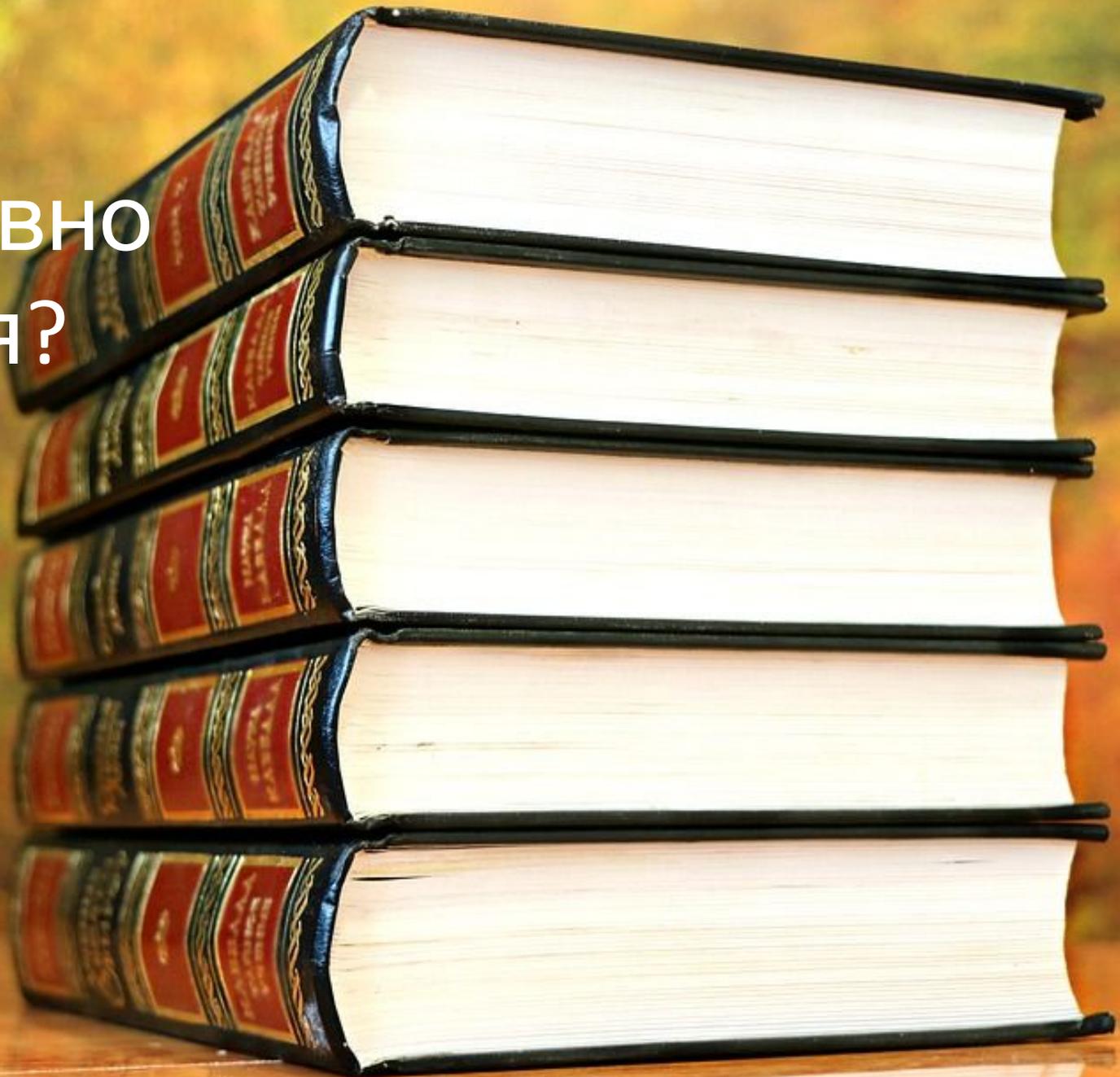


# Как эффективно учиться?

Или как  
потратить  
время,  
отведённое на  
учёбу с  
наибольшей  
пользой.

<https://vk.com/public132002835>



0.

