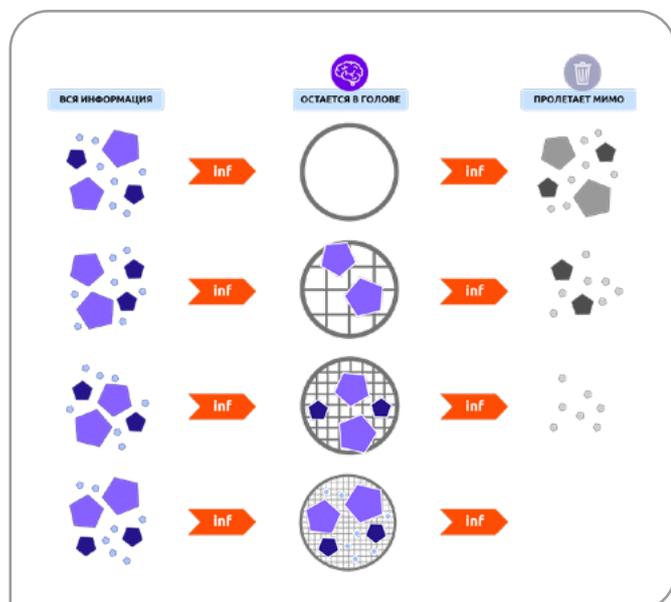
ЕСЛИ ДЕЛО ИДЁТ СЛОЖНО ИЛИ РЕБЁНОК САБОТИРУЕТ ПОДГОТОВКУ

ПРИЧИНЫ	РЕШЕНИЯ	ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ
Пробелы в предыдущих темах	Найти и исправить	Карточки Алгоритм перезапуска
Сложный материал	Пройти материал в несколько циклов. Например: базовый учебник → учебник для профильных классов → для вуза	Алгоритм заполнения сита
Недостаточно развиты психические процессы память внимание, мышление	Изолированно тренировать: <ul style="list-style-type: none">• короткими забегами;• с высокой интенсивностью;• переключаться на другую задачу на пике активности (пока не устал)	Мнемотехника
Отсутствует мотивация	Применить инструмент договор	Инструкция к договору
Нет понимания, что в какой последовательности делать и сколько времени это займёт	Составить понятный пошаговый план	Планирование

В ОСНОВЕ ПОДГОТОВКИ — ЦИКЛИЧНЫЙ ПОДХОД

Наш мозг как сито — чем плотнее сетка знаний, тем больше мы усвоим новой информации.

Поэтапное
заполнение **сита** —
наиболее эффективный
способ обучения



СУТЬ ПРИНЦИПА СИТО

Постепенно заполняем
«сетку знаний» от простого
к сложному в несколько этапов.



Результат:

- Высокий темп обучения.
- Материал запоминается прочно, новый ложится быстрее.

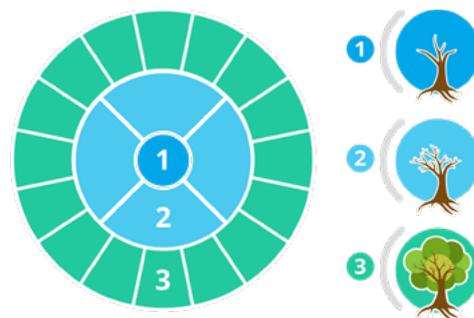
Учёба — это процесс связи новой информации с уже имеющейся. Чем меньше информации в голове, тем сложнее учиться.

Чтобы было с чем связывать новую информацию, нужно создать предсито — усвоить базовые знания. Или устранить в них пробелы.



ВАРИАНТЫ ПОЭТАПНОГО ЗАПОЛНЕНИЯ СИТА

Используем принцип сита как для прохождения целого предмета, так и отдельной темы/параграфа.



ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ:

1. сначала пройти основы — подготовка на базовом уровне (на оценку «3» или «4»)
2. готовимся к сложным заданиям или углубляем знания.



Как только мы прошли базу, мы уже готовы к экзамену минимум на «3».



Долго держим базовые знания в актуальном состоянии, к экзамену материал успеваешь хорошо «отлежаться».

