

SOFT SKILLS

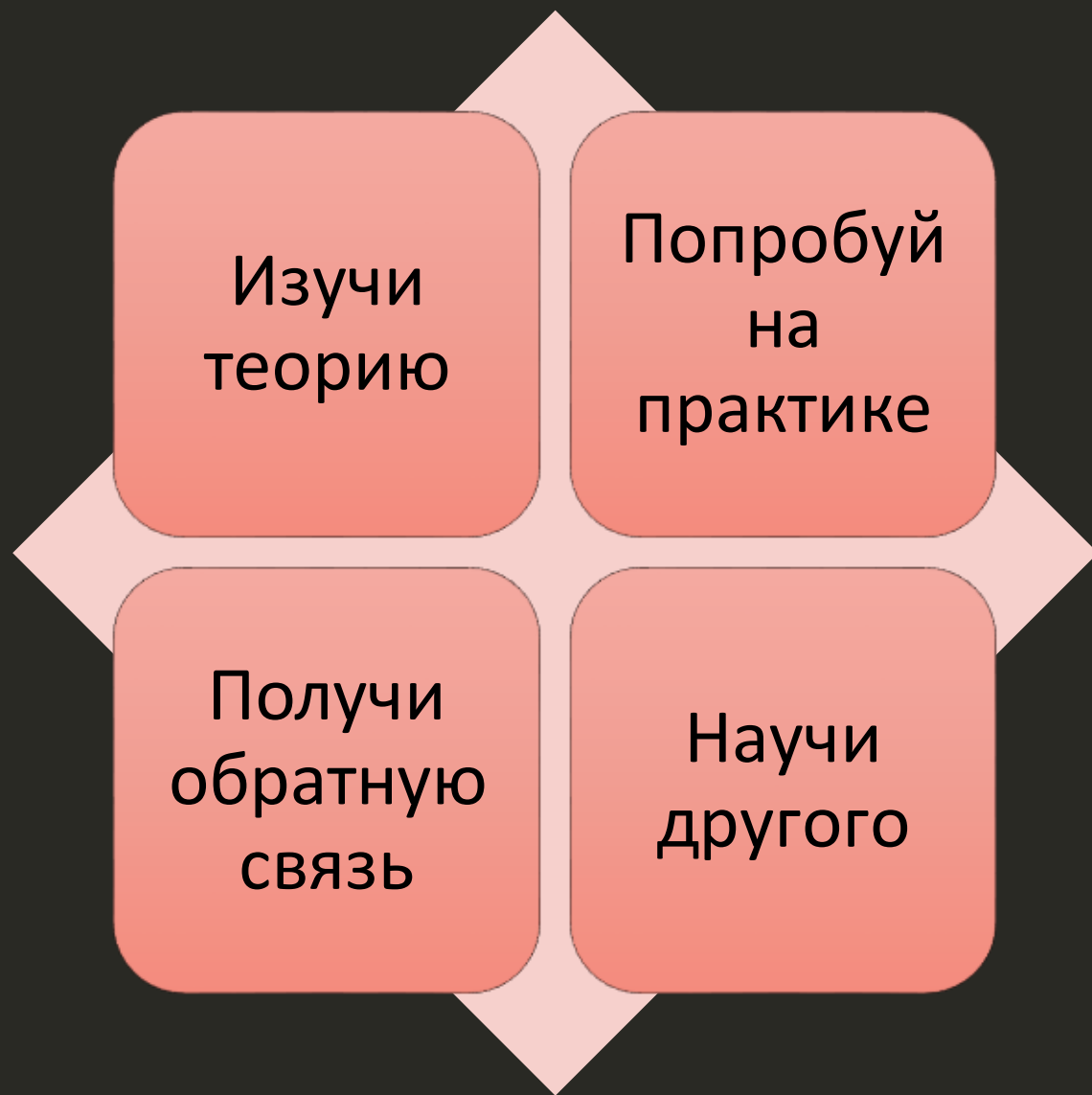
Николаева Ирина Алексеевна

Учиться учиться легко

- Мне интересно учиться?
- У меня был опыт, когда я знал предмет, увлекался предметом, но получал плохую отметку?
- Я посещал кружки, секции, музыкальную школу?
- Я сейчас обучаюсь вне диплома?
- Я знаю, чему хочу научиться дополнительно?