# Настроиться

**Каков прок от предстоящей учёбы, что я получу в случае выполнения заданий, что последует при их невыполнении?**

- перед учёбой можно тихонько посидеть, попивая чай или кофе в прикуску с домашним печеньем, это однозначно придаст сил и улучшит

- ❖ Некоторым помогает создание «**ритуалов**», эта небольшая, но приятная последовательность действий позволяет им подготовиться, собраться с мыслями и настроиться на предстоящую работу



# 1. Составить план

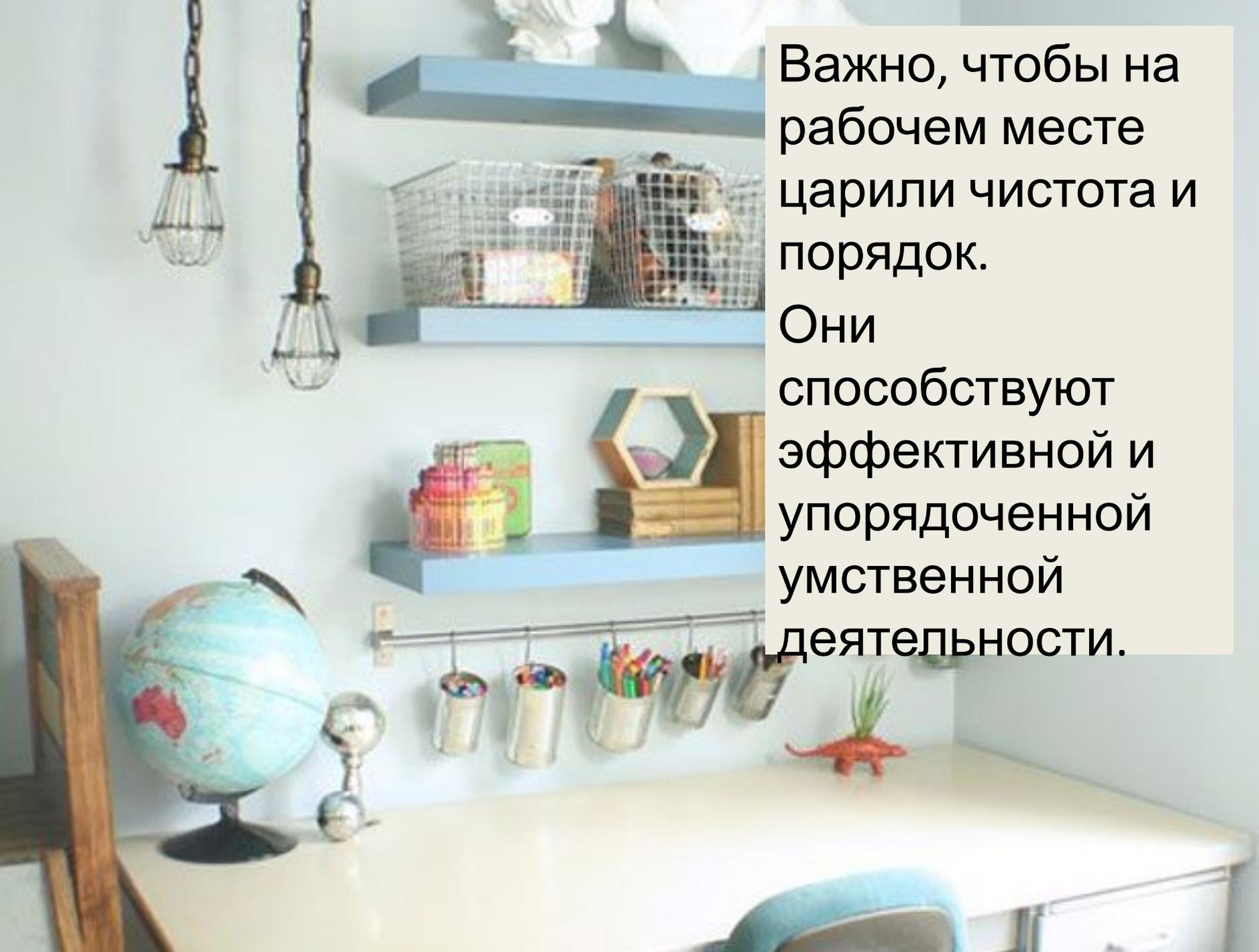
**Необходимо составить список на день/неделю/месяц, который будет отражать предметы, задания по ним, заметки (например, «обратить особе внимание», «представляет собой особую значимость на предстоящем экзамене», требует длительного и более подробного изучения») и приблизительное время, за которое можно отработать данный материал.**

## 2. Выбрать подходящее место и устроиться поудобнее

### Основные требования:

1. Удобный стул с плотной спинкой.
2. Свет падающий со стороны неактивной руки.
3. Расстояние от глаз до учебного материала не менее 30 см.
4. Хорошо проветриваемое помещение, с влажностью 40-60% и температурой 18-25 градусов.

- Найти тихое, светлое, удобное место
- Отложить в сторону телефон
- Собрать воедино все необходимые вещи, учебники



Важно, чтобы на рабочем месте царили чистота и порядок.

Они способствуют эффективной и упорядоченной умственной деятельности.



