

**Львівський національний університет імені Івана Франка**  
**Факультет педагогічної освіти**  
**Кафедра загальної педагогіки та педагогіки вищої школи**

<b>Назва курсу</b>	<b>САМООСВІТА: ЯК НАВЧИТИСЯ ВЧИТИСЯ.</b>
<b>Викладач</b>	<b>Теодор Лещак</b>
<b>Профайл викладача</b>	доцент, кандидат педагогічних наук
<b>Контактний тел.</b>	+380679278356
<b>E-mail:</b>	teodor.leshchack@lnu.edu.ua
<b>Сторінка курсу</b>	<a href="https://pedagogy.lnu.edu.ua/course/samoosvita-iaak-navchytysia-vchytysia">https://pedagogy.lnu.edu.ua/course/samoosvita-iaak-navchytysia-vchytysia</a>
<b>Консультації</b>	Онлайн

### 1. Анотація

Самоосвіта у сучасному світі стає для людини чи не єдиним шансом не спинитися у саморозвитку, залишатися в професійному тренді і не втратити віри у власні сили. З дитинства нас навчають батьки і вихователі, у школі та університеті нас навчають педагоги, але опинившись сам на сам з інформацією ми змушені уже без сторонньої допомоги вчитися її опановувати. При цьому ми ризикуємо діяти інтуїтивно, витратити на виконання потрібного завдання надто багато часу, втомлюватися через неправильно розподілені зусилля, і зрештою залишитися незадоволеними як результатом засвоєння знань, так і витраченим на це часом. Уникнути подібних помилок і навчитися ефективно навчатися самостійно допоможе цей курс. Насамперед, важливо зрозуміти основні принципи роботи нашого мозку, зокрема у частині обробки інформації. Наступним кроком має стати усвідомлення того, які етапи проходить інформація, перш ніж стати нашим знанням, а далі – умінням і, зрештою, навичкою. Наш мозок діє на свій розсуд, але ми можемо скерувати його у потрібному для нас напрямку. Наслідком цього стає наше вміння правильно організувати свій навчальний час і навчальний простір, а також оптимально планувати свої довготермінові і короткочасні навчальні завдання.

### 2. Мета та цілі курсу

Метою викладання навчального курсу “Самоосвіта: як навчитися вчитися” є допомогти студентам навчитися ефективно організувати процес власної самоосвіти, опираючись на здобуті в ході вивчення курсу базові психологічні та дидактичні знання. Студенти зможуть засвоїти основні ланки перетворення інформації на шляху до знань, оптимізувати в часі проходження цих ланок і на виході отримувати результат,

максимально наближений до бажаного. Також вони отримують практичні поради щодо оптимальної організації навчального простору, а також навчатися використовувати сучасні методики опанування візуальної інформації та її запам'ятовування.

### 3. Формат курсу

Курс відбувається у вигляді лекційних і практичних занять та самостійної роботи студентів.

### 4. Результати навчання

#### *Студент буде знати :*

- етапи роботи з інформацією, що її здійснює мозок людини;
- базові принципи і закономірності цієї роботи;
- внутрішні і зовнішні чинники, що на неї впливають;
- принципи і закономірності організації навчального часу і навчального простору;
- методики оптимального сприйняття візуальної та аудіальної інформації;
- методики запам'ятовування різних типів інформації.

#### *вміти :*

- враховувати здобуті знання при організації власного процесу навчання;
- планувати процес опанування необхідними знаннями відповідно до обсягу інформації для засвоєння та доступного часового ресурсу;
- вдало організувати та гнучко реорганізувати свій навчальний простір;
- оптимально сприймати друкований і озвучений текст;
- ефективно запам'ятовувати різномірну інформацію.
- мотивувати себе для регулярного саморозвитку і самоосвіти упродовж всього життя.

### 5. Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна к-сть годин
лекційні заняття	16 год.
практично-семінарські заняття	16 год.
самостійна робота	58 год.

## 6. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
2022/23	6	збірна група	3	ДВВС

## 7. Політики курсу

Студенти та викладач у ході навчальної взаємодії під час аудиторної та позааудиторної роботи проявляють взаємну повагу та вимогливість.

Умови, час, технічні засоби та інші особливості позааудиторної взаємодії студентів з викладачем обумовлюються заздалегідь і покликані максимально врахувати потребу студентів в отриманні навчальних консультацій в онлайн та офлайн режимі у межах робочого часу викладача.