Как научиться новому



Как научиться легко учиться?



1. Иметь план обучения



2. Работать с мотивацией



3. Развивать головной мозг.

1. План обучения

- Чему, где, у кого учиться (вуз, курсы)
- Дополнительное образование (архитектор и ландшафтный дизайн)
- Soft skills (публичные выступления, нетворкинг, креативность, работа в команде, этика делового общения, клиентоориентированность, целеполагание, эмоциональный интеллект и др.)





Полезные привычки

- Режим
- Спорт
- Прогулка
- Питание
- Чтение
- Ранний подъем
- Уборка по утрам
- Хорошо выглядеть
- Чистить обувь

Личные качества

Позитивно
мыслить

Быть
пунктуальным

Благодарить

Уметь
слушать и
слышать

Уметь
одеваться

Уметь
держат
слово

Чувство юмора

72 часа

2. Мотивация

- Отделить внешнюю мотивацию от внутренней (Это я хочу? Или это модно?...)
- Важность базового образования (профессиональное мышление)
- Лобные доли развиваются до 30 лет



Список фраз, поговорок,
примет, цитат, наставлений об
учебе, образование, знаниях,
способностях.



Список фраз,
поговорок, примет,
цитат, наставлений об
учебе, образовании,
знаниях, способностях.

- Что говорит папа, мама, сестра, брат, бабушка, дедушка, соседи, друзья, учитель, ректор, президент
- Что вы думаете про обучение. Ваши чувства
- В каких книгах есть сюжет про обучение? Какие идеи есть в фильмах, мф?
- Какие фразы написаны в вузе, в школе над доской?
- ¶ перефразировать

A large pile of 3D question marks, rendered in a dark, metallic-looking material, scattered across a dark, reflective surface. The lighting creates highlights and shadows, giving the question marks a three-dimensional appearance. The pile is dense in the center and tapers off towards the edges.

Как сдать экзамен?

- Определение
- По этому вопросу у меня все
- У вас есть вопросы по данной теме?

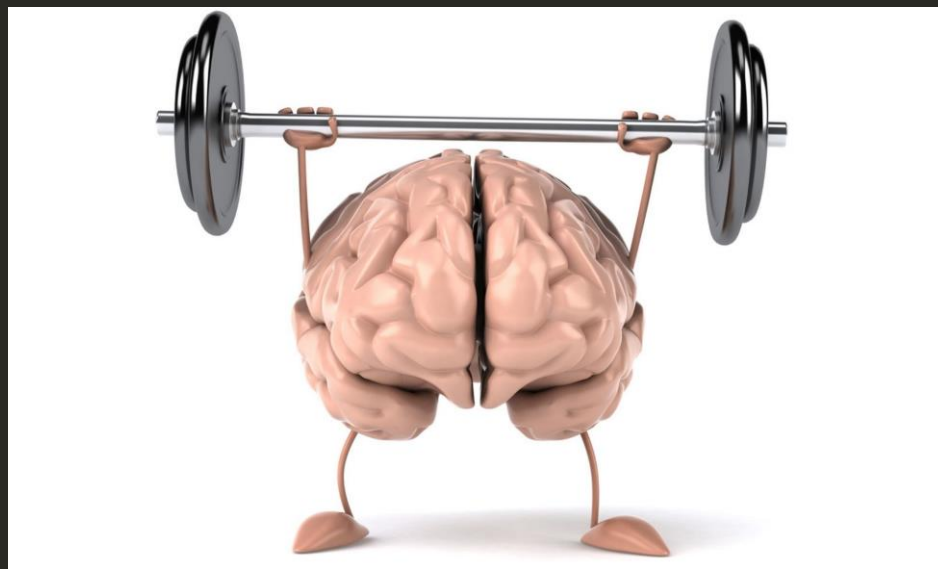


Внутренняя мотивация

- Я делаю выбор
- Я радуюсь результату
- Я принадлежу к группе

3. Развивать головной мозг

Питание
Сон
Свежий воздух
Физическая
активность
Музыка
Стресс



Арифметические действия- массаж зон головного мозга, отвечающих за речь и абстрактное мышление, за способность к анализу, ориентацию в пространстве