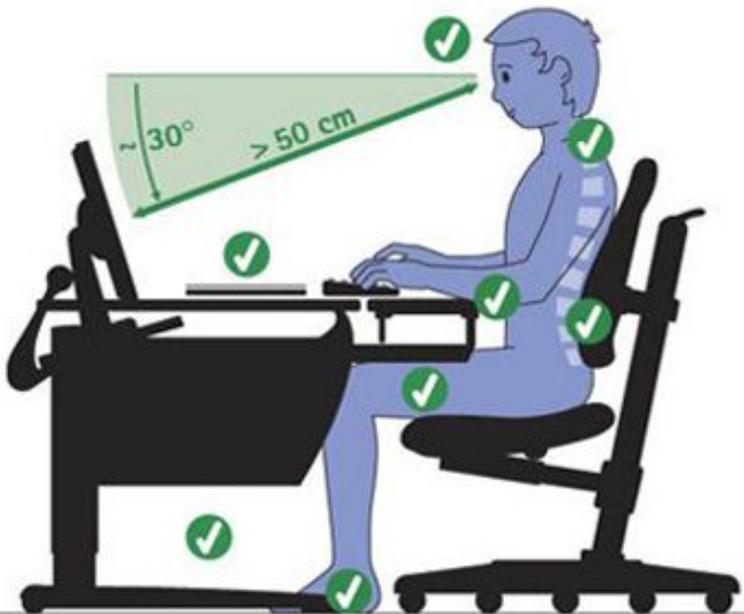
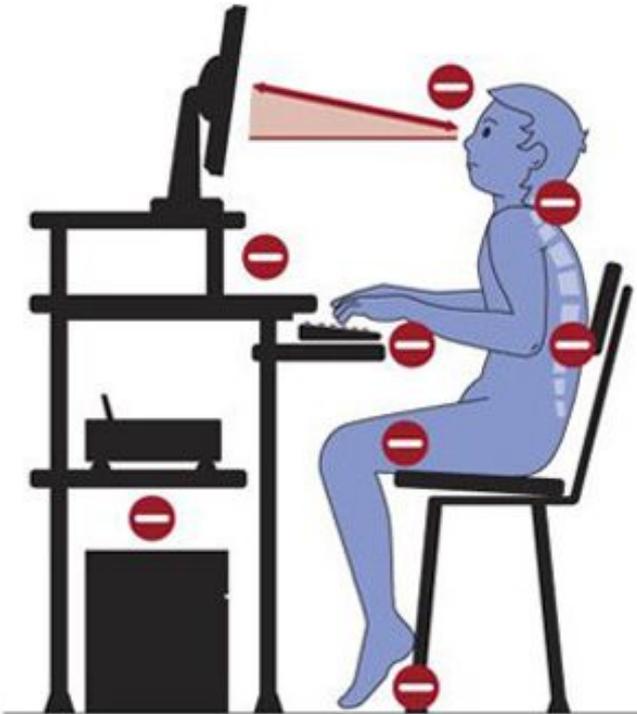
Во время занятий перекусывать. Отдать предпочтение фруктам и/или орехам. Восполнять потери жидкости, пить воду.

# 3. УЧИТЬСЯ

- Вдумываться в смысл прочитанного
- Делать параллельно с прочтением записи, формировать конспект
- Задавать сопутствующие вопросы
- Писать термины на карточках и проверять себя по ним
- Использовать при конспектировании выделители, схемы, графики, таблицы
- После отработанного блока - вывод, где представлена обобщающая информация

- Читать дополнительную информацию по изученной теме
- Смотреть видео и слушать лекции, посвященные ей
- Пересказать её, а после разбудить в себе лектора, и попробовать рассказать данную тему с воодушевлением, подкрепляя её примерами себе либо заинтересованному человеку
- Записывать свои конспекты на диктофон и прослушивать их, занимаясь рутинными делами

СЛЕДИТЬ ЗА ПОЛОЖЕНИЕМ  
ГОЛОВЫ И ПЛОЖЕНИЕМ  
НОГ



И ПЛОЖЕНИЕМ  
НОГ



Каждые 40-50 минут  
делать 20-  
тиминутные  
перерывы на  
физические  
нагрузки. Например,  
можно прогуляться,  
сделать зарядку,  
дыхательную  
гимнастику, в  
противном случае,  
можно спускаться и  
подниматься по  
лестницам.

