

#038: Как долго учиться?

Здравствуйте, добро пожаловать на подкаст SlovakforU.

Меня зовут Зузана, и я мечтаю помочь вам выучить словацкий язык.

Всю информацию о подкасте вместе с переводами на русский и украинский языки можно найти на сайте www.slovakforu.sk.

Сегодня мы поговорим о том, как долго учиться, чтобы вы могли сконцентрироваться на обучении, и мы поговорим о двух способах сделать это.

Пойдем!

В последней бонусной части №35 «Что делать, если я не хочу учиться» мы говорили о том, что делать, если наступает момент, когда учиться совсем не хочется.

Первый совет, который я упомянул, чтобы преодолеть это нежелание, заключался в том, чтобы установить конкретное время, в которое вы будете учиться. Я говорил вам, что вы можете составить расписание, в котором определите, например, полчаса или час в день, когда вы будете заниматься. Сегодня мы рассмотрим, как долго заниматься, чтобы сохранять полное внимание и концентрацию, и я расскажу вам две техники, которые помогли мне в изучении иностранных языков.

Сначала поговорим о внимании. Внимание – важная часть обучения. Для того, чтобы получить информацию из кратковременной в долговременную память, вам необходимо полностью максимально увеличить свое внимание. Поэтому избегайте просмотра телевизора, прослушивания музыки и особенно компьютера и социальных сетей во время обучения. Именно эти факты создают самые большие проблемы для студентов в обучении. Идеально, когда у вас есть возможность заниматься в комнате, где нет ни одной из упомянутых вещей, потому что соблазн посмотреть в мобильный телефон или планшет зачастую сильнее желания учиться.

Внимание не может быть сосредоточено надолго без серьезных колебаний. Был найден предел от 40 до 50 минут, когда мы можем поддерживать его относительно постоянным. Это время не должно превышать без возможности перерыва. Нет смысла учиться по несколько часов подряд, но что, если у нас есть больше времени для учебы?

Моя первая техника, которую я рекомендую, называется Pomodoro. Нет, я говорю не об итальянском томатном соусе, а о технике, получившей свое название от кухонного таймера, так называемой «минутке» в форме помидора, которую автор этой методики, Франческо Чирилло, использовал.

Техника помидора очень проста. Он заключается в том, что вы сначала решаете, над какой задачей будете работать, а потом у вас есть 25 минут на работу — этот раздел называется один помидор. Затем у вас есть 5 минут на перерыв. И снова 25 минут на работу. И вы сделаете это в общей сложности четыре раза. После 4-го помидора будет длинный перерыв от 15 до 30 минут.

И это собственно все. Звучит очень просто и невинно, но это действительно эффективная техника. Вам даже не нужно бежать в магазин, чтобы купить таймер или установить эти периоды времени вручную на своем мобильном телефоне, просто введите в поисковик слово «помodoro» и выскочит несколько сайтов, где можно просто запустить секундомер или скачать приложение на свой мобильный телефон. Я влюбился в приложение Forrest, в котором за каждую такую сосредоточенную работу в лесу вырастет даже виртуальное дерево.

Но не забывайте, что короткие перерывы так же важны, как и сама работа. В перерывах мы можем освежиться, выпить, заварить чай, прогуляться, поиграть или просто расслабиться в кресле. Важно оставить работу и дать своему вниманию возможность перезарядиться.

Помидоры и 25-минутные учебные блоки могут вам не подойти, и это совершенно нормально. Настройте временные интервалы по своему вкусу, вы сами увидите, какой временной интервал подходит именно вам. Если вы не можете сконцентрироваться в течение 25 минут в начале, начните медленно с 15-минутных сегментов и делайте перерыв между ними.

Эта гибкость также лежит в основе моей второй методики, в которой я ориентировался на школьные педагогические времена. Школьный урок длится, по крайней мере, так было, когда я ходил в школу, 45 минут, а потом был 10-15-минутный перерыв.

При использовании техники помидора я обнаружил, что для более требовательных задач, таких как изучение некоторых грамматических явлений, мне недостаточно 25 минут, а бегство от учебы через такой короткий промежуток времени скорее мешает, чем помогает.

Поэтому я начал учиться, как в школе. 45 минут, 15 минут перерыв, потом еще 45 минут. Потом я делал более длительный перерыв, либо шел заниматься чем-то совсем другим хотя бы на час.

Попробуйте эти техники, если у вас есть больше времени на изучение, и вы увидите, как они помогут вам с вниманием. При необходимости отрегулируйте продолжительность обучения.

Какая продолжительность обучения вам подходит? Я буду очень рад, если вы сообщите мне об этом по электронной почте slovakforu@gmail.com.

Все стенограммы и упражнения можно найти на сайте www.slovakforu.sk.

Ну вот и все на сегодня.

Если вам понравился подкаст, поделитесь им с друзьями.

Жду вас в следующей части.

Желаю тебе замечательного дня.