

Урок 27. Уміння вчитися

Мета

- Пояснювати, чому навчання триває впродовж усього життя, і як синергія мозку підвищує ефективність.
- Сприяти формуванню в учнів розуміння, що уміння вчитися — це ключовий елемент когнітивного здоров'я, психологічного добробуту та успішного життя в сучасному світі.
- Ознайомити з фактами про роботу мозку, перевагами активного навчання, чотирма основними стилями навчання.
- Розвивати навички самоаналізу власного стилю навчання, застосування активних методів та прийняття рішень у реальних навчальних ситуаціях.
- Формувати вміння планувати ефективне навчання, долати стрес і прокрастинацію, а також створювати індивідуальні стратегії для довічного навчання.

Результати навчання

- Пояснювати, чому навчання триває впродовж усього життя, і як синергія мозку підвищує ефективність.
- Розрізняти ознаки активного та пасивного навчання.
- Називати та порівнювати чотири типові стилі навчання («Пірнальник», «Мрійник», «Логік», «Мандрівник»).
- Визначати свій стиль навчання, його переваги та резерви розвитку.
- Аналізувати реальні життєві ситуації (прокрастинація, стрес перед іспитом, робота в групі) і пропонувати активні стратегії.
- Створювати особистий план покращення уміння вчитися та брати відповідальність за своє навчання.

Обладнання і матеріали

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», § 27 «Уміння вчитися» (стор. 218–224).
- Аркуші А4, маркери, кольорові стікери, фліпчарт / дошка.
- QR-коди з підручника: чекліст «Чи легко мені вчитися?» та інтерактивна вправа на розпізнавання активного й пасивного навчання.
- Чек-лист «Мій план активного навчання», додатки
- Проектор / екран (за наявності).

Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати картки рольової гри і чек-листи.
- Підготувати QR-коди (роздрукувати або показати на екрані).
- Підготувати 4–5 великих аркушів для групових постерів «Мій стиль навчання в дії».
- Підготувати кольорові стікери для рефлексії.
- Перевірити доступ до онлайн-інтерактиву.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ (45 хв)

№	Діяльність	Час
1	Емоційне налаштування. Повідомлення теми	3 хв
2	Перевірка домашнього завдання	2 хв
3	Актуалізація знань. Робота з підручником	8 хв
4	Вправа «Чек-ап мозку: легко мені вчитися чи ні?»	4 хв
5	Інтерактивна вправа «Факт + Актив: З'єднай і покажи!»	8 хв
6	Тематична фізкультхвилинка-руханка «Синергія мозку»	3 хв
7	Креативна гра «Дизайнер стилів навчання»	9 хв
8	Вправа «Мій план активного навчання»	4 хв
9	Рефлексія самооцінювання	5 хв

Хід уроку

1. Емоційне налаштування. Повідомлення теми уроку (3 хв)

Слово вчителя : «Доброго дня, друзі! Уявіть, що ваш мозок — це суперкомп'ютер, який може працювати в рази швидше й ефективніше, якщо ви знаєте, як ним керувати. Сьогодні ми поговоримо про те, як зробити навчання не тягарем, а джерелом сили, впевненості та хорошого настрою. Давайте активуємо обидві півкулі мозку прямо зараз: одночасно напишіть своє ім'я в повітрі лівою і правою рукою!»

(Учні виконують вправу 10–15 секунд.)

Слово вчителя наприкінці: «Чудово! Ви вже відчули синергію мозку. Саме про це йтиметься на уроці. Пам'ятайте: уміння вчитися — це ваша суперсила для здоров'я та добробуту!»

2. Перевірка домашнього завдання (2 хв) Слово вчителя на початку: «Пригадайте домашнє завдання з попереднього уроку. Хто готовий поділитися одним практичним кроком, який ви спробували, щодо професійного самовизначення? Як ваша майбутня професія може вплинути на здоров'я та добробут?»

Формат: 2–3 учні коротко (по 20 сек) діляться на стікерах або усно.

Слово вчителя: «Молодці! Сьогодні ми будемо використовувати ці навички ще активніше.»

3. Актуалізація знань. Робота з підручником (8 хв)

Слово вчителя: «Тепер давайте глибше зануримося в тему уроку й дізнаємося, чому навчання має тривати все життя і як саме працює наш мозок під час цього процесу. Це основа для того, щоб стати справжніми майстрами навчання і підтримувати своє когнітивне здоров'я.»