**1º Princípio**

$W = P \cdot \Delta V$   
 $W = F \cdot \Delta x$   
 $W = P \cdot A \cdot \Delta x$

gas expande,  $V$  aumenta  
gas comprime,  $\Delta V$  negativa  
gas não varia

**2º Princípio**

temperatura sempre aumenta

energia interna da matéria está diretamente relacionada com a temperatura absoluta

o gás pode trocar energia com o meio externo por calor ou trabalho

$U = \frac{3}{2} n R T$

quantidade de calor

$\Delta U = Q - W$

**ENERGIA**

- aquecimento:  $\Delta T(+)$ ,  $\Delta U(+)$
- resfriamento:  $\Delta T(-)$ ,  $\Delta U(-)$
- isotérmica:  $\Delta T = 0$ ,  $\Delta U = 0$

**CALOR TROCADO**

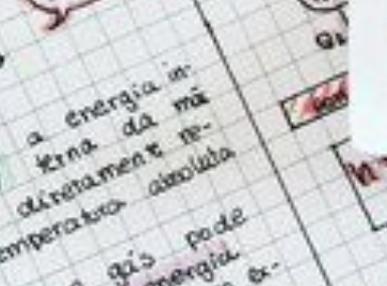
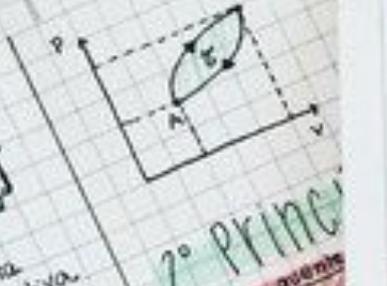
- recebe calor:  $Q(+)$
- cede calor:  $Q(-)$
- adiabática:  $Q = 0$

**TRABALHO**

- gas expande:  $W(+)$
- gas comprimido:  $W(-)$
- isotérmica:  $\Delta V \neq 0$

**TRANSFORMAÇÕES**

$\Delta U = Q$



- ❑ **Писать на чистовик!** Нет смысла переписывать одну и ту же информацию многократно. Есть смысл, лишь делать всё с первого раза.
- ❑ Те тетради, которые ты заполняешь сейчас, будут с тобой при сдаче экзаменов, именно то, какие конспекты ты ведешь сегодня, определяет уровень твоей подготовки к предстоящим испытаниям.
- ❑ **Делай качественные, полные, аккуратные записи в тетрадях!**

que transfere o calor de maior para menor temperatura.

temperatura sempre aumenta

estado físico

calor necessário: água para  $+1^\circ C$   
 $cal = 10^3 \text{ cal}$

$Q = \rho V \Delta T$

energia de calor  
massa maior  $C$   
estado de calor  
em um grau

$(\text{cal/g} \cdot ^\circ C)$

de calor necessário para variar  $1^\circ C$  de uma substância de água a outro, tempo do corpo, adiabático

Área: o maior pequeno, espessura  
como do sol, causa grandes variações de temperatura