ПРИ ОСВОЕНИИ СЛОЖНОГО УЧЕБНИКА/ПРЕДМЕТА:

1. сначала проходим вводный курс — формируем сито /устраиваем пробелы
2. после осваиваем материал промежуточного уровня
3. и только потом берёмся за сложный.

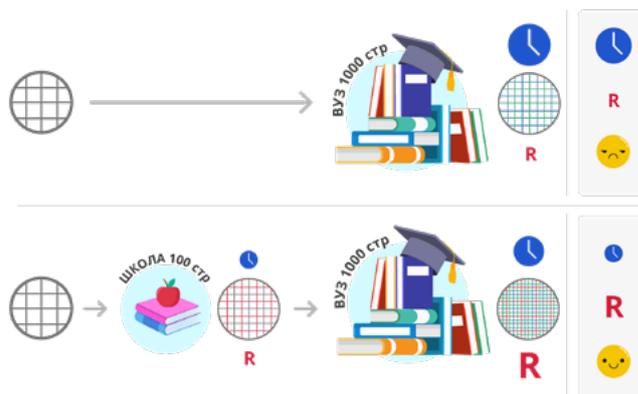


На то, чтобы поэтапно пройти несколько учебников разного уровня, потребуется меньше времени, чем если сразу взяться за сложный.



Пример:

1. Школьный учебник анатомии
2. Учебник для медсестёр
3. Учебник по хирургии для вузов



ДЛЯ НАВЫКОВЫХ ПРЕДМЕТОВ (математика, физика, русский)

1. осваиваем базовые знания и убираем пробелы в прошлом материале;
2. отрабатываем практические задания.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ ЦИКЛИЧНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ МАТЕРИАЛА

1



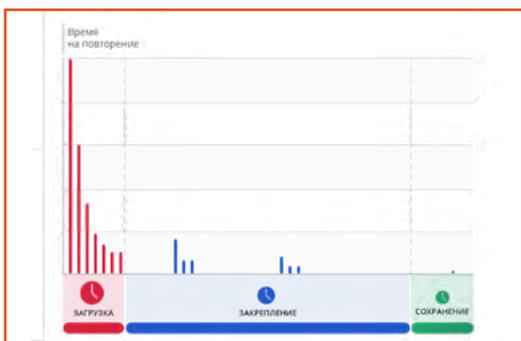
Подбираем материал под учебную задачу

2



Выучиваем базу: выписываем на карточки термины, классификации, определения, формулы, законы, слова, даты и т.д.

3



Системой повторения доводим до автоматизма.

4



Обогащение: читаем текст, выделяем главное, составляем майнд-карты

5



Отвечаем на вопросы параграфа или билетов

Рекомендации:

Новая информация переходит в долговременную память во время сна.

По этой причине разные уровни нужно осваивать в разные дни.

Лучше пройти сегодня 3 темы поверхностно, а завтра их же глубоко, чем пытаться изучить только одну, но сразу на глубоком уровне.

Ошибки:

Слишком быстро усложнять материал: если мы хотим построить прочное здание знаний, нужно подождать, пока «застынет» базовый фундамент.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП: ПЛАНИРОВАНИЕ

Чёткий план сделает процесс подготовки понятным, прозрачным и конечным

Рекомендация:

план должен быть визуальным и висеть на видном месте. Отмечайте на каждом этапе, что уже сделано. Это будет мотивировать ребёнка двигаться дальше.

Этапы планирования



Правила планирования



Равномерно распределить весь объём работы на время подготовки по количеству предметов, тем, параграфов, вопросов;



Определить контрольные точки и вознаграждения за успешное выполнение каждого этапа (!важно для мотивации);



Составить график, внести названия тем и сроки выполнения: промежуточные и конечные;



Поддерживать, помогать, страховать и хвалить ребёнка. Особенно при первом опыте.



ЧТО УЧЕСТЬ

Когда вы составляете план подготовки к ЕГЭ/ОГЭ или другим масштабным экзаменам, не учитывайте первую и последнюю недели. Оставьте время в начале для организационных вопросов и плавного входа, а в конце — для повторения и отдыха. При планировании подготовки к контрольным или небольшим тестам, резервируйте 1-й и последний дни для этих же целей.

Это даст бóльшую уверенность в знаниях и снимет лишний стресс.



