

Тир-лист практик обучения и как их сделать лучше

У одного из моих интересных блогеров-лернинг-коучей Джастина Сунга вышло пару занимательных видео, а именно тир-лист практик/техник обучения.

- [1 часть](#)
- [2 часть](#)

Почему разделение на 2 части? В первой части Джастин перечисляет техники обучения и расставляет их в списке по эффективности как ими пользуется большинство. Перечислять текстом не буду, я сделал таблицы для этого

Как пользуется большинство				
S	Интервальное повторение	Сон		
A	Тестирование	Помодоро	Техника Фейнмана	Активное припоминание
B	Предподготовка	Мнемотехники	Конспект Корнелла	
C	Выгрузка на бумагу	Пересказы	Майнд-карты	
D	Флеш-карточки	Просмотр контента	Прослушивание музыки	Перечитывания и выделения в тексте

Гораздо интересное, как сделать те или иные техники лучше? Как использовать их более продвинуто? И тут уже начинается вторая часть, где из тех же техник создается новый тир-лист и объясняется их модернизация

- Тестирование было бы эффективнее, если бы люди избавились от листа ответов, создавая его сами. Не будь зависимым от правильного и неправильного ответа. Главное - обнаружить пробелы в знании. Можно создавать тесты для друзей.
- Помodoro теряет смысл, когда нужно войти в [поток](#). Замеряйте время и все это время занимайтесь. После "поточковой сессии" отдых 1/4 от нее. Во время отдыха прогулка, медитации, что помогает восстановиться а не отнять силы. В Архиве есть [статьи об отдыхе](#).
- Технику Фейнмана никак нельзя выполнять неправильно или еще лучше, потому она остается в рейтинге на том же месте. Однако, у Томаса Франко было видео о более совершенной технике, [вторая ссылка в Архиве](#)
- Активное припоминание можно улучшить тем, что вы задаете более сложные и комплексные вопросы, которые могли бы совмещать несколько тем сразу
- Предварительную подготовку можно очень сильно прокачать если "напрячь мозг", то есть создав скелет, каркас, темы. Люди неправильно выполняют технику из-за того, что пытаются дословно все запомнить сразу. В курсе Джима Квика по скорочтению я выяснил, что такую карту можно создать при помощи 1) беглого чтения и 2) вопросов к главе
- Мнемотехнику можно модернизировать если, внимание, использовать ее реже. Мнемотехники хороши, когда нужно запоминать списки, не для формирования базы знаний.
- Выгрузка на бумагу (выбалтывание) можно слегка улучшить если пытаться рассказывать тему с другой стороны, не с той, которая изначально записана в материалах. Попробуйте объяснить как если бы не пересказывали, а объясняли 5-летнему. То есть делать Фейнмана
- Майнд-карты сами по себе хороши тем, что они во многом напоминают устройство нашего мозга как некоторую систему взаимосвязанных между собой участков. Следовательно, если знания будут выстроены в такую систему, то они лучше запомнятся. Можно сильно повысить в эффективности, если познакомиться с [другой инструкцией Джастина](#)
- Флеш-карточки тоже можно прокачать и Джастин выпускал по этому [видео](#). И если их использовать так, как говорит лернинг-коуч, то их эффективность можно сильно вырастить. Если коротко, то вы создаете карточки и проверяете как вы их усвоили 3 раза подряд. По успешному выполнению этой серии создавайте на их основе более сложные карточки, найдите взаимосвязь между ними. Если у вас есть карточки, которые наоборот хуже усваиваются, то попробуйте подобрать ассоциацию из уже имеющихся у вас знаний и с помощью нее попробуйте объяснить концепцию, которую вы старательно пытаетесь запомнить. У нас есть специальный чат, где

можно увидеть несколько альтернативных материалов по эффективному использованию флеш-карточек Anki.

- Просмотр видео и контента бездумно, без цели, без отвлечений, без обработки - бесполезная трата времени
- Автор видео рекомендует слушать тишину, белый шум или Lo-fi. Все же некоторым музыка помогает войти в поток, но тут есть и проблема. Если вы не можете выполнять что-то без костыля в виде музыки значит сам процесс изучения не увлекателен для вас. Лучше не использовать музыку в тех задачах, где нужно серьезное вложение интеллектуальных усилий, без отвлечений на ритмично-мелодичный фон. Про шумы в Архиве тоже есть целый [пересказ подкаста Эндрю Хубермана](#) по ним
- Перечитывание и выделение в тексте так и остаются неэффективной техникой.
- Насчет конспектов лишь скажу, что я делал [подробную статью по ним](#), там же упоминаются и майнд-карты и метод Корнелла и много других не менее интересных способов конспектирования

Если сделать лучше						
S	Интервальное повторение	Сон	Тестирование	Активное припоминание	Предподготовка	Майнд-карты
A	Помодоро	Техника Фейнмана	Мнемотехники	Флеш-карточки		
B	Конспект Корнелла	Выгрузка на бумагу	Пересказы			
C	Прослушивание музыки					
D	Просмотр контента	Перечитывания и выделения в тексте				

В итоге

В итоге мы имеем, что практики, которые направленные на регулярное повторение, без просматривания заранее заготовленных ответов, тестирования и разложение знаний в некоторую связную систему вместе со сном гораздо более эффективны, при осознанном и стратегическом применении, нежели, чем другие техники. Также важно учитывать, что

техники ниже S, например A, вовсе не нужно теперь не применять. Лично для меня Техника Фейнмана считается достаточно хорошей, так как вы становитесь в роль учителя, задача которого объяснить предмет доступным для несведующего человека языком. Есть известная "пирамида Дейла", которая достаточно наглядно демонстрирует, тот факт, что обучение кого-либо эффективнее в несколько раз того же просмотра материала. ОДНАКО, с ней не все так просто, хотя бы из-за числовых пропорций которые подозрительно как один кратны 10 и которые не ясно как выявлены. Есть 2 статьи, которые разбирают мистификацию этой пирамиды:

- <https://skillbox.ru/media/education/piramida-deyla-pravda-li-chto-obuchenie-na-praktike-luchshe-lyuboy-teorii/>
- <https://habr.com/ru/companies/billing/articles/301802/>

Однако, я не могу не согласиться с ее наглядностью и как она подкрепляется словами Джастина Сунга

КОНУС ОБУЧЕНИЯ ЭДГАРА ДЕЙЛА



Автор **заметки**: Лёша С