



XX Міжнародна школа-семінар
Сучасні педагогічні
технології в освіті

04 – 08 квітня 2023 року

STEM-лабораторія
Digital-інструменти
Педагогічні майстерні
Майстер-класи
Уроки мотивації та творчості

Педагогічний практикум



- ТРЕНІНГ- ПРАКТИКУМ ЯК ВЧИТИСЯ ОНЛАЙН ШВИДКО І РЕЗУЛЬТАТИВНО
- (проф. Олена Сергієнко (НТУ «ХПІ»))
- ОТРИМАЄТЕ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯКІ ДОЗВОЛЯТЬ ВАМ ВЧИТИСЯ РЕЗУЛЬТАТИВНО І САМОСТІЙНО:
- швидко обробляти нову інформацію і доводити будь-яке навчання до логічного завершення з потрібним вам результатом



**Olena
Serhienko**

Doctor of Economics, Professor,

**Business, Trade and Logistics
Department,**

**National Technical University «Kharkiv
Polytechnic Institute», Ukraine**

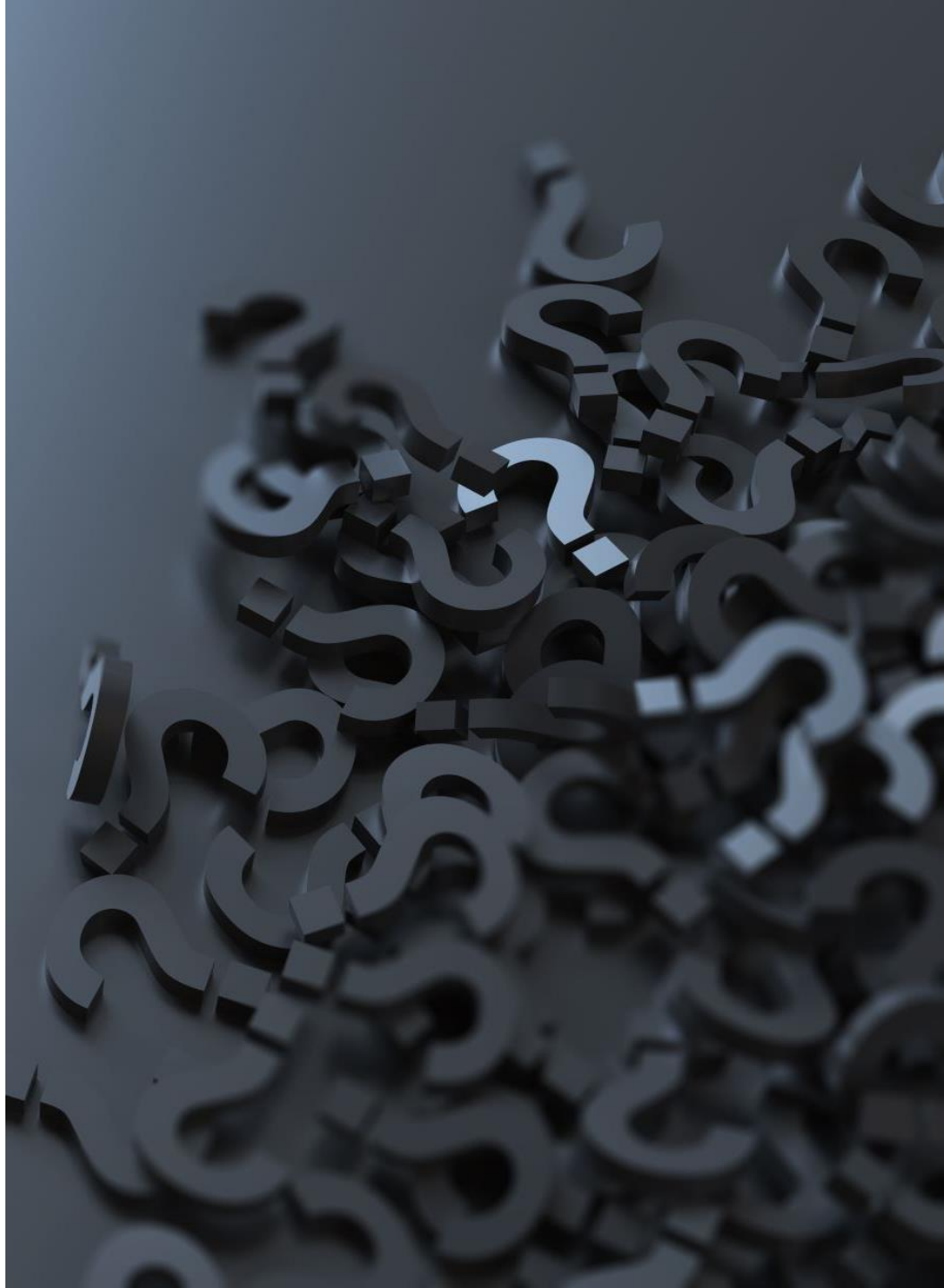
CEO / NGO PROsmartBIZ

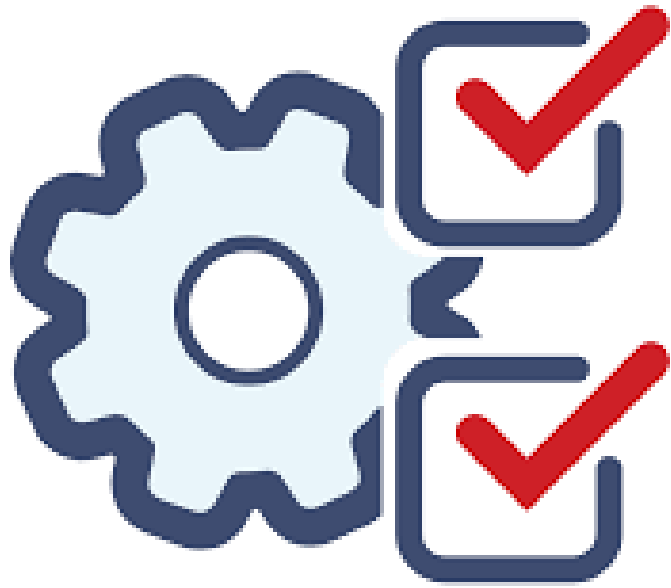
CEO / Startup HealthHelper

**MD / LCC UTTT "Ukrainian Technology
Transfer Team"**

ЗНАЙОМО???

1. Починаєте вчитися на ентузіазмі, але після перших уроків запал пропадає і ви не можете змусити себе вчитися далі
2. Повільно обробляєте інформацію, не можете її швидко структурувати
3. Зазнаєте стресу, немає опори
4. Набридло відчуття «весь день зайнятий, а результатів не видно»
5. У вас постійно не вистачає часу на важливі справи
6. Не знаєте, як підступитися до вивчення нового матеріалу
7. Не знаєте, як організувати процес навчання так, щоб отримувати практичний результат





На всі проблеми –
є рішення!

«Як вчитися онлайн швидко і результативно»

Підготувала: проф. Сергієнко О.А.
НТУ «ХП»





План практикуму

Частина 1

- Мотиваційна яма: як вибратися, якщо потрапили