«Відкрийте підручник на сторінках 218–220 (§ 27).

Завдання:

- **Індивідуально:** Прочитайте текст “Чому важливо вчитися постійно” (стор. 219). Розгляньте мал. 68 «Ефективне навчання» і випишіть у зошит 2–3 умови, які вже допомагають вам навчатися легко, та 1–2 умови, які ще треба розвивати. Обговорення в класі.
- **У парах:** Прочитайте розділ “Факти про мозок” (стор. 220). Обговоріть і запишіть у спільний аркуш:
 - Дві головні причини, чому важливо вчитися постійно;
 - Що таке синергія мозку і як вона працює (зверніть увагу на схему мозку та кольорові блоки);
 - Одну вправу для тренування обох півкуль мозку.

Фронтальне обговорення: Кожна пара по черзі називає одну умову з мал. 68 і одну ключову ідею про мозок. Вчитель демонструє мал. 68 на дошці/проекторі та доповнює відповіді прикладами з реального життя (наприклад: «Коли ви слухаєте музику перед уроком — це психологічне налаштування»).

Слово вчителя: «Чудово! Тепер ви бачите, що навчання — це не тільки школа, а спосіб жити повноцінно і здорово.»

4. Вправа «Чек-ап мозку: легко мені вчитися чи ні?» (5 хв)

Слово вчителя на початку: Перейдіть за QR-кодом (стор. 219 підручника)

<https://drive.google.com/drive/folders/1W5MZgBl8OVdKAYq3ytBiUwTsa5u0EKui> і завантажте чекліст «Чи легко мені вчитися?». (додаток 1)

Поставте оцінку кожному пункту схеми:

- «+» — якщо ця умова у вас уже є і допомагає вчитися легко;
- «-» — якщо цієї умови немає або вона заважає.

Підрахуйте результати (скільки «+» і скільки «-»).

Зробіть висновок:

- Які дві умови з мал. 68 у вас уже добре розвинені?
- Які 1–2 умови ще треба розвивати, щоб навчання стало легшим і приємнішим?

Слова вчителя: «Підніміть руку, у кого 5 і більше «+». А тепер — у кого 3 і менше «+». Поділіться в парах однією умовою, яку ви хочете покращити вже цього тижня»

5. Інтерактивна вправа «Факт + Актив: З'єднай і покажи!» (5 хв)

Слово вчителя на початку: «А тепер — найцікавіша частина! Ви станете справжніми “нейро-дизайнерами” і покажете, як активне навчання допомагає мозку працювати на повну потужність.»

Учні працюють у парах (або малих групах по 3 особи). Кожна пара отримує набір карток (Додаток 2):

– **4 картки з ключовими фактами про мозок (скорочено з тексту стор. 220):**

1. Мозок має майже необмежені можливості, але ми використовуємо лише крихітну частку.
2. Синергія мозку = узгоджена робота лівої та правої півкуль.
3. Мозок складається з чотирьох відділів (кора, лімбічна система, стовбур, мозочок).
4. Ми навчаємося найкраще в позитивному стані розслабленої готовності.

– **6 карток з ознаками активного/пасивного навчання (з малюнків і тексту стор. 221):**

- «Скажуть — зроблю. Зайвого робити не буду...»
- «Вивчу напам'ять — головне скласти».
- «Швидко стомлююся».
- «А чому так? Де можна дізнатися більше?»
- «Шукаю пояснення і використовую різні джерела».
- «Маю енергію та бачу сенс у навчанні».

Завдання:

1. З'єднайте кожен факт про мозок з 1–2 ознаками активного навчання (пасивні ознаки — “вороги” мозку).
2. Для кожного з'єднання придумайте і коротко покажіть або напишіть рух/дію (наприклад: для синергії — одночасно писати ім'я двома руками; для розслабленої готовності — легкі танцювальні рухи під уявну музику).

Презентація та обговорення.

Додаткове завдання (за наявності часу): Перейдіть за QR-кодом <https://learningapps.org/watch?v=px9vbofsa25> і виконайте інтерактивну вправу на розпізнавання активного й пасивного навчання.

Слово вчителя: «Які два пункти ви вже маєте, а які плануєте розвинути? Це ваш перший крок до активного навчання! Ви буквально показали, як мозок і активність працюють разом.»