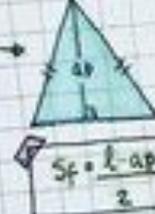
**CALOR SENSÍVEL**

equação fundamental da calorimetria  
 $Q = m \cdot c \cdot \Delta \theta$

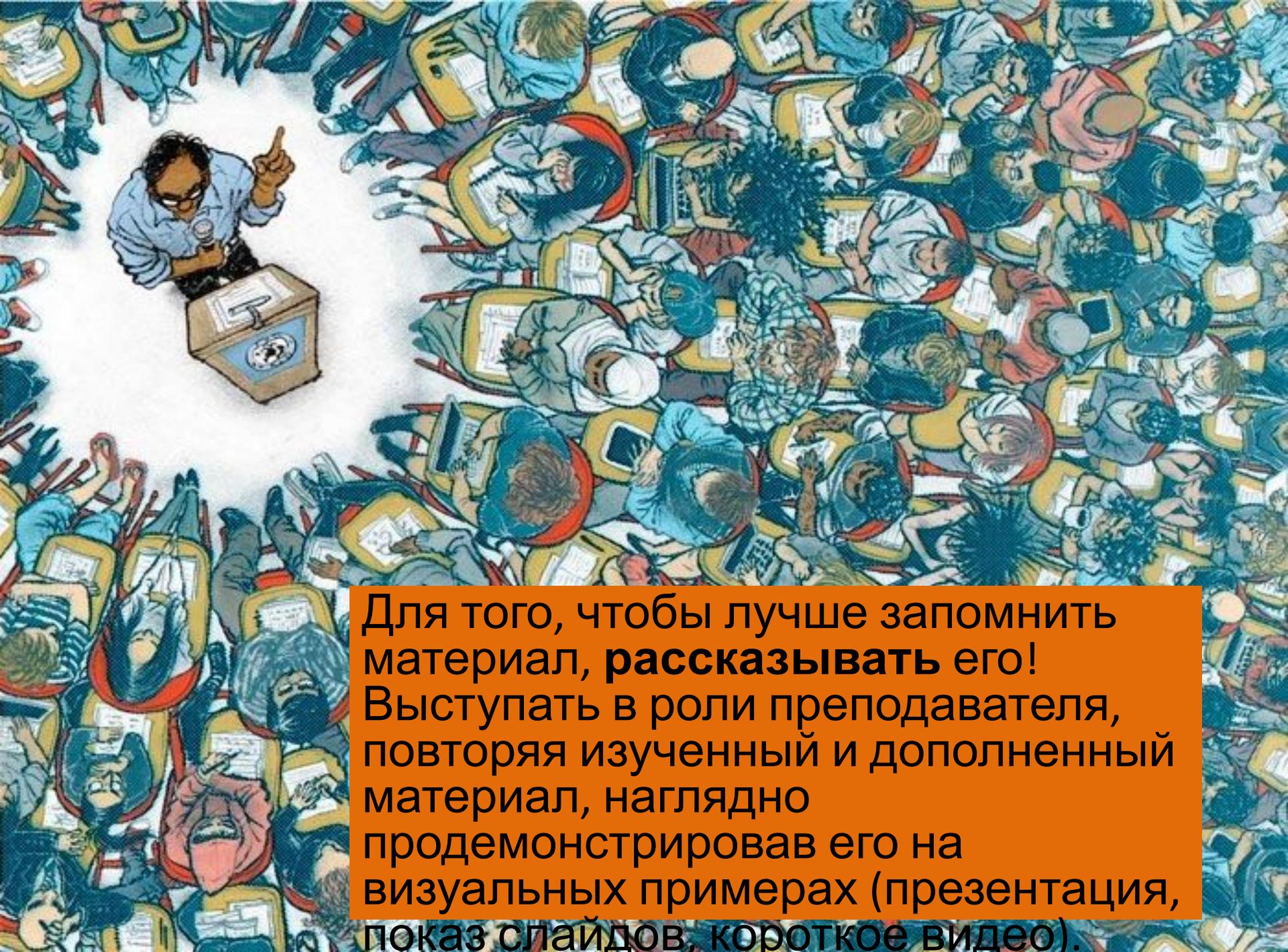
$Q = 2nR \cdot H$

$V = S \cdot H$

Andro equilíbrio  $\rightarrow H = 2$

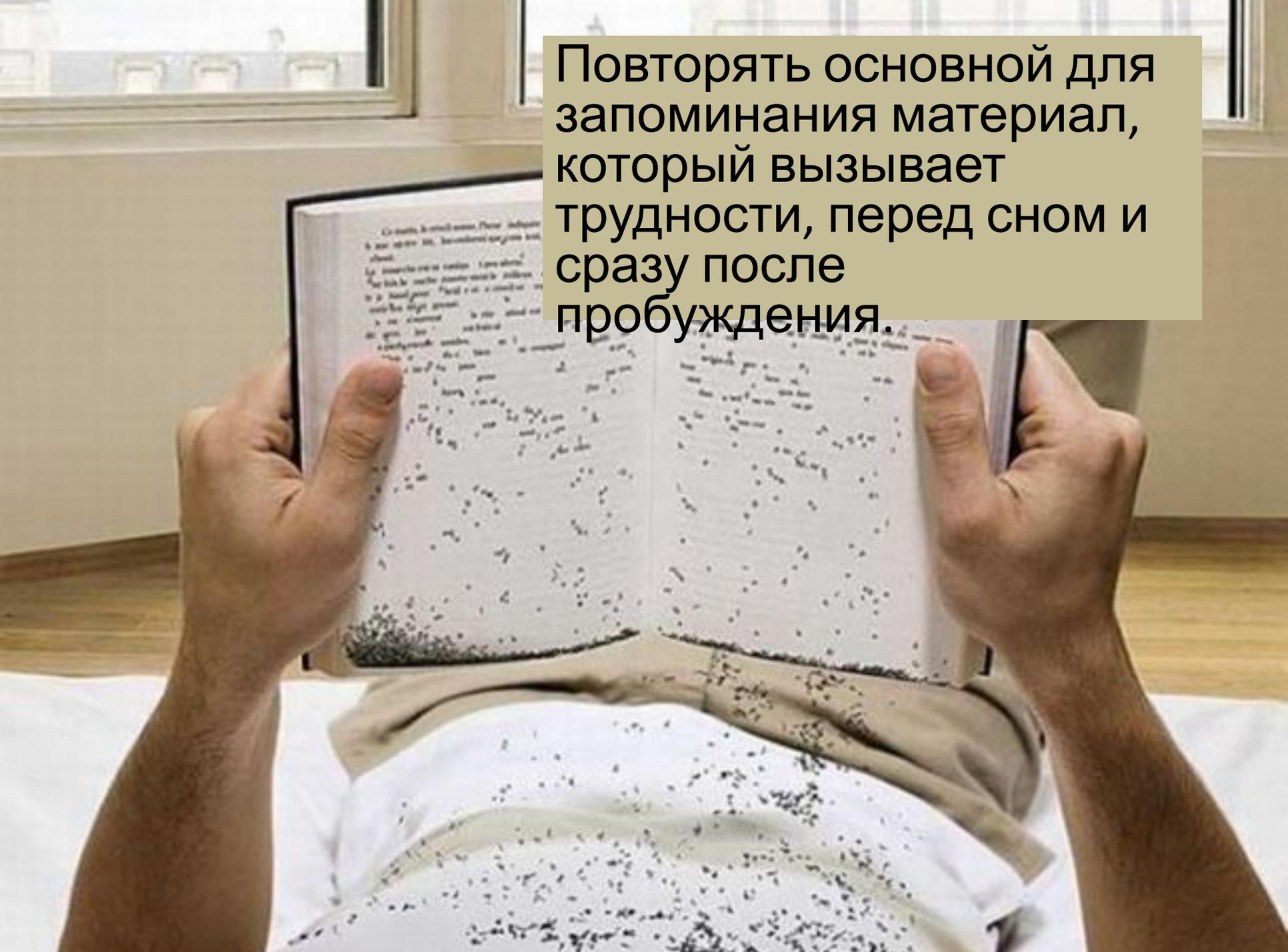