- Стрес: як не дати йому саботувати роботу мозку
- Час: як знайти час на навчання
- ТРИ Правила продуктивності

Частина 2

- Як швидко освоїти новий матеріал та розібратися у новій темі: покроковий план
- Збільшення швидкості читання на 200%
- Як читати та розуміти складні тексти

Частина 3

- Правила самостійного дистанційного навчання
- Аналіз негативних установок у навчанні
- ТРИ прийоми самодисципліни

Частина 1

1.1. Мотиваційна
яма: як
вибратися, якщо
потрапили

1.2. Стрес: як не
дати йому
саботувати
роботу мозку

1.3. Час: як
знайти час на
навчання

1.4. ТРИ Правила
продуктивності

1.1. Мотиваційна
яма: як
вибратися, якщо
потрапили



Мотиваційна яма

Що це таке ?

Що з нею робити ?





Дофамін проявляється тоді,
коли ми проходимо якісь
важкі моменти, ситуації,
вирішуємо важкі проблеми.

Дофамін, коли проявляється
в таких ситуаціях, слугує
для закріплення позитивної
звички або позитивної
поведінки.



Так як же вийти з цієї
мотиваційної ями? –
КОНТРОЛЮВАТИ
СТИМУЛИ



Мотивація

- Зовнішня
- Внутрішня
- Змагальна

Внутрішня мотивація залежить від 3-х складових:

- потреба в автономії;
- потреба в компетенції ;
- зв'язок з соціумом





Винагородження та мотивація



Від чого залежить
внутрішня
мотивація?

- здатність до самодисципліни;
- самоконтроль ;
- середовище або обстановка



1.2. Стрес: як не дати йому саботувати роботу мозку



Стрес

Блокує когнітивні функції



Стрес виникає через
навантаження на
МОЗОК

- мультимодальність інформації;
- багато задач;
- вантаж відповідальності;
- складність рішень;
- багато думок одночасно;
- негативні думки про себе.