Під час аудиторної роботи всі особисті технічні гаджети переводяться у беззвучний режим і використовуються винятково з метою ефективної реалізації навчальних цілей курсу. Про потребу / доречність їх використання на конкретному етапі навчального процесу викладач повідомляє додатково.

Усі аудиторні і позааудиторні навчальні завдання, що їх пропонує викладач упродовж вивчення курсу, носять обов'язковий характер для усіх студентів.

Спосіб виконання навчальних завдань може бути індивідуальним або груповим, про що має бути зазначено в силабусі до курсу і окремо наголошено викладачем на відповідному етапі навчального процесу.

Дидактичні матеріали, що їх викладач пропонує для опрацювання студентам, можуть носити обов'язковий або рекомендаційний характер, про що теж має бути зазначено в силабусі до курсу і окремо наголошено викладачем на відповідному етапі навчального процесу.

Студенти і викладач взаємодіють винятково на основі наукової доброчесності. Педагог при викладенні наукових фактів подає науково вивірені джерела цих фактів. Студент виконує необхідні навчальні завдання винятково самостійно, якщо інше не зазначено в умовах виконання цього завдання. Плагіат у навчальному процесі забороняється. Студентські роботи, в яких виявлено елементи плагіату, не зараховуються і можуть бути прийняті повторно, про що викладач повідомляє особисто студентові. Повторний плагіат спричиняє незадовільну оцінку без права складання заліку з навчального курсу.

## 8. Схема курсу

Тиж. / дата / год.	Тема, план заняття, короткі тези	Форма діяльності (заняття) / Формат	Матеріали	Література*. Ресурси в інтернеті	Завдання для самостійної роботи.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж. 1-2 4 акад. год.	Тема 1. <b>Вступ до курсу. Мотивація.</b> Що таке самоосвіта і чому це на все життя? Для чого я навчаюся? Як регулювати свою мотивацію і виставляти адекватну самооцінку?	Лекція / практичне заняття <i>Zoom</i>	Презентація до теми, відео і тексти для читання.	<p><i>Прочитання фрагментів книг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. К. : Либідь 2002. С. 238–248.</li> <li>2. Кудріна Т.С. Психологія мотивації: теорія та експеримент: Навчальний посібник. К., 2006. С.14–49, 115–128, 163–188 <a href="https://ua1lib.org/ireader/2606806">https://ua1lib.org/ireader/2606806</a></li> </ol> <p><i>Прочитання статей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. <i>Psychological Inquiry</i>, Vol. 11, No. 4, 227-268</li> <li>2. Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., &amp; Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. <i>Personality and Social Psychology Bulletin</i>, 26, 419-435.</li> </ol> <p><i>Перегляд відео:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• How to Make Yourself Study When You Have ZERO Motivation <a href="https://www.youtube.com/watch?v">https://www.youtube.com/watch?v</a></li> </ul>	Аналіз особистого навчального та мотиваційного досвіду.		

				<p><a href="#">=9oW0socN7qg</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The psychology of self-motivation   Scott Geller   TEDxVirginiaTech  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7sxpKhIbr0E">https://www.youtube.com/watch?v=7sxpKhIbr0E</a></li> </ul>			
Тиж. 3-4 4 акад. год.	Тема 2. <b>Основи неврології.</b> Як працює мій мозок? Що він вміє робити з інформацією і що я можу з цим зробити?	Лекція / практичне заняття <i>Zoom</i>	Презентація до теми, відео і тексти для читання.	<p><i>Прочитання фрагментів книг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Кріс Фріт. Формування мозку. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. С.172-182.</li> <li>Пітер Камп. Прорив у швидкості читання. Київ: Наш формат. 2018. С. 220-227.</li> <li>Пітер Браун, Генрі Редігер, Марк Макденіел. Засіло в голові. Наука успішного навчання. Київ: наш Формат, 2019. С.12-29, 107–110, 140-169.</li> </ol> <p><i>Прочитання статей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Larry Kim. Multitasking is Killing Your Brain  <a href="https://medium.com/the-mission/multitasking-is-killing-your-brain-79104e62e930#.3su4y783n">https://medium.com/the-mission/multitasking-is-killing-your-brain-79104e62e930#.3su4y783n</a>  переклад:  <a href="https://theukrainians.org/multitasking/">https://theukrainians.org/multitasking/</a></li> <li>Jill Rosen. Researchers explore how the brain separates our abilities to talk, write  <a href="https://hub.jhu.edu/2015/05/06/language-reading-writing/">https://hub.jhu.edu/2015/05/06/language-reading-writing/</a>  переклад:  <a href="http://archive.chytomo.com/fetysh/govorit-i-pisati-yak-vlashtovani-mozkovi-zvivini">http://archive.chytomo.com/fetysh/govorit-i-pisati-yak-vlashtovani-mozkovi-zvivini</a></li> </ol> <p><i>Перегляд відео:</i></p>	<p><i>Індивідуальне завдання:</i>  Виконати 1 етап Професійної Я-Концепції:</p> <p>Ким і яким/якою я хочу себе бачити через 5-7 років (рід заняття, тип діяльності, перелік необхідних для цього особистісних і професійних якостей)</p>		