Важно:
составляйте план вместе с ребёнком.
Задача родителей — убедиться, что каждый шаг плана достижим и понятен ребёнку.

АЛГОРИТМ СДАЧИ ПИСЬМЕННОГО ЭКЗАМЕНА

Рекомендация:

многократно отработайте этот алгоритм с ребёнком на выполнении ДЗ



[Полезное видео](#)

ЦИКЛ 1 — НАРАБАТЫВАЕМ НА «3» ИЛИ «4»

ЧТО ДЕЛАЕМ

С КАКОЙ ЦЕЛЮ

Внимательно просматриваем вариант

- ознакомиться с заданиями, запустить мыслительный процесс по их выполнению
- убедиться, что мы понимаем, как решается большая часть — это даст уверенность и спокойствие
- определить, какие из заданий самые простые, чтобы решать их в первую очередь

Решаем на черновике простые задания с минимальными пометками. Сложные задания пока пропускаем.

- как можно быстрее выполнить основную часть
- оставить достаточно времени для сложных заданий

Решаем простые задания в чистовике.
ВАЖНО: в черновик при этом не смотрим.

- доводим до конца выполнение простых заданий
- нарабатываем на проходной балл

Сверяемся с черновиком, совпадают ли ответы. Если не совпадают — перерешиваем внимательно.

- исключаем бездумное переписывание ошибочных решений
- в ходе двойной проверки отлавливаем ошибки

Важно при первом цикле: если в течение 30 секунд нет понимания, как решается задание — его нужно пропустить.

Это нужно для того, чтобы:

- не потерять скорость работы;
- сохранить уверенность в успешном результате.

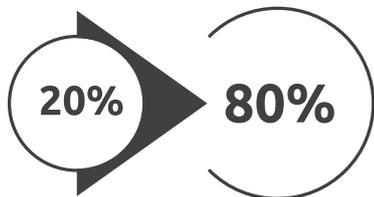
ЦИКЛ 2 — НАРАБАТЫВАЕМ НА «4» ИЛИ «5»

ЧТО ДЕЛАЕМ

С КАКОЙ ЦЕЛЮ

Решаем сложные задания по тому же алгоритму. Второй проход также можно разделить на несколько циклов: сначала решить то, что решается проще, пропуская наиболее сложные и непонятные задания.

Сэкономить время для сложных заданий, без риска не пройти порог по баллам (базовые задания уже записаны в чистовик)



В основе этого алгоритма лежит принцип Антибарана, суть которого — экономия времени и сил за счёт их рационального использования.

А также закон Парето, который гласит, что 20 % усилий дают 80 % результата, а остальные 80 % усилий — 20 % результата.

Наша задача — оптимально распределить эти проценты.

ЦИКЛ 1

80% результата за 20% времени



ЦИКЛ 2

Оставшиеся 20% результата



АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ К УСТНЫМ ЭКЗАМЕНАМ

ЧТО ДЕЛАЕМ

Готовимся не по билетам, а по темам — системно и последовательно.

Накануне экзамена (минимум за день) проходим по вопросам билетов и строим план ответа на каждый вопрос.

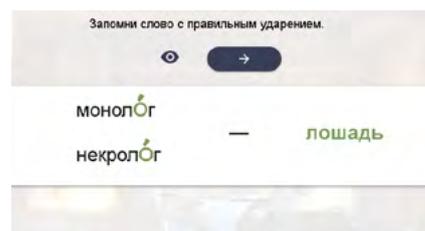
С КАКОЙ ЦЕЛЮ

- нарабатываем прочную базу, создаём структуру знаний
- такая подготовка займёт меньше времени при более высоком качестве

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ОТДЕЛЬНЫМ ПРЕДМЕТАМ

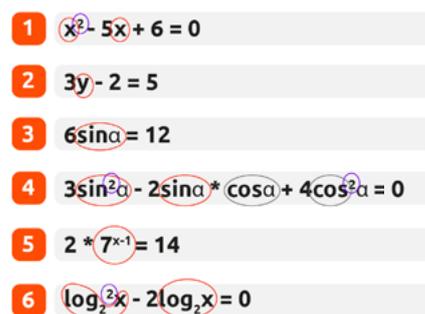
РУССКИЙ ЯЗЫК

- Выучить правила на [карточках](#)
- Выучить словарные слова с помощью технологии запоминания
- Сделать упражнения устно, выделить ошибки, проработать их по технологии «воронка»