Психіка дестабілізується



Ми втрачаємо сенс життя



Стрес шкідливий, тому що психічна система починає підтримувати стрес, навіть коли стресора вже немає





Як нейтралізувати
стрес ?



Навчитись саморегуляції

Як прокачати навичку саморегуляції?

- Розвинути навичку самоспостереження
- Освоїти техніки м'язового розслаблення
- Освоїти техніки заспокійливого дихання



Освоїти техніки м'язового розслаблення

Медитації



Напруження та
розслаблення
м'язів

Освоїти техніки заспокійливого дихання

Квадратне
дихання



Дихання з
прогресійною
релаксацією

Що ще може допомогти?

- Техніка «Кіно»(самодистанціювання);
- Відволіктися на побутові справи;
- Систематизація життя;
- Читання;
- Міцний сон;
- Тренування мозку;
- Техніка «ревізія»;
- Короткочасна фізична активність.



1.3. Час: як
знайти час на
навчання



Перестаньте
казати – У мене
немає часу!





Мій пріоритет
зараз ...



Ви встигаєте все, на що направите свою увагу



Ви - автор
Ви – причина
ВСЬОГО



Як ви хочете, щоб було у вас?
Я нічого не встигаю, не знаю,
де знайти час АБО Я встигаю
все важливе для мене легко та
з задоволенням





Важлива думка:
Встигання – не
повинно бути
виснажливим



Як все встигати легко та без
стресу?



Випишіть всі справи, якими ви зайняті протягом дня



Далі треба відповісти на
питання:
Скільки часу ви
витрачаєте на важливі
справи ?
Скільки часу – на
неважливі ?
Які можливо суміщати?
Які можливо делегувати?

Час: який ви витрачаєте
на важливі справи,
окупляться досягненням
ваших цілей ?



Ті, хто багато всього
встигають, просто
використовують
ІНСТРУМЕНТИ, які
допомагають їм
встигати!







Які інструменти мені
допоможуть економити
час, щоб заповнити цей
час дійсно важливим для
мене?

А що для мене
важливо? Чого я хочу?



- 
- План на день з вечора;
 - Організувати побутові справи;
 - Швидкочитання;
 - Навички швидкого навчання;
 - Ведення цілі та щоденних до неї кроків;
 - Делегування;
 - Поповнення енергії;
 - Навички самоорганізації та самодисципліни;
 - Медитації
- 

Чому ви не встигаєте ?

- бракує енергії
- не знаєте, чого хочете
- не вірите в свої сили та
МОЖЛИВОСТІ
- не використовуєте інструменти
- не використовуєте ресурси
МОЗКУ



АКТИВНИЙ МОЗОК
=активний ви



Пріоритетна ціль Яка?
Мої щоденні активності
підтримують цю ціль ?



Ви знайдете час на
пріоритетну задачу
-завжди!



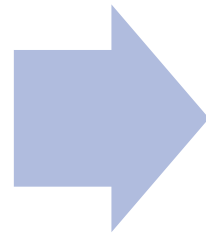
Там, де ваша увага,
там ваш час!





1.4. ТРИ правила продуктивності

На піку



інше
завдання



Робите
більше

Втомлюєтесь
менше

Висока інтенсивність

Короткі забіги

Частіше зніювати
завдання



Частина 2

2.1. Як швидко освоїти
новий матеріал та
розібратися у новій
темі: покроковий план

2.2. Збільшення
швидкості читання на
200%

2.3. Як читати та
розуміти складні
тексти

2.1. Як швидко освоїти новий матеріал та розібратися у новій темі: покроковий план





Вміння вивчати нове – це навичка!

1. Вчити те, що
розумієте





2. Сформувати «предсито»



3. Застосовувати принцип «антибаран»



4. Знайти варіант простіше



5. Вивчати циклічно



2.2. Збільшення швидкості читання на 200%




designed by freepik


Швидке читання
доступно нам, тому що
ми можемо сфокусовано
читати та можемо
зберігати в один момент
часу декілька уривків
інформації у себе в
ГОЛОВІ



designed by  freepik



Чому ми
забуваємо, коли
читаємо?