prismas em todas as faces triângulos eq

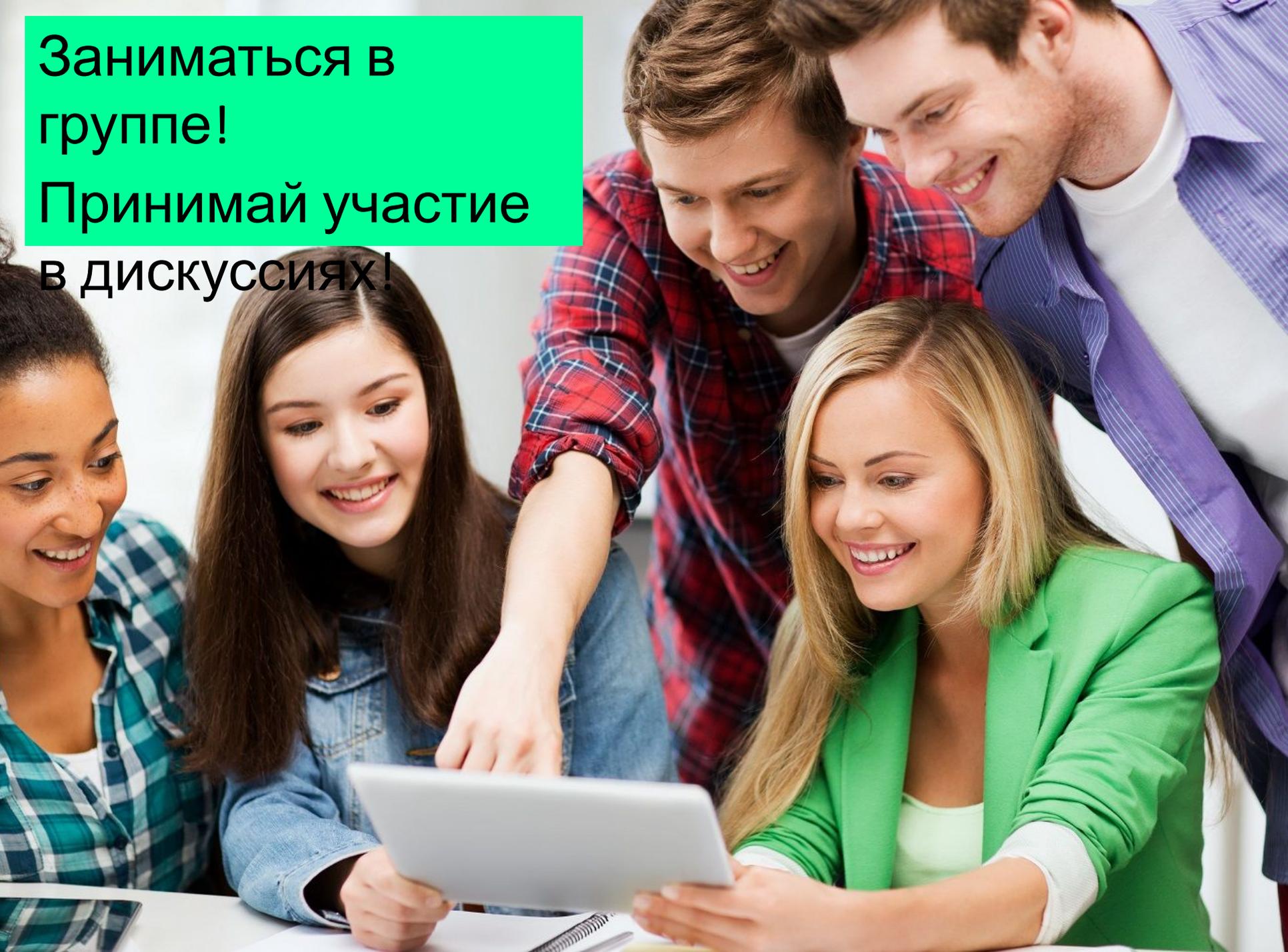


Для того, чтобы лучше запомнить материал, **рассказывать его!** Выступать в роли преподавателя, повторяя изученный и дополненный материал, наглядно продемонстрировав его на визуальных примерах (презентация, показ слайдов, короткое видео).