$12 - 2 =$

$3 \times 13 =$

$1 \times 30 =$

$85 : 1 =$

$38 : 38 =$

$22 - 0 =$

$2 \times 6 =$

$31 - 4 =$

$8 + 4 =$

$2 \times 13 =$

$7 - 2 =$

$1 \times 24 =$

$37 : 37 =$

$25 - 2 =$

$64 : 2 =$

$3 \times 4 =$

$6 - 2 =$

$2 : 1 =$

$14 - 8 =$

$79 : 1 =$

$6 + 18 =$

$27 - 0 =$

$5 + 19 =$

$1 \times 43 =$

$27 : 9 =$

$8 - 2 =$

$10 + 11 =$

$2 \times 43 =$

$6 + 16 =$

$1 \times 66 =$

$5 - 4 =$

$12 : 4 =$

$1 \times 2 =$

$8 + 0 =$

$18 : 6 =$

$2 \times 37 =$

$28 : 7 =$

$2 \times 13 =$

$18 : 18 =$

$7 \times 5 =$

$54 : 9 =$

$9 \times 7 =$

$15 : 15 =$

$10 - 9 =$

$76 : 76 =$

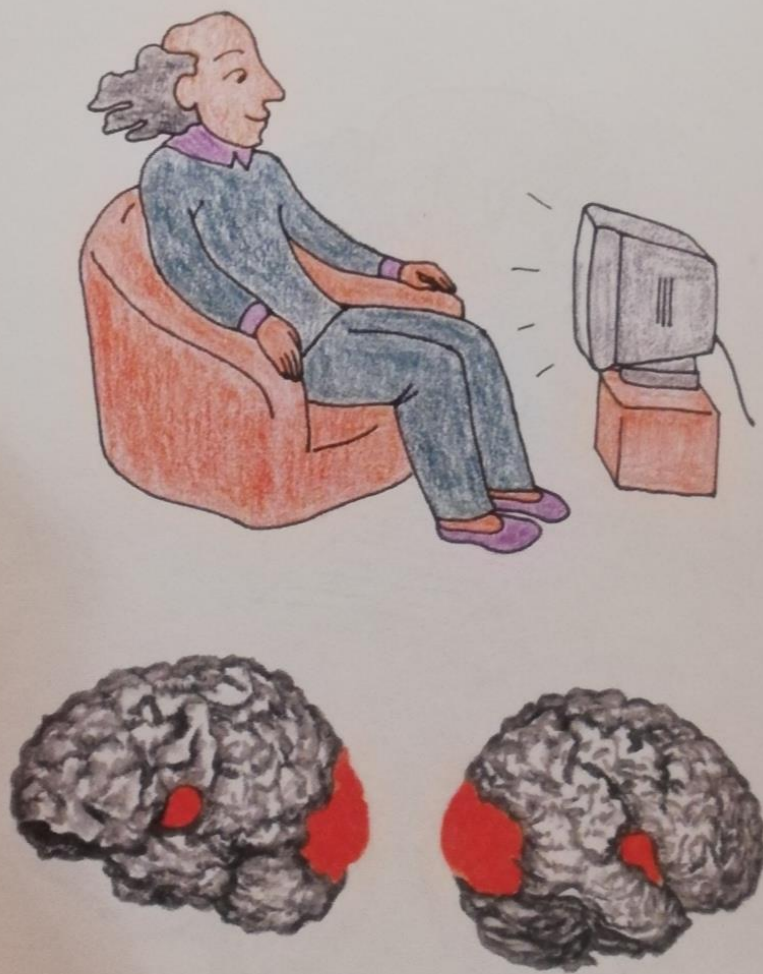


Рис. 4.
Смотреть ТВ — это отдых для мозга...