Щоб читати складні
тексти, нам потрібно
синхронізувати швидкість
отримання та швидкість
розуміння інформації



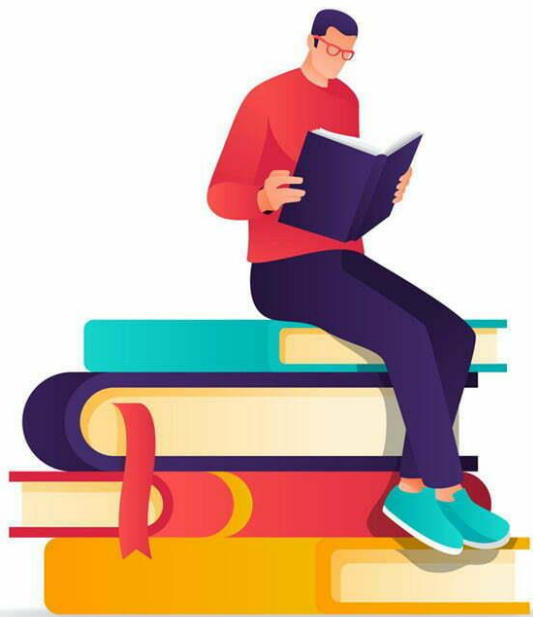
Візьміть собі за
правило казати, що
ви зрозумієте
складні тексти

Три вправи для швидкого читання:

- вправа підкреслювання;
- вправа колонки тексту;
- вправа тренувальне читання.

2.3. Як читати та розуміти складні тексти



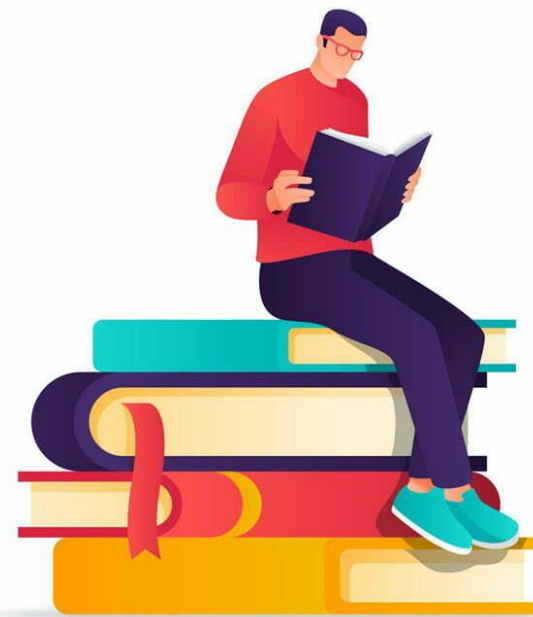


Що треба зробити
спочатку? -
Попередньо
продивитись книгу



Визначити ціль читання

Читати на ШВИДКОСТІ





Дати мозку відпочити



Відтворюємо
інформацію



Частина 3

3.1. Правила самостійного
дистанційного навчання

3.2. Аналіз негативних
установок у навчанні

3.3. ТРИ прийоми
самодисципліни

3.1. Правила самостійного дистанційного навчання





Використовуєте однаковий підхід, засоби та платформи для комунікації



Дискусії



Формування плану занять та тем



Не використовуйте виключно одну форму
сприйняття інформації

3.2. Аналіз негативних установок у навчанні





Установки або
переконавання – це
неусвідомлений
психічний стан,
заснований на
отриманом досвіді
ЛЮДИНИ

Негативна установка – це спосіб введення та схильність акцентувати увагу на мінусах:

-не та тому, що є, а на тому, чого не вистачає;

-не на ресурсах, а на погрозі та небезпеці;

-не на гідності, а на недоліках;

-не на досвіді успіхів, а на вантажі невдач;

-не на radoщах, а на печалі.



Кожна негативна установка проявляється по-різному:

- негатив- результат, наслідок негативної установки;
- негативізм- відношення до людини або людей с негативними переконаннями;
- негативний світогляд- сприйняття світу через негативну установку;
- негативна мотивація- підштовхування себе до дій через страх, почуття провини, вороже ставлення до оточуючих і бажання боротися проти

Звідки беруться негативні установки:

-«Дурний ти мій»