Повторять основной для запоминания материал, который вызывает трудности, перед сном и сразу после пробуждения.

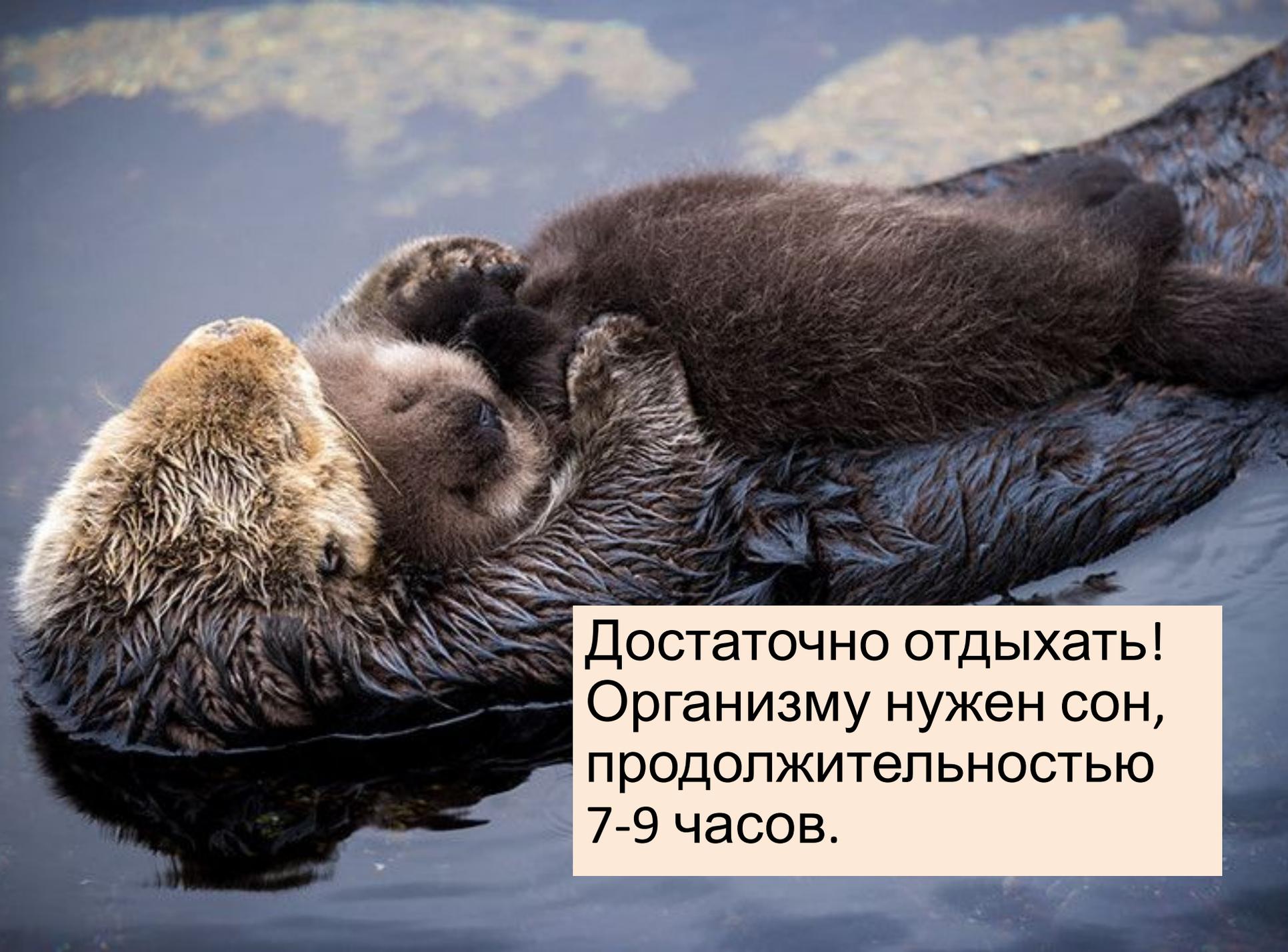


**Заниматься в  
группе!  
Принимай участие  
в дискуссиях!**



A collection of colorful office supplies including paper clips, binder rings, and sticky notes. The items are scattered on a light-colored surface. There are several paper clips in various colors (teal, blue, pink, red, yellow, green, white) and binder rings (teal, blue, pink, red, yellow). There are also several sticky notes in various colors (yellow, pink, red, green).

