

Как слушать и записывать лекцию

При конспектировании лекций нужно соблюдать ряд правил:

1. Дословно записывать тему и план.
2. Следить за мыслью преподавателя во время изложения нового материала.
3. Основной теоретический материал конспектировать с максимальной точностью и полнотой, вспомогательный - с предельной сжатостью.
4. Если лектор ссылается на какой-либо источник, надо его пометить, чтобы потом можно было легко найти его при самостоятельной работе.
5. Обращать внимание на тон и манеру изложения, интонации (главные положения выделяются и произносятся громче).
6. Записи по каждому предмету вести в отдельной тетради, не писать на разрозненных листах, которые, как правило, теряются.
7. Записи должны быть понятными, компактными, на странице нужно размещать побольше текста. Это улучшит его обозреваемость: глаз сразу «схватит» больше строк.
8. Интервалы между строк должны быть достаточными для вписывания в случае необходимости нового текста.
9. Текст следует записывать только чернилами или шариковой ручкой.
10. Быстро и четко переносить схемы, графики, таблицы с доски в конспект.
11. Большое значение имеет обработка записей. Она заключается в дописывании незаконченных фраз, исправлении и уточнении новых терминов и т.п.
12. При конспектировании лекции оставлять в тетради широкие поля или заполнять страницу только с одной стороны, чтобы дополнять материалами из учебников, пособий, первоисточников.
13. Писать четко, сжато, но понятно.
14. Писать не только аккуратно, но и быстро.
15. При конспектировании пользоваться сокращениями слов и условными значками.
16. Важно разработать экономную систему условных обозначений: знаки одобрения для выделения особо важных или интересных мест текста; знаки возражения для выделения мест, которые кажутся сомнительными или ошибочными.

Как правильно вести конспект

Прежде чем приступить к составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте введение (предисловие) и оглавление книги.
2. Наметьте порядок изучения первоисточников.
3. Сделайте предварительные записи с указанием, к какому вопросу плана они относятся, оформите записи в конспект.

Все это способствует прочному и длительному запоминанию материала. Чтобы в дальнейшем восстановить в памяти содержание книги, достаточно бывает бегло просмотреть конспект.

Чтобы в процессе конспектирования научиться четко и кратко выражать свои мысли, необходимо соблюдать следующие требования:

- отбирать в содержании прочитанного главное, основное, отделять его от второстепенного, несущественного;
- точно передавать мысли автора (именно мысли, а не слова и выражения), формулируя их своими словами, а в качестве подтверждения можно выписать краткую, но убедительную цитату, обязательно указав страницу;
- не вносить в конспект свои собственные мысли и замечания (фиксировать их можно и нужно, но вне конспекта, на полях);
- добиваться максимальной краткости записей (в этом помогают графики, схемы, диаграммы, таблицы), а также применение как общепринятой, так и индивидуально выработанной системы сокращений;
- многословные, объемные записи свидетельствуют о том, что материал не усвоен или не найдена разница между главными и второстепенными мыслями;
- аккуратно оформлять конспект, обязательно оставлять поля, заголовки разделов выделять более крупным шрифтом. Аккуратно и красиво оформленная запись (с полями, абзацами, выделениями) даст возможность быстрее найти нужное место и будет способствовать лучшему усвоению знаний.

Подготовка к зачетам и экзаменам

Подготовка к зачетам и экзаменам должна вестись систематически в течение семестра, учебного года, всего периода обучения в вузе. Гигиенисты отмечают, что длительные перерывы в работе ведут к снижению работоспособности и ее продуктивности, а физиологически это объясняется уменьшением, а в последующем и стиранием следовых реакций в коре головного мозга. Умственный труд, выполненный в сверхурочном порядке, притупляет быстроту реакции, и способность

логически рассуждать на экзамене. Более того, регулярные занятия по ночам изнуряют нервную систему, подрывают здоровье, приводят к хроническому состоянию сонливости. Позднее вставание не компенсирует потери трудоспособности. Поэтому при подготовке к зачетам и экзаменам разумно готовиться с утра, постепенно уменьшая нагрузку к концу дня и не допуская занятий ночью. При этом очень важно сохранять привычное время пробуждения и сна, часы приема пищи и пребывания на воздухе. Утренняя зарядка (10-15 мин.) создает хорошее настроение, активизирует центральную нервную систему.