6. Тематична фізкультхвилинка-руханка «Синергія мозку» (3 хв)

Слово вчителя: «Час активувати мозок! Виконаємо вправи з підручника (стор. 220):

Станьте в коло. «Напишіть» носом «1», підборіддям — «2», лівим плечем — «3», правим — «4», лівим ліктем — «5», правим — «6», стегнами — «7», лівою стопою — «8», правою — «9». Зробіть це у зворотному порядку (від 9 до 1).

Слово вчителя: «Відчуваєте, як мозок став активнішим? Це і є синергія в дії!»

7. Креативна гра «Дизайнер стилів навчання» (9 хв)

Слово вчителя: «Об'єднайтеся в чотири групи (“Пірнальник”, “Мрійник”, “Логік”, “Мандрівник”). Кожна група отримує картку (додаток 3). Ваше завдання — стати справжніми “дизайнерами стилів” і створити яскравий

міні-постер “Як мій стиль допомагає в реальному житті”. Оберіть одну типову життєву ситуацію (наприклад, “Підготовка до контрольної за 2 дні”, “Груповий проєкт з дедлайном”, “Вивчення нового матеріалу перед екзаменом”). Покажіть, як саме ваш стиль допомагає (або заважає) у цій ситуації.»

Завдання для груп:

1. Проаналізуйте опис свого стилю (переваги та резерви розвитку з мал. 70).
2. Створіть міні-постер на аркуші А4:
 - Назва стилю + креативна назва (наприклад, «Пірнальник-Рятівник», «Мрійник-Дослідник»).
 - Одна реальна життєва ситуація.
 - Як стиль допомагає (2–3 приклади).
 - Що варто вдосконалити.
3. Підготуйте 45-секундну презентацію.

Індивідуальна частина: Кожен учень на звороті постера або в зошиті швидко відповідає:

- Визначте свій стиль навчання (наприклад, «пірнальник-мандрівник»).
- Поміркуйте, як ви любите навчатися: читати, слухати чи проговорювати інформацію? Працювати самостійно чи з кимось? Сидіти спокійно чи постійно рухатися?
- Визначте переваги вашого стилю і те, що бажано вдосконалити.
- Дайте своєму стилю оригінальну назву (назва тварини, професії чи супергероя).

Презентація: Кожна група презентує свій постер (по 45–60 секунд).

Слово вчителя: «Кожна група — молодці! Тепер ви не просто знаєте стилі, а бачите, як їх можна поєднувати й удосконалювати в реальному житті. Ваші постери — це справжні “інструкції” до ефективного навчання!»

8. Вправа «Мій план активного навчання» (4 хв)

Слово вчителя на початку: «Друзі, ми вже дізналися, як працює мозок, як відрізнити активне навчання від пасивного і як використовувати свій стиль навчання. Але найголовніше — застосувати все це у своєму реальному житті! Саме тому створення **особистого плану активного навчання** — це ваш найпотужніший інструмент.

План допомагає:

- зменшити стрес перед контрольними та іспитами;
- перетворити навчання на звичку, яка дає енергію, а не забирає її;
- зробити вас впевненими й успішними не тільки в школі, а й у майбутньому житті.

Це не просто список справ — це інвестиція у ваше психічне здоров’я та добробут.

Подивіться чек-лист “Мій план активного навчання” (Додаток 4). Оберіть 3 пункти, які ви почнете виконувати вже сьогодні або завтра. Заповніть їх прямо зараз у класі — це займе лише хвилину, але дасть результат на цілий тиждень.»

Слово вчителя наприкінці: «Молодці! Ви щойно створили свій перший особистий план. Заповніть чек-лист удома остаточно — це ваш особистий інструмент для здоров’я та успіху. Зберігайте його в зошиті або на телефоні й повертайтеся до нього щовечора. Пам’ятайте: маленькі щоденні кроки — це шлях до великої перемоги над стресом і пасивністю!»

9. Рефлексія «Супер-стиль: Крок до майстерності» (4 хв)

Слово вчителя на початку: «Друзі, ми сьогодні розібрали, як працює мозок, як переходити до активного навчання і як використовувати свій унікальний стиль. Тепер настав час зробити рефлексію так само активно й креативно, як ми вчилися весь урок!

Використовуючи свій стиль навчання (той, якому ви дали назву на попередній вправі), створіть на кольоровому стікері **коротке “супер-повідомлення”**: “Як [моя назва стилю, наприклад, Пірнальник-Рятівник / Мрійник-Дослідник], я зроблю ОДИН конкретний крок, щоб вчитися активніше вже цього тижня”.