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• How Does Our Brain Store Memories? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D77LhlEwc6M">https://www.youtube.com/watch?v=D77LhlEwc6M</a></li> <li>• How memories form and how we lose them <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yOgAbKJGrTA">https://www.youtube.com/watch?v=yOgAbKJGrTA</a></li> </ul> <p><i>Додаткова рекомендована лектура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маріано Сігман. Таємне життя розуму. Харків: Vivat, 2018.</li> <li>• Деніел Гоулман. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2019.</li> <li>• Андро Донован. Самомотивація. Київ: Фабула, 2019.</li> <li>• Деніел Канеман. Мислення швидко й повільно. Київ: Наш Формат, 2017, 2019.</li> <li>• Стівен Сломен, Філіп Фернбак. Ілюзія знання. 2018.</li> </ul>			
Тиж. 5-6 4 акад. год.	Тема 3. <b>Методи оптимального сприймання і фіксування інформації.</b> Як швидко і ефективно сприймати візуальну інформацію? Як читати швидше і краще розуміти прочитане? Як слухати щоб чути?	Лекція/ Практичне заняття <i>Zoom</i>	Презентація до теми, завдання для самостійної роботи	<p><i>Прочитання фрагментів книг:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пітер Браун, Генрі Редігер, Марк Макденіел. Засіло в голові. Наука успішного навчання. Київ: наш Формат, 2019. С.170-214.</li> <li>2. Пітер Камп. Прорив у швидкості читання. Київ: Наш формат. 2018. С. 35-42, 48-54, 126-135, 170-177,</li> <li>3. Барбара Оклі. Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну. Київ: Наш формат. 2019. С. 68-69.</li> </ol> <p><i>Перегляд відео:</i></p>	<p><i>Індивідуальне завдання:</i> Виконати 2 етап Професійної Я-Концепції:</p> <p>Якими особистісними якостями, знаннями, вміннями і навичками необхідними для досягнення</p>		