Каждый рабочий период завершается активным отдыхом, включающим быструю ходьбу, пробежку, езду на велосипеде, легкие физические упражнения. Движение ускоряет обмен веществ, повышает жизненный тонус и быстро снижает усталость.

Полезно ополаскивать холодной водой кожу лица, шеи, ступни ног. Это способствует лучшему усвоению учебного материала, значительно облегчает подготовку к зачетам и экзаменам.

Отрицательно влияют на продуктивность труда искусственные стимуляторы. Крепкий чай, кофе, различные фармакологические средства после кратковременного положительного эффекта приводят к ослаблению функции коры головного мозга. При курении на стенках сосудов мозга откладывается фибрин, уменьшая их сечение, вследствие чего ухудшается питание мозга кровью. При употреблении алкоголя часть нервных клеток мозга отмирает, замедляется, скорость реакции.

Готовиться к зачетам и экзаменам лучше всего в условиях полной тишины, музыка, разговоры, шум тормозят темп работы, снижают ее качество.

Подготовка к зачетам и экзаменам с первого дня пребывания в вузе, с первой лекции, первого практического или семинарского занятия дает возможность в зачетно-экзаменационный период систематизировать свои знания в соответствии с требованиями программы или предложенными преподавателем вопросами, обобщить и закрепить изученный материал.

Целесообразно определить объем предстоящей работы, спланировать ее по дням и часам в соответствии с временем, отведенным на подготовку к зачету или экзамену. Четкий режим дня исключает бессистемность, перегрузку, предупреждает преждевременную утомляемость, повышает эффективность умственного труда.

Качество усвоения знаний при подготовке к зачетам и экзаменам невозможно без внесения ясности в те вопросы, которые оказались недостаточно понятными. Возникшие вопросы следует выяснить на

консультации у преподавателя. Предэкзаменационные консультации помогают устранить пробелы в знаниях, сконцентрировать внимание на трудных разделах курса.

Можно проконсультироваться и с товарищами по группе. Такую возможность, в частности, предоставляет совместная подготовка к зачетам и экзаменам. Преимущество совместной подготовки в том, что при повторении определенной темы, раздела можно выяснить уровень усвоения, понимания и внести по мере необходимости соответствующие коррективы.

После завершения работ над изучаемой темой необходимо кратко воспроизвести или пересказать своими словами изучаемый материал, составить развернутый план ответа на вопросы.

Подготовка ответов по билетам и повторение по билетам непродуктивны. Билеты и контрольные вопросы не раскрывают логику науки, не дают системы знаний. Готовиться надо по строго продуманному графику, последовательно переходя от темы к теме, от раздела к разделу. Такая форма подготовки обеспечит полное и четкое знание изученного материала.

При подготовке к ответу на экзаменационные вопросы нежелательно записывать на бумагу каждое свое слово и затем считывать записанные слова. Целесообразно внимательно продумать каждый вопрос и составить подробный план ответа. Составить его можно в виде тезисов, иллюстрированных необходимыми выводами, формулами, графиками, эскизами. Отвечать следует по существу вопроса, спокойно, последовательно и конкретно, без суеты и спешки. Особое внимание нужно обратить на установление связи данного вопроса билета со всей системой учебного материала, его место в системе проблем учебного курса, на полноту раскрытия содержания вопроса, пояснение теоретических положений примерами, сопоставление сходных понятий. Особую убедительность придает ответам умелое применение теоретических положений к оценке и анализу современности, практики.

Важное значение имеет культура ответа. Он должен быть логичным, ясным, выразительным, стилистически и грамматически правильным, достаточно строгим и выдержанным. Общие рассуждения, многословный рассказ прикрывают незнание сущности проблемы или неумение изложить кратко известный материал. Более того, неряшливый по форме ответ заставляет преподавателя усомниться в уровне общей подготовки.