Рис. 1.
Активность зон головного мозга
при несложных математических вычислениях
в замедленном темпе



Рис. 2.
При несложных вычислениях
в быстром темпе



Рис. 3.
При сложных вычислениях в любом темпе

Сосчитайте громко
вслух с максимальной
быстротой от 1 до 120



*Рис. 5.
...а считать вслух — работа!*

Тренировка внимания
повышает общий
интеллектуальный
уровень, влечёт за
собой развитие всех
остальных
мыслительных
процессов

12	5	23	2	4
10	9	19	15	18
17	25	22	21	7
1	14	11	6	24
8	13	3	20	16

Рис. 5. Запись движений глаз
при работе с таблицей Шульте
за 60 с

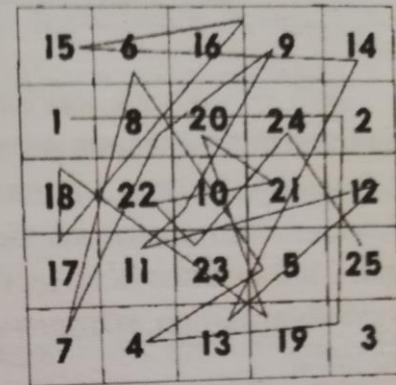


Рис. 6. Запись движений глаз
при работе с таблицей Шульте
за 15-20 с



Рис. 7. Запись движений глаз
при работе с таблицей Шульте
за 8-11 с



Внимание (таблицы Шульте)

9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
16	21	7	3	1
18	12	6	24	4
22	15	10	2	8

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	4	25	3	15
19	13	17	12	2

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	16	5
9	14	11	23	10

6	1	18	22	14
12	10	15	3	25
2	20	5	23	13
16	21	8	11	24
9	4	17	19	7

Тесты Струпа

Что нужно делать: называть вслух ЦВЕТ, а не слово.

ЖЁЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЁРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЁЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧЁРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЁНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

желтый черный красный зеленый красный
синий красный желтый черный зеленый
черный желтый красный зеленый синий
красный черный зеленый синий желтый
синий зеленый желтый красный синий
желтый красный черный красный зеленый

Развитие
внимания и
памяти
пробуждает
творческое
мышление

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

мороз

осень

кресло

ручка

виноград

неделя

слой

весы

сало

адрес

приказ

холодильник

кирпич

сова

ковер

тетрадь

игра

носилки

озеро

потолок

сутки

кусоч

ворон

табурет

бетон

малина

пылесос

линия

блокнот

каша

- ✓ Мнемонические техники
- ✓ Логичная история
- ✓ Абсурдная история

2. Запомните максимальное количество слов за 2 минуты.

ночь	точка	отдых
груша	отдел	отец
сестра	минута	секунда
кружка	дядя	лавка
линейка	нора	счет
кран	день	яблоко
мать	труба	угол
папка	рассказ	музыка
сироп	брат	дочь
час	магазин	кровать

Развитие
межполушарных
связей

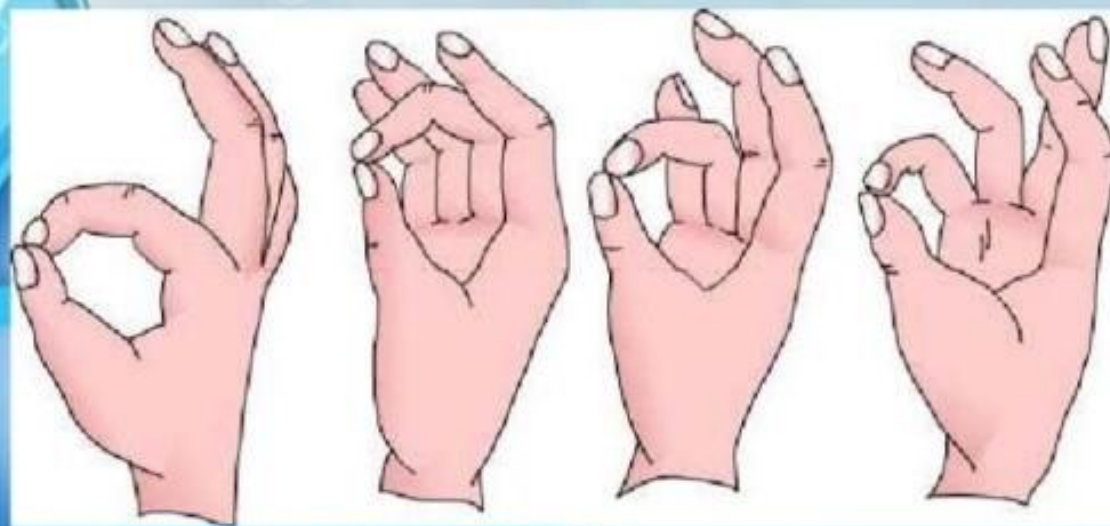
Заяц-коза

Кулак-ребро-
ладошка

Ухо-нос-хлопок

Как развивать полушария мозга?