Приклейте стікер на нашу спільну “Мапу супергероїв навчання” (великий аркуш на дошці у формі мозку або стилізованого дерева). Це буде наша колективна “нейро-галерея” успіху!»

Виконання :

- Учні швидко пишуть або малюють на стікері (можна використовувати свій стиль: хтось пише швидко, хтось малює, хтось проговорює собі).
- По черзі (або в невеликих колах) приклеюють стікери на спільну мапу.
- 2–3 учні за бажанням зачитують своє повідомлення вголос.

Самооцінювання: Після приклеювання кожен учень швидко оцінює себе за мозаїкою завдань зі стор. 224 підручника (три рядки зі зірочками).

Слово вчителя наприкінці: «Подивіться, яка потужна мапа в нас вийшла! Кожен стікер — це ваш особистий крок до синергії мозку та активного навчання. Ви вже сьогодні стали трішки кращими “дизайнерами” свого мозку.

Продовжуйте розвивати уміння вчитися — це найкраща інвестиція у ваше здоров’я, впевненість і майбутній успіх!»

Домашнє завдання

1. Виконати «Мозаїку завдань» (стор. 224).
2. Міні-проєкт «Сімейний план активного навчання»: обговорити з родиною один практичний прийом (наприклад, «вправа для синергії мозку» або «як боротися з прокрастинацією») і записати, що вийшло (2–3 речення).
3. (За бажанням) Створити короткий постер або 15-секундне відео «Мій стиль навчання в дії».
4. Дослідити матеріали на ВІШО <https://salo.li/4576A54>

ЧЕКЛІСТ «ЧИ ЛЕГКО МЕНІ ВЧИТИСЯ»

Постав «+» або «-» біля кожного твердження.

ФІЗИЧНИЙ СТАН	
☐	Я здоровий / здорова.
☐	Я не відчуваю втоми.
☐	Я не голодний / голодна.
ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАСТРІЙ	
☐	Я вірю у свої сили.
☐	Я налаштований / налаштована на хороший результат.
☐	Я отримую задоволення від навчання.
УСВІДОМЛЕННЯ ВИГОД	
☐	Я люблю вчитися.
☐	Мені приємно радувати батьків.
☐	Я розумію, що навчання допоможе мені в майбутньому.
☐	Я вірю, що навчання допоможе мені здійснити мрію.
ОРГАНІЗОВАНІСТЬ	
☐	Я вмію розставляти свої пріоритети.
☐	Я планую свій час.
☐	Я можу зосередитися на навчанні.
☐	Моє робоче місце зручне й упорядковане.
☐	У мене є всі потрібні матеріали.

АКТИВНІСТЬ	
☐	У мене є власний стиль навчання.
☐	Я підтримую мотивацію.
☐	Я оцінюю свій прогрес.
☐	Я можу працювати разом з іншими людьми.
МЕТОДИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ	
☐	Я вмію зосереджуватися.
☐	Я використовую мнемонічні прийоми.
☐	Я створюю пам'ятки, картки чи схеми.
☐	Я завжди готуюсь до контрольних та іспитів.

Порахуй кількість «+»:

- якщо маєш 15 і більше — ти добре організований учень / учениця!
- Якщо менше — подумай, що можна змінити у своєму навчанні.

ЧЕКЛІСТ «ЧИ ЛЕГКО МЕНІ ВЧИТИСЯ»

Постав «+» або «-» біля кожного твердження.

ФІЗИЧНИЙ СТАН	
☐	Я здоровий / здорова.
☐	Я не відчуваю втоми.
☐	Я не голодний / голодна.
ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАСТРІЙ	
☐	Я вірю у свої сили.
☐	Я налаштований / налаштована на хороший результат.
☐	Я отримую задоволення від навчання.
УСВІДОМЛЕННЯ ВИГОД	
☐	Я люблю вчитися.
☐	Мені приємно радувати батьків.
☐	Я розумію, що навчання допоможе мені в майбутньому.
☐	Я вірю, що навчання допоможе мені здійснити мрію.
ОРГАНІЗОВАНІСТЬ	
☐	Я вмію розставляти свої пріоритети.
☐	Я планую свій час.
☐	Я можу зосередитися на навчанні.
☐	Моє робоче місце зручне й упорядковане.
☐	У мене є всі потрібні матеріали.