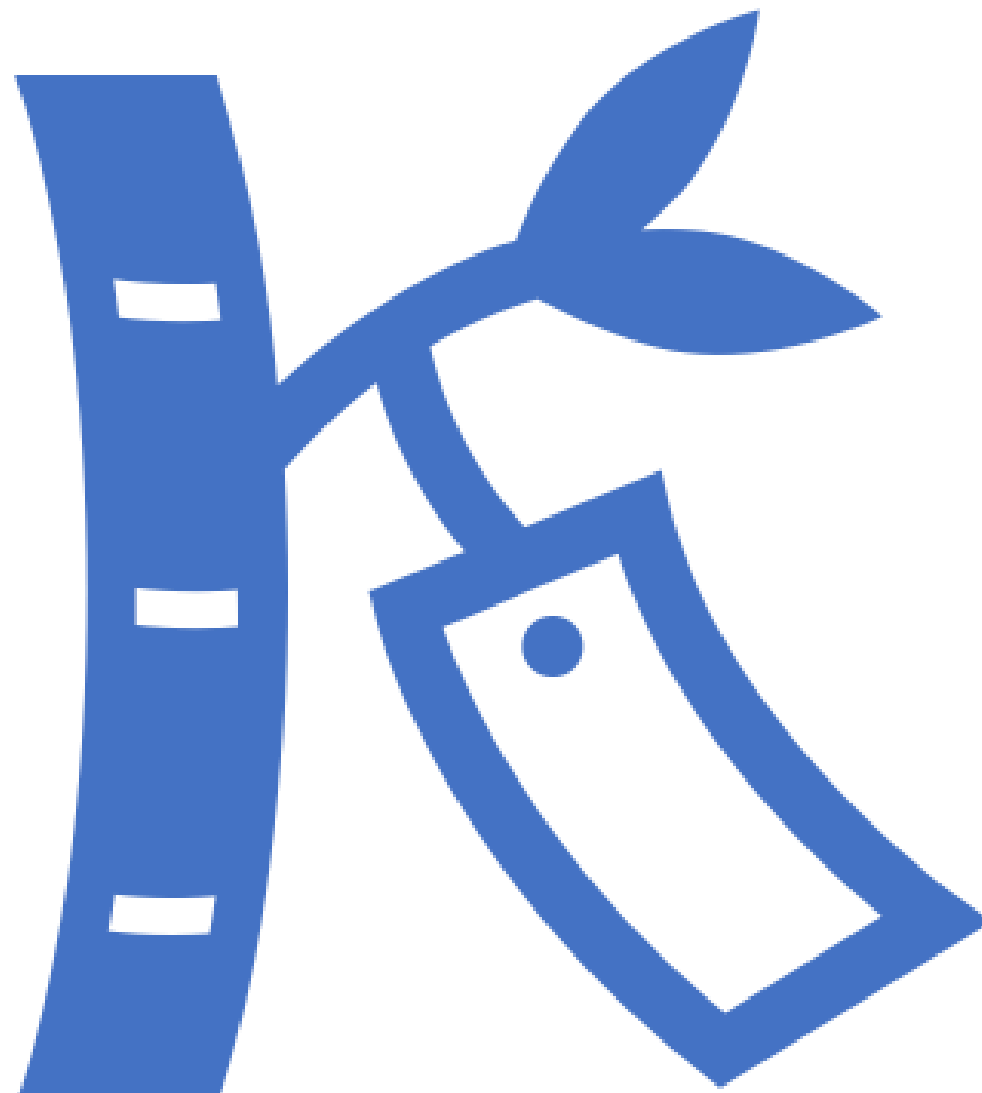
-«Ми витратили на тебе стільки сил,
а ти невдячний»

-«У всіх діти, а ти в мене
незрозуміло що»

-«Не слухатимешся, я тебе не буду
любити»

-«Ти ні на що не придатний, у тебе
не вийде»

-«Ти не зможеш»



Звідки беруться негативні установки у дорослому віці:

-« За щастя треба платити»

-«Всі багаті заробили гроші не чесним шляхом»

-«Ти не можеш собі цього дозволити»

-«Після 30 заміж не вийти»

-«Ніколи не довіряй людям»



Установка 1
Без праці не виловиш і рибу
із ставку



Установка 2

Помилятись -погано. Все треба робити ідеально с першого разу



Установка 3

У мене нічого не вийде, як в минулий раз. Не треба і намагатись. Все одно не вийде.



Установка 4

У мене немає таланту, схильності,
здібностей до цієї справи



Установка 5
Мені вже запізно щось
починати

Впізнали себе в якихось
установках ?

Можливо у вас є свої установки.
Поміркуйте які і запишіть їх

3.3. ТРИ прийоми самодисципліни





Рухатись далі

Середовище для навчання





Перевірка своїх цілей на правдивість



ВПРОВАДЖЕННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ
ЯК ВЧИТИСЯ ОНЛАЙН ШВИДКО І РЕЗУЛЬТАТИВНО
— найкраща інвестиція в себе, щоб розвиватися і досягати результатів у
навчанні без стресу та з задоволенням!

Отже, сподіваюся ВИ

ОТРИМАЛИ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯКІ ДОЗВОЛЯТЬ ВАМ ВЧИТИСЯ
РЕЗУЛЬТАТИВНО І САМОСТІЙНО:

- швидко обробляти нову інформацію і
- доводити будь-яке навчання до логічного завершення з потрібним вам результатом

**Дякую за
увагу!**