

6 секретов быстрого обучения

Сделал конспект этого видео - <https://www.youtube.com/watch?v=kKvK2foOTJM>

(Brain Hack: 6 секретов быстрого обучения, подтверждённых данными нейронауки | Lila Landowski | TEDxHobart.)

Внимание, бдительность, сон, повторение, перерыв, ошибки

Способность к обучению у детей гораздо лучше. Дети до 5 лет как губка впитывают всю информацию, которую анализирует их мозг. Способность к обучению снижается в подростковом возрасте, а после 20 учиться становится экспоненциально труднее. Чтобы улучшить свою способность к обучению, вот несколько вещей, которые мы можем сделать.

Внимание

Когда мы полностью сосредоточены на задаче, то мы с большей вероятностью запомним эту информацию, особенно в долгосрочной перспективе.

В телефоне мы просматриваем множество несвязанной информации: новости, рекламы, статьи, картинки с котиками. Это приводит к значительному дефициту внимания.

Научно доказано, что физические упражнения улучшают нашу память и концентрацию, а также способствуют образованию новых клеток мозга.

Перед началом учёбы необходимо уделить 20 минут умеренным физическим упражнениям. Это улучшит внимание на ~2 часа.

Бдительность

Активация системы "Бей или беги" приводит к выбросу адреналина и норадреналина, что приводит к повышению нашей бдительности.

Как активировать эту систему?

- Опять-же физические упражнения
- Техника Дыхание Вима Хофа|дыхания Вима Хофа
- Небольшая доза стресса *(длительный или хронический стресс вызывает проблемы с памятью и обучением)*
- Кофеин
- Сон

После плотного приёма пищи не нужно сразу же садиться за учёбу, потому что это отключает наш инстинкт "Бей или беги".

Сон

Сон действительно важен. Он перезагружает иммунную систему, метаболизм,

эмоциональный контроль, а также избавляет наш мозг от токсинов, которые накопились за весь день. Сон может повысить Бдительность. Но самое важное то, что сон делает с нашей памятью: он переносит воспоминания из краткосрочной памяти в долгосрочную. По этой причине сидеть всю ночь и зубрить - худшее, что можно сделать для учёбы.

Повторение

> Повторение - мать учения.

Это главный компонент, когда дело доходит до обучения. Недостаточно просто увидеть или услышать один раз и думать, что сумеешь запомнить навсегда.

Регулярные повторения пройденного материала укрепляют нейронные связи в мозгу и как в следствии, позже информацию будет легче вспомнить.

Образование совершенно новых связей требует много энергии, жирных кислот, требует производства огромного количества белка и мозг не всегда хочет вкладывать все эти усилия в повторение, если нет постоянности.

По этой причине нужно повторять пройденное столько раз, сколько представляется возможным. Но важен отдых или перерыв.

Перерыв

Мы знаем, что два более коротких периода обучения в два разных дня более эффективны, чем два этих периода в один день.

Перерывы помогают нашему мозгу воспроизводить информацию. Это происходит абсолютно бессознательно. Как только вы делаете небольшой перерыв после учёбы (10-20 минут, конечно-же без телефонов и прочего), мозг начинает записывать и анализировать только что полученную информацию.

Новая информация крайне нестабильна. Во время перерывов мозг усваивает и стабилизирует информацию, но если сразу же перейти к получению другой информации, то первая, нестабильная информация, может просто не усвоиться и не попасть в память.

Причём с возрастом стабилизация информации становится более длительной: так, 5-ти летним детям потребуется несколько секунд для усваивания новой информации, в то время как процесс обработки у взрослых может достигать нескольких часов.

Итак, нужно обязательно делать 10-20 минутные перерывы после учёбы. Без дополнительной умственной нагрузки. Вообще, желательно приступать к учёбе на следующий день.

Ошибки

Да, ошибки - это страшно и неприятно, но это необходимо. Как только вы совершаете какую-либо ошибку, это вызывает чувство тревоги и стресса, что в свою очередь служит важной целью. На биологическом уровне при совершении ошибки происходит выброс нейромедиатора ацетилхолина и вы получаете повышенное внимание. Если же вы всячески игнорируете ошибки или стараетесь не допускать их, то вы

1. Ничему не научитесь
2. Начнёте хуже справляться с неудачами

Лучший способ совершать ошибки - усложнить процесс обучения. Если вы футболист, то не

бейте прямо в ворота, попробуйте изменить угол. Не ждите, что всё будет идеально. Ошибайтесь! Это нормально.

Если же у вас всё получается, то это способствует выбросу дофамина, что приводит к мотивации и вознаграждению.

В любом случае - победа или поражение - беспроигрышная ситуация для мозга. Ошибки помогают нам становиться лучше.

Итак, когда в следующий раз сядете за учёбу,

- Избавьтесь от отвлекающих факторов
- Увеличьте свою бдительность, с помощью небольшого упражнения
- Повторяйте максимальное количество раз
- Не забывайте об отдыхе
- Уделяйте приоритет сну
- Примите свои ошибки

и мозг будет вам благодарен.

Автор заметки: 0x7o

Revision #2

Created 3 August 2023 18:33:53 by matvey033

Updated 5 August 2023 03:03:05 by Тимур