	Як оптимально фіксувати потрібну інформацію?			<p>3 Steps to Read Faster – Truth on Speed Reading  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P3DfiZVSv4Q">https://www.youtube.com/watch?v=P3DfiZVSv4Q</a></p> <p><i>Додаткова рекомендована лектура:</i>  Як конспектувати ефективно</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Част.1  <a href="http://blog.ed-era.com/notes-part-1/">http://blog.ed-era.com/notes-part-1/</a></li> <li>• Част.2  <a href="http://blog.ed-era.com/notes-part-2/">http://blog.ed-era.com/notes-part-2/</a></li> </ul>	<p>обраних мною професійних і навчальних цілей, я володію на даний момент?  А якими мені ще слід оволодіти?</p>		
<b>Тиж. 7-8</b> <b>4 акад.</b> <b>год.</b>	<p>Тема 4.  <b>Методи ефективного запам'ятовування різних типів інформації.</b> Що робити, щоб запам'ятати? Чого не робити, щоб забути? Як запам'ятовувати, щоб не забувати? Чому забути і не могли пригадати – не одне і те ж?</p>	<p>Лекція / Практичне заняття  <i>Zoom</i></p>	<p>Презентація до теми, тексти для аудиторної роботи</p>	<p><i>Прочитання фрагментів книг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Барбара Оклі. Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну. Київ, Наш формат. 2019. С.51-53, 63-67, 109-112.</li> <li>• Майк Бастер, Крістін Лоберг. Сила забування. Шість ключових навичок очищення мозку від безладу. С.148-155.</li> <li>• Кріс Фріт. Формування розуму. Як мозок створює наш духовний світ. Харків: КСД, 2019. С.225-236.</li> <li>• Пітер Камп. Прорив у швидкості читання. Київ: Наш формат. 2018. С. 255-267.</li> </ul> <p><i>Перегляд відео:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• How to become a memory master   Idriz Zogaj   TEDxGoteborg  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ebJlcZMx3c">https://www.youtube.com/watch?v=9ebJlcZMx3c</a></li> </ul>	<p><i>Індивідуальне завдання:</i>  Виконати 3 етап Професійної Я-Концепції:</p> <p>Яким чином я планую набувати корисні особисті якості , потрібні мені для того аби стати компетентним фахівцем? Яким чином я планую здобувати професійні знання, вміння і навички, що необхідні мені для досягнення</p>	30 балів	<b>До початку Теми 5</b>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• How to Memorize Fast and Easily // Mind Palace: Build a Memory Palace <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3vlpQHJ09do">https://www.youtube.com/watch?v=3vlpQHJ09do</a></li> <li>• Want to improve your memory-Do this everyday   Krishan Chahal   TEDxMMUSadipurAmbala <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AxiZC50IjCM">https://www.youtube.com/watch?v=AxiZC50IjCM</a></li> </ul> <p><i>Додаткова рекомендована лектура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кевін Горслі. Пам'ять без обмежень. Потужні стратегії запам'ятовування. Київ: Наш Формат, 2019.</li> </ul>	обраних професійних і навчальних цілей?		
Тиж. 9-10 4 акад. год.	Тема 5. <b>Оптимальна організація навчального часу і простору.</b> Що таке тайм-менеджмент і спейс-менеджмент? Як оптимально організувати свій навчальний час і простір? Що таке прокрастинація і як з нею жити?	Лекція / Практичне заняття <i>Zoom</i>	Презентація до теми, тексти для групової роботи	<p><i>Прочитання фрагментів книг:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Девід Аллен. Як впорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. Київ: КМ-Букс, 2018. С.129-155.</li> </ul> <p><i>Перегляд відео:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inside the mind of a master procrastinator   Tim Urban <a href="https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU">https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU</a></li> </ul> <p><i>Додаткова рекомендована лектура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Джейн Б. Бурка, Ленора М. Юен. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. Львів: Вид-во Старого Лева, 2019</li> <li>• Пітер Браун, Генрі Редігер, Марк</li> </ul>	Актуалізація та аналіз особистого досвіду.		



				Макденіел. Засіло в голові. Наука успішного навчання. Київ: Наш Формат, 2019.			
<b>Тиж. 11-12</b> <b>4 акад. год.</b>	Тема 6. <b>Навчальний план.</b> Як розумно спланувати свою навчальну діяльність? Як ефективно опанувати потрібне уміння за оптимальний проміжок часу?	Лекція / Практичне заняття <i>Zoom</i>	Презентація до теми, тексти для групової роботи	<p><i>Перегляд відео:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перші 20 годин - Як навчитися будь-чого   Джош Кауфман   TEDxCSSU <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5MgBikgcWnY">https://www.youtube.com/watch?v=5MgBikgcWnY</a></li> <li>How to learn any language in six months   Chris Lonsdale   TEDxLingnanUniversity <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d0yGdNEWdn0">https://www.youtube.com/watch?v=d0yGdNEWdn0</a></li> </ul> <p><i>Додаткова рекомендована лектура:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Вільям Зінссер. Текст Пекс Шмекс. Магія переконливих текстів. Київ : Наш Формат, 2018.</li> <li>Максим Ільяхов, Людмила Саричева. Пиши, скорочуй? Як створювати сильний текст. Київ : Book Shelf, 2019.</li> </ol>	<i>Індивідуальне завдання 2:</i> Підготовка навчального проекту «Прості кроки до мрії» - навчальний план опанування бажаного уміння.	50 балів	<b>На практичне заняття</b>
<b>Тиж. 13-14</b> <b>4 акад. год.</b>	Тема 7. <b>Розвиток критичного мислення у процесі самоосвіти.</b> Чому ми можемо мислити хибно і що з цим робити? Що таке когнітивні упередження і які в	Лекція / Практичне заняття <i>Zoom</i>	Презентація до теми, відео для групової роботи	<p><i>Перегляд відео:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Когнітивні упередження <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLjYaoCyRzZZVIPWik4de8ypPR-zjRq_1">https://www.youtube.com/playlist?list=PLjYaoCyRzZZVIPWik4de8ypPR-zjRq_1</a></li> </ul> <p><i>Додаткова рекомендована лектура:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Типологія когнітивних упереджень Джона Манугіана <a href="https://bit.ly/392Sv65">https://bit.ly/392Sv65</a></li> <li>Шовкова О. Д. Види ілюзії</li> </ol>	Актуалізація та аналіз особистого досвіду.		