3. **"Колечко"**. Поочерёдно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.



Балансирование

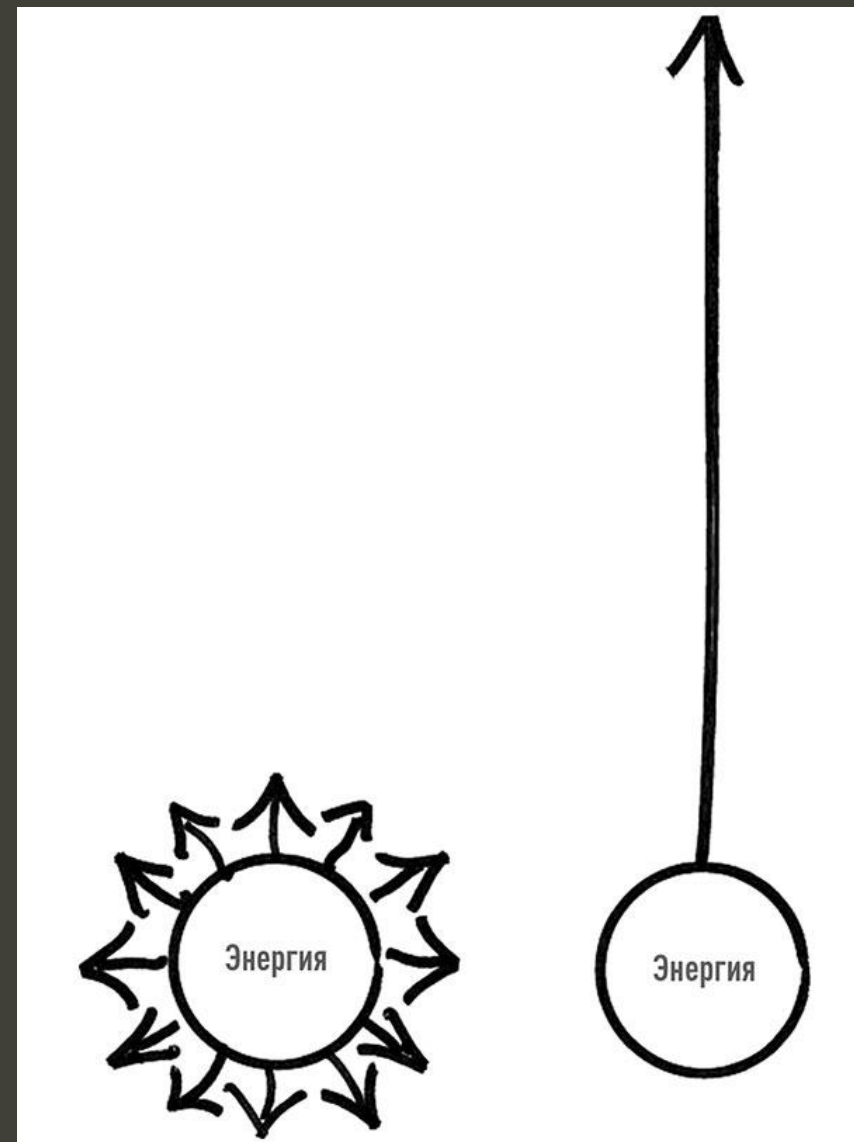
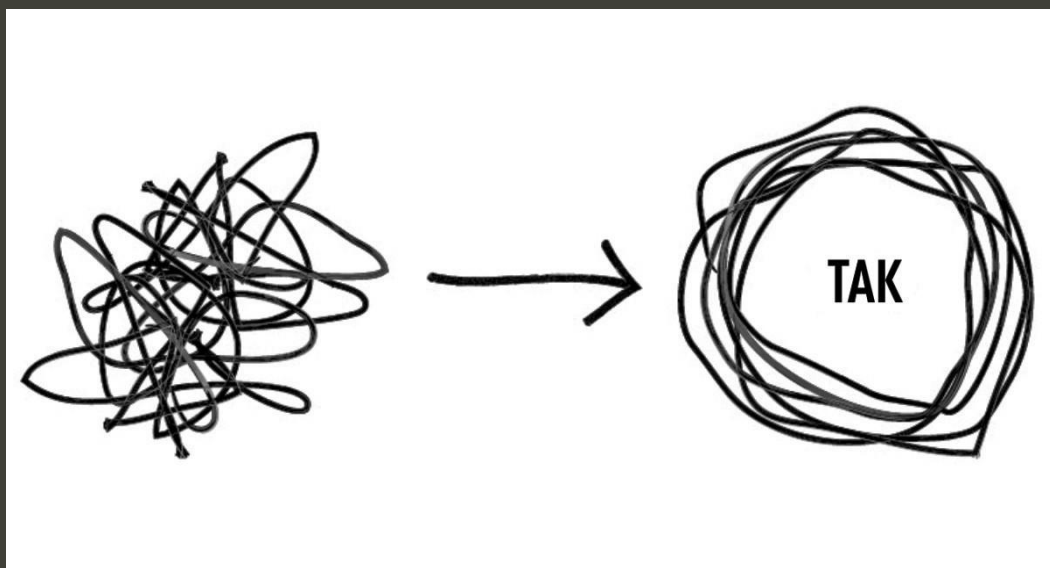
Жонглирование