АКТИВНІСТЬ	
☐	У мене є власний стиль навчання.
☐	Я підтримую мотивацію.
☐	Я оцінюю свій прогрес.
☐	Я можу працювати разом з іншими людьми.
МЕТОДИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ	
☐	Я вмію зосереджуватися.
☐	Я використовую мнемонічні прийоми.
☐	Я створюю пам'ятки, картки чи схеми.
☐	Я завжди готуюсь до контрольних та іспитів.

Порахуй кількість «+»:

- якщо маєш 15 і більше — ти добре організований учень / учениця!
- Якщо менше — подумай, що можна змінити у своєму навчанні.

Робочий аркуш: Факт + Актив — З'єднай і покажи!

Вступна частина (Ідентифікація)

Ім'я: [] Назва пари / групи: [] Дата: []

Теоретичний блок: Факти про мозок

1 **Майже необмежені можливості**
Ми використовуємо лише крихітну частку потенціалу нашого мозку.

2 **Синергія півкуль**
Ефективність зростає при узгодженій роботі лівої та правої півкуль.

3 **Будова мозку**
Мозок складається з чотирьох основних відділів: кора, лімбічна система, стовбур та мозочок.

4 **Оптимальний стан для навчання**
Найкращі результати досягаються в позитивному стані «розслабленої готовності».

Пасивне навчання («Вороги»)

А: Скажуть — зроблю

Б: Вивчу напам'ять, щоб скласти

В: Швидко стомлююся

Активне навчання («Помічники»)

Г: А чому так?

Д: Шукаю пояснення в різних джерелах

Е: Маю енергію та бачу сенс

Класифікація: Ознаки навчання

Пасивне навчання («Вороги»)

А: Скажуть — зроблю

Б: Вивчу напам'ять, щоб скласти

В: Швидко стомлююся

Активне навчання («Помічники»)

Г: А чому так?

Д: Шукаю пояснення в різних джерелах

Е: Маю енергію та бачу сенс

Практичне завдання: Таблиця виконання

№ факту	З'єднані активні ознаки (букви)	Пасивні «вороги» (якщо є)	Придумана дія / рух / жест (ипис або малюнок)
1	_____	_____	
2	_____	_____	
3	_____	_____	
4	_____	_____	

Творча зона та Підсумок

Візуалізація рухів

Порожнє поле (рекомендовано 10×15 см) для замальовок схем рухів або жестів.

Рефлексія пари

Які два пункти ми вже маємо, а які плануємо розвинути?

Шаблон робочого аркушу «Факт + Актив: З'єднай і покажи!»

Ім'я: _____ Пара/група: _____ Дата: _____

Факти про мозок (з'єднай з активними ознаками)

- Мозок має майже необмежені можливості, але ми використовуємо лише крихітну частку.
- Синергія мозку = узгоджена робота лівої та правої півкуль.
- Мозок складається з чотирьох відділів (кора, лімбічна система, стовбур, мозочок).
- Ми навчаємося найкраще в позитивному стані розслабленої готовності.

Ознаки навчання

- А. «Скажуть — зроблю. Зайвого робити не буду...» (пасивне)
- Б. «Вивчу напам'ять — головне скласти» (пасивне)
- В. «Швидко стомлююся» (пасивне)
- Г. «А чому так? Де можна дізнатися більше?» (активне)
- Д. «Шукаю пояснення і використовую різні джерела» (активне)
- Е. «Маю енергію та бачу сенс у навчанні» (активне)

Таблиця для виконання (заповніть у кожному рядку)

№ факту	З'єднані активні ознаки (букви)	Пасивні «вороги» (якщо є)	Придумана дія / рух / жест (опишіть або намалюйте)
1			
2			
3			
4			

Місце для малюнків/схем рухів (порожнє поле 10×15 см)

Підсумок пари: Які два пункти ми вже маємо, а які плануємо розвинути?

Для вчителя:

№ факту	З'єднані активні ознаки (букви)	Пасивні «вороги» (якщо є)	Придумана дія / рух / жест (опишіть або намалюйте)
1	Г, Д	А, Б, В	Широко розводимо руки в сторони (ніби відкриваємо двері до можливостей мозку) + малюємо велику лампочку над головою
2	Д, Е	В	Пишемо своє ім'я одночасно двома руками в повітрі (вправа з підручника стор. 220)
3	Г, Д	Б	По черзі торкаємося різних частин голови/тіла: чоло (кора), груди (лімбічна система), шия (стовбур), плечі (мозочок)
4	Е	В	Легкі танцювальні рухи під уявну спокійну музику + глибокий вдих-видих із посмішкою