	нас шанси їх подолати? Як розпізнавати інформаційні маніпуляції та протистояти їм?			<p>мислення у когнітивній психології (2018).</p> <p>3. Haselton, M. G., Nettle, D., &amp; Andrews, P. W. (2005). The evolution of cognitive bias. In D. M. Buss (Ed.), <i>The Handbook of Evolutionary Psychology</i>: Hoboken, NJ, US: John Wiley &amp; Sons Inc. pp. 724—746.</p> <p>4. Kahneman, D., &amp; Tversky, A. On the reality of cognitive illusions. // <i>Psychological Review</i>. — 1996. — 103 (3). — P. 582—591.</p>			
<b>Тиж. 15-16</b> <b>4 акад. год.</b>	<b>Тема 8. Вакантна)</b>	Лекція / Практичне заняття Zoom	Презентація до теми, відео для групової роботи				

### 9. Базова рекомендована література

1. Алан Піз, Барбара Піз. Мова рухів тіла. Київ: КМ-Букс, 2021.
2. Андро Донован. Самомотивація. Київ: Фабула, 2019.
3. Барбара Оклі. Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну. Київ, Наш формат. 2019.
4. Девід Аллен. Як впорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. Київ: КМ-Букс, 2018.
5. Деніел Гоулман. Емоційний інтелект. Харків: Vivat, 2019.
6. Деніел Канеман. Мислення швидке й повільне. Київ: Наш Формат, 2017, 2019.
7. Джейн Б. Бурка, Ленора М. Юен. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. Львів: Вид-во Старого Лева, 2019.
8. Джо Діспенза. Розвивай свій мозок. Київ: Book Chef, 2019.
9. Джо Наварро. Словник мови тіла. Секрети невербальної комунікації. Київ: Vivat, 2021.

10. Кевін Горслі. Пам'ять без обмежень. Потужні стратегії запам'ятовування. Київ: Наш Формат, 2019.
11. Кріс Фріт. Формування мозку. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2019.
12. Майк Бастер, Крістін Лоберг. Сила забування. Шість ключових навичок очищення мозку від безладу.
13. Маріано Сігман. Таємне життя розуму. Харків: Vivat, 2018.
14. Пітер Браун, Генрі Редігер, Марк Макденіел. Засіло в голові. Наука успішного навчання. Київ: Наш Формат, 2019.
15. Пітер Камп. Прорив у швидкості читання. Київ: Наш формат. 2018.
16. Стівен Сломен, Філіп Фернбак. Ілюзія знання. 2018.

### 10. Система оцінювання та вимоги

<b>Загальна система оцінювання курсу</b>	Загальна вартість курсу 100 балів. У межах 30 балів студент отримує за поетапне виконання «Професійної Я-Концепції» (Інд.завдання 1). У межах 50 балів студент отримує за виконання проекту «Прості кроки до мрії» (Інд.завдання 2) У межах 20 балів студент отримує за активність на аудиторних заняттях.
<b>Аудиторна робота</b>	Студент бере участь у лекційних та практичних заняттях. Критерієм нарахування балів за аудиторну роботу є активна участь студента у різних формах навчальної діяльності.
<b>Самостійна робота</b>	Самостійна робота студента полягає в опрацюванні рекомендованої лектури, перегляді рекомендованих відеоресурсів, підготовці до навчальних занять та виконанні двох індивідуальних завдань, а саме проекту «Моя професійна Я-Концепція» та проекту «Прості кроки до мрії».
<b>Вимоги до проекту «Моя професійна Я-Концепція»</b>	Робота виконується поетапно упродовж трьох навчальних тижнів і надсилається на перевірку на 4 навчальному занятті. Залікова вартість проекту становить 30 балів.
<b>Вимоги до проекту «Прості кроки до мрії»</b>	Робота виконується після лекції до теми 6 і може бути презентована на практичному занятті до теми 6. Залікова вартість проекту становить 50 балів.
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	Студент повинен взяти участь в аудиторних заняттях і виконати два індивідуальні завдання.