Нарисуйте велосипед



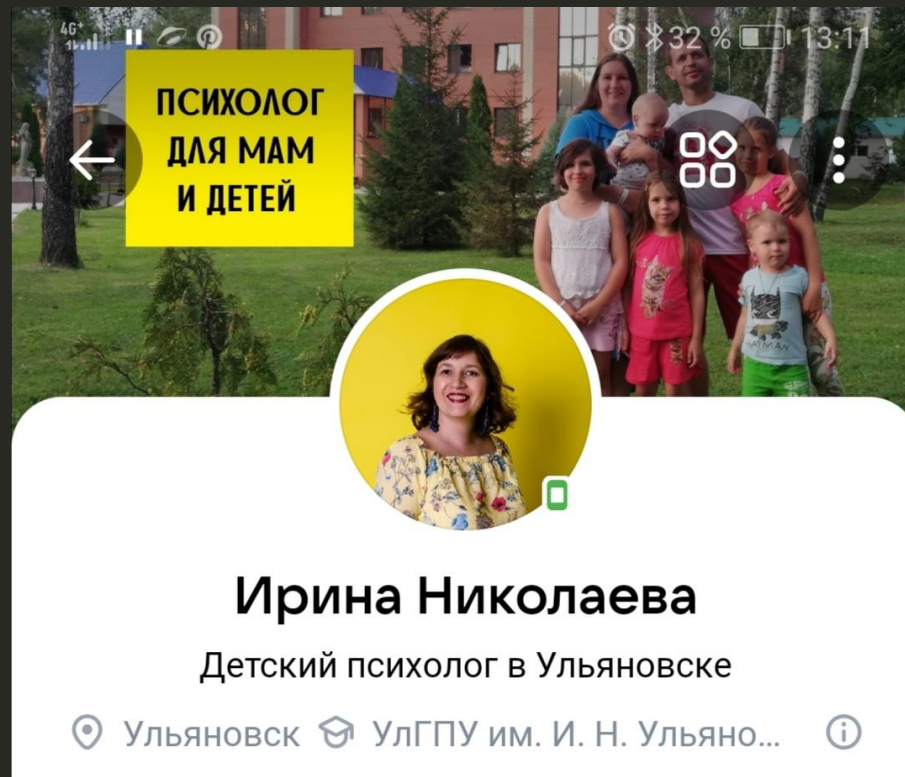
Эссенциализм



Николаева
Ирина
Алексеевна

Педагог-
психолог

Член
Ассоциации
психологов
Ульяновской
области



8-927-810-13-02