МАТЕМАТИКА

- Выучить формулы на [карточках](#)
- Выучить терминологию
- Выучить общие алгоритмы: решения уравнений, неравенств, исследования функции, взятия производной
- Отработать устно до автоматизма базовые навыки: решение линейных, квадратных уравнений и т.д.
- Сложные задания дорешивать до простых



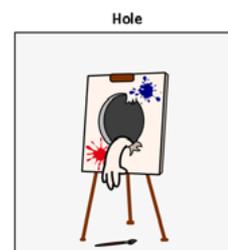
ФИЗИКА

- Выучить термины, формулы, законы на [карточках](#)
- Научиться решать задачи по алгоритму
- Помнить главное правило «количество уравнений должно равняться количеству неизвестных»

Название	Формула
Закон Ома	$I = U/R$
Работа тока	$A = IUt$
Мощность тока	$P = AI$
Емкость конденсатора	$C = q/U$
Импульс тела	$P = mv$
Ускорение	$a = v/t$
Период	$T = 1/n$
Частота	$\nu = N/t$
II закон Ньютона	$F = ma$

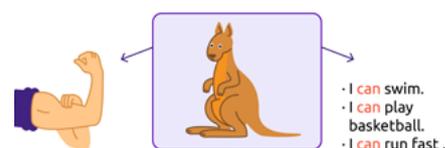
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК (ЛЕКСИКА)

1. Выписать на карточки все незнакомые слова из текста/упражнения
2. Выучить слова с помощью [мнемотехники](#)
3. Довести до автоматизма
4. После этого выполнить задания



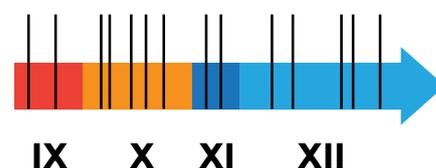
АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК (ГРАММАТИКА)

1. Составить майнд-карты по нужным темам
2. Выучить их
3. Отработать каждое правило изолированно на простых фразах



ИСТОРИЯ

1. [Выучить даты на карточках](#)
2. Составить линию времени с главными событиями
3. Сделать карточки событий и исторических личностей с ключевыми фактами и датами. Отработать до автоматизма [по системе повторений](#).



КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЁНКА ОТ СТРЕССА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- **Снять важность**

Прогнать весь алгоритм на проходных контрольных.

Объяснить ребёнку, что даже за низкий результат вы не будете его ругать.

Сделать акцент на навыке подготовки, а не на оценке.

- **Снять тревогу совместным составлением понятного и прозрачного плана**

Когда ребёнок наглядно увидит весь объём работы, поймёт, что она ему по силам — тревожность, связанная с неопределённостью, уйдёт.

- **Несколько раз прорешать тренировочные тесты и зафиксировать момент, когда ребёнок уже легко набирает минимальный балл**

Когда проходной балл гарантирован, можно не переживать.

- **Отрепетировать формат экзамена с меньшим временем**

Показать ребёнку, что он уже выполняет задание на нужную оценку в 2 раза быстрее, чем требуется.

- **За день/неделю перед экзаменом не учить нового и не углублять знания — это время использовать для повторения уже хорошо усвоенного.**

Усложнённые задания накануне экзамена могут пошатнуть уверенность в своих силах и создать ощущение каши в голове.

Коротко о главном

Может показаться, что в подготовке к экзаменам на первом месте стоят сами знания. Но это не так. Гораздо важнее те качества, которые ребёнок приобретает в процессе подготовки:

- умение мыслить на перспективу
- не поддаваться стрессу
- быть организованным
- планировать
- анализировать имеющиеся ресурсы
- рассчитывать время
- определять границы работы
- оценивать результаты
- придерживаться заданных параметров



После того, как ребёнок несколько раз пройдёт такой цикл подготовки к экзамену/ контрольной/ сдаче проекта, он будет знать с какой стороны подступить к любой профессиональной или жизненной задаче.