

# Содержание

## ПРЕДИСЛОВИЕ 6

### 1 КАК МЫ УЧИМСЯ

Зачем нужны учебные навыки	12
Как помочь ребенку в учебе	14
Как работает мозг	16
Эффективные занятия	18
Формы и стили обучения	20

### 2 ПОДГОТОВКА И ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Мотивация	24
Активное обучение	26
Ответственный подход	28
Самостоятельность	30
Борьба с напряжением	32
Хорошее самочувствие	34
Рабочее место	36
Самоорганизация	38
Концентрация	40
Не теряй время	42
Перфекционизм	44
Правильный настрой	46
Составляем расписание	48
Придерживаемся расписания	50
Планирование личностного развития	52

### 3 ПОИСК И ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ

Поиск информации	56
Развитие навыков чтения	58
Оценка информации	60

Как увлечь учебой	62
Осваиваем стили обучения	64
Групповые занятия	66
Активное слушание	68
Работа в команде	70
Проектная работа	72
Конспектирование	74
Развитие навыков запоминания	76
Развитие навыков мышления	78
Что такое «критическое мышление»	80
Развитие критического мышления	82
Рефлексивное мышление	84
Творческое мышление	86
Развитие навыков письма	88
Разбираем вопрос	90
Продумываем ответ	92
Строим доказательства	94
Проверка работы	96
Развитие навыков презентации	98
Больше практики	100
Работа с компьютером	102

### 4 ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЕ

Техническое обеспечение	106
Виды ресурсов	108
Поиск в интернете	110
Создание закладок	112
Конспектирование онлайн-источников	114
Плагиат	116
Социальные сети	118
Виртуальная учебная среда	120
Интернет-безопасность	122
Революция в онлайн-курсах	124

### 5 МЕТОДЫ ПОВТОРЕНИЯ

С чего начать	128
Типичные проблемы при повторении	132
Расписание для повторения	136
Активное обучение: польза при повторении	142
Карточки для повторения	144
Чтение	148
Методы конспектирования	150
Интеллект-карты	152
Память и мозг	154
Блок-схемы и мнемотехники	156
Другие методики запоминания	158
Память и технологии	160
Знай, что тебя ожидает	162
Повторение в группе	164
Проверка и оценка своих знаний	166

### 6 МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНОВ

Что такое экзамен	170
Письменные экзамены	172
Множественный выбор	176
Устные экзамены	178
Другие экзамены	180
День экзамена: слагаемые успеха	184
Объявление результатов	188

### 7 КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ

Экзаменационный стресс	192
Как победить стресс	196
Учеба и здоровье	200

Перерыв на отдых	204
Релаксация, визуализация и позитивное мышление	206
Когда следует просить о помощи	210

### 8 СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные выводы каждой главы	213
Глава 1, материалы	220
К какому типу учеников ты относишься?	222
Глава 2, материалы	222
Управление временем	
Модель SMART	
Краткосрочные и долгосрочные цели	
Глава 3, материалы	226
Планирование работы над письменным проектом	
Памятка для редактирования	
Методы активного обучения	
Навыки презентации	
Глава 4, материалы	232
Полезные сайты и приложения для онлайн-обучения	
Глава 5, материалы	234
Список приоритетов	
Расписание для повторения на неделю	
Расписание для повторения на месяц	
Карточки для повторения	
Глава 6, материалы	242
Памятка для экзамена	
Глава 7, материалы	244
Барометр стресса и самооценка	
Техники преодоления стресса и тревоги	
Словарь терминов	248
Алфавитный указатель	252