Стиль навчання «Пірнальник»

Працює так:

- Одразу хапається за справу
- Спочатку робить, а потім думає
- Хоче скоріше дізнатися, «чи це спрацює»
- Легко переходить до наступних кроків
- Добре виконує короточасні завдання

Переваги:

- Не гає часу на тривогу
- Надихає інших
- Приймає рішення й діє в умовах кризи

Резерви розвитку:

- Планування
- Креативність, аналіз альтернатив
- Кооперація з іншими людьми
- Підтримання мотивації

Стиль навчання «Логік»

Працює так:

- Робить лише те, що має сенс
- Аналізує причини подій
- Ставить запитання
- Організований
- Любить вирішувати складні завдання
- Цінує досконалість (перфекціоніст)

Переваги:

- Аналітичне та критичне мислення
- Організаторські здібності
- Схильність до точних наук, юриспруденції
- Уміння розв'язувати проблеми

Резерви розвитку:

- Уява та креативність
- Чутливість до відмінностей між людьми та чужої думки
- Уміння співпрацювати з іншими
- Здатність керувати стресами

Стиль навчання «Мрійник»

Працює так:

- Довго розмірковує над завданням
- Ретельно досліджує тему
- Не стежить за часом
- Відкладає початок практичних дій
- Постійно уточнює і змінює плани

Переваги:

- Добре уявляє можливі наслідки
- Має багато ідей
- Докопується до суті
- Дослухається до думки інших
- Виявляє гнучкість

Резерви розвитку:

- Ефективні стратегії планування
- Організація роботи
- Контроль за часом
- Активна життєва позиція
- Уміння визначати пріоритети
- Ініціативність, відповідальність

Стиль навчання «Мандрівник»

Працює так:

- У всьому шукає цікавинки
- Любить бачити цілісну картину
- Потроху обізнаний у багатьох сферах
- Захоплюється деталями, але не завжди пам'ятає їх
- Має труднощі з визначенням найважливішого

Переваги:

- Сильна мотивація і зацікавлення процесом навчання
- Великий обсяг знань
- Може бачити зв'язки між речами
- Креативний і винахідливий

Резерви розвитку:

- Постановка цілей
- Визначення пріоритетів
- Аналітичне та критичне мислення
- Класифікація і відбір
- Редакторські навички
- Пам'ять на деталі

Чек-лист «Мій план активного навчання»

На тиждень: _____ (дати)

Моє ім'я: _____

Мій стиль навчання: _____ (наприклад, «Пірнальник-Рятівник» або «Мрійник-Дослідник»)

Я обираю **4–6 пунктів**, які буду виконувати цього тижня. Це мій особистий план, який допоможе мозку працювати ефективніше, зменшить стрес і зробить навчання приємним і результативним.**Інструкція:** Поставте **✓** у колонці «Планую» навпроти обраних пунктів. У колонці «Примітка» запишіть, коли саме ви це зробите (наприклад, «кожного вечора о 19:00» або «перед уроком математики»).

№	Що я роблю (дія)	Планую ✓	Примітка / коли виконаю
1	Використовую активне навчання (шукаю додаткові джерела, ставлю запитання, застосовую знання на практиці)		
2	Перед навчанням роблю вправу на синергію мозку (пишу ім'я двома руками або «цифри носом»)		
3	Адаптую свій стиль навчання до завдання (наприклад, якщо я «Мандрівник» — шукаю цікавинки в темі)		
4	Планую час і ставлю конкретні цілі (використовую таймер або розбиваю завдання на маленькі частини)		
5	Обмежую пасивні відволікання (соцмережі, YouTube — не більше 30 хв під час підготовки)		
6	Створюю фізичний і психологічний комфорт (правильне освітлення, зручне місце, позитивний настрій)		
7	Усвідомлюю вигоду від навчання (перед уроком/домашкою пригадую, навіщо мені ці знання)		
8	Проговорюю або пояснюю матеріал вголос (ніби вчу когось — техніка Фейнмана)		
9	Відстежую прогрес наприкінці дня (що спрацювало, а що можна покращити)		
10	Власний пункт		
11	Власний пункт		

Підсумок тижня (заповнюю в кінці тижня):

Що спрацювало найкраще? _____

Що хочу змінити на наступний тиждень? _____

Моя мотивація: «Коли я застосовую активне навчання, мій мозок працює на повну потужність!»