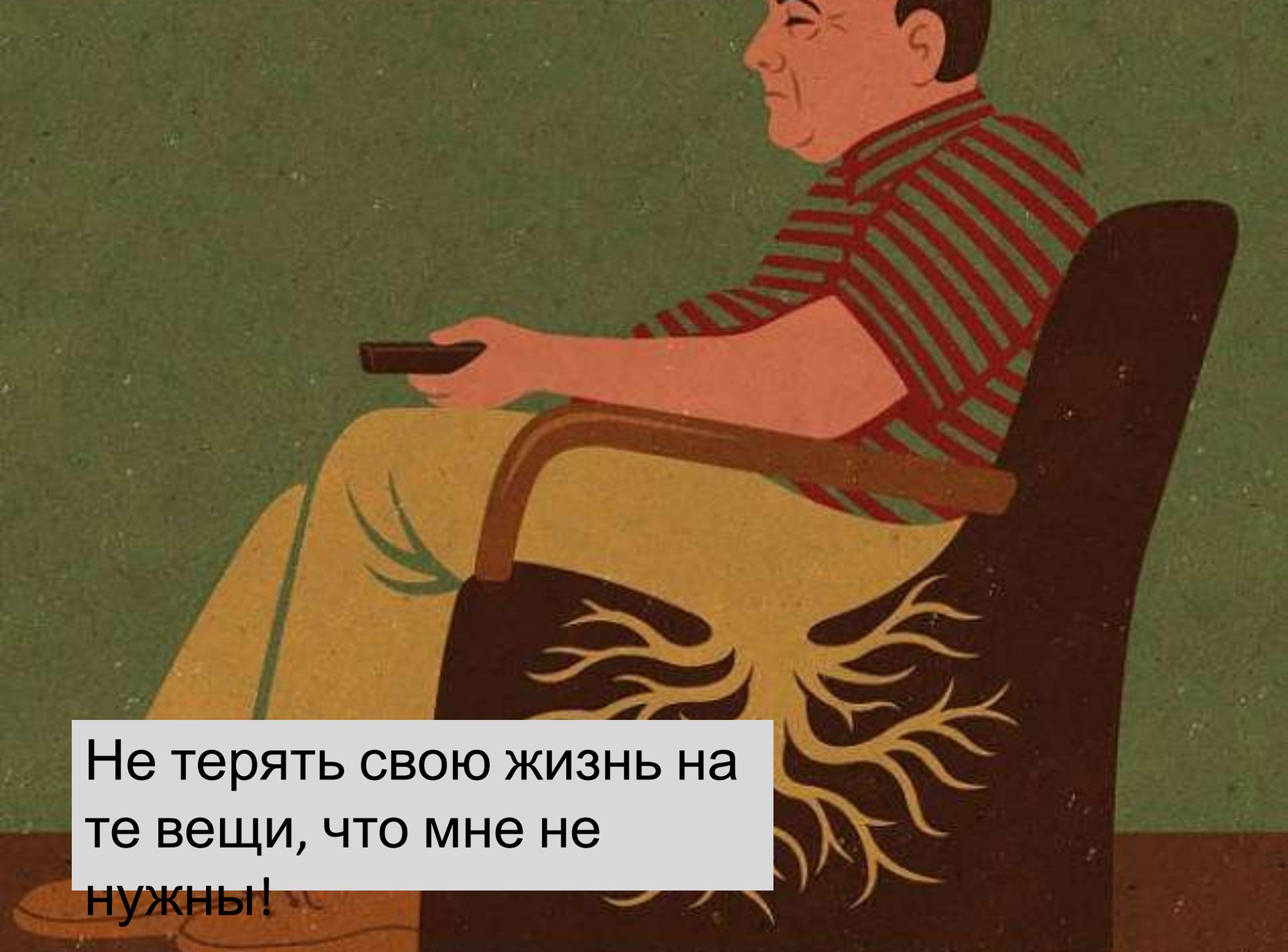
Использовать  
закладки, стикеры,  
маркеры,  
фломастеры.  
Получать  
удовольствие от  
проделанной работы!



Достаточно отдыхать!  
Организму нужен сон,  
продолжительностью  
7-9 часов.



Не забывайте про биоритмы.  
С 6 до 10 утра, с 16 до 18, с 21  
до 22 пики мозговой  
активности. Постигайте науку  
в эти часы.



Не терять свою жизнь на  
те вещи, что мне не  
нужны!

*Ошибайтесь, спорьте, думайте,  
рассуждайте, хоть криво и неуклюже, но  
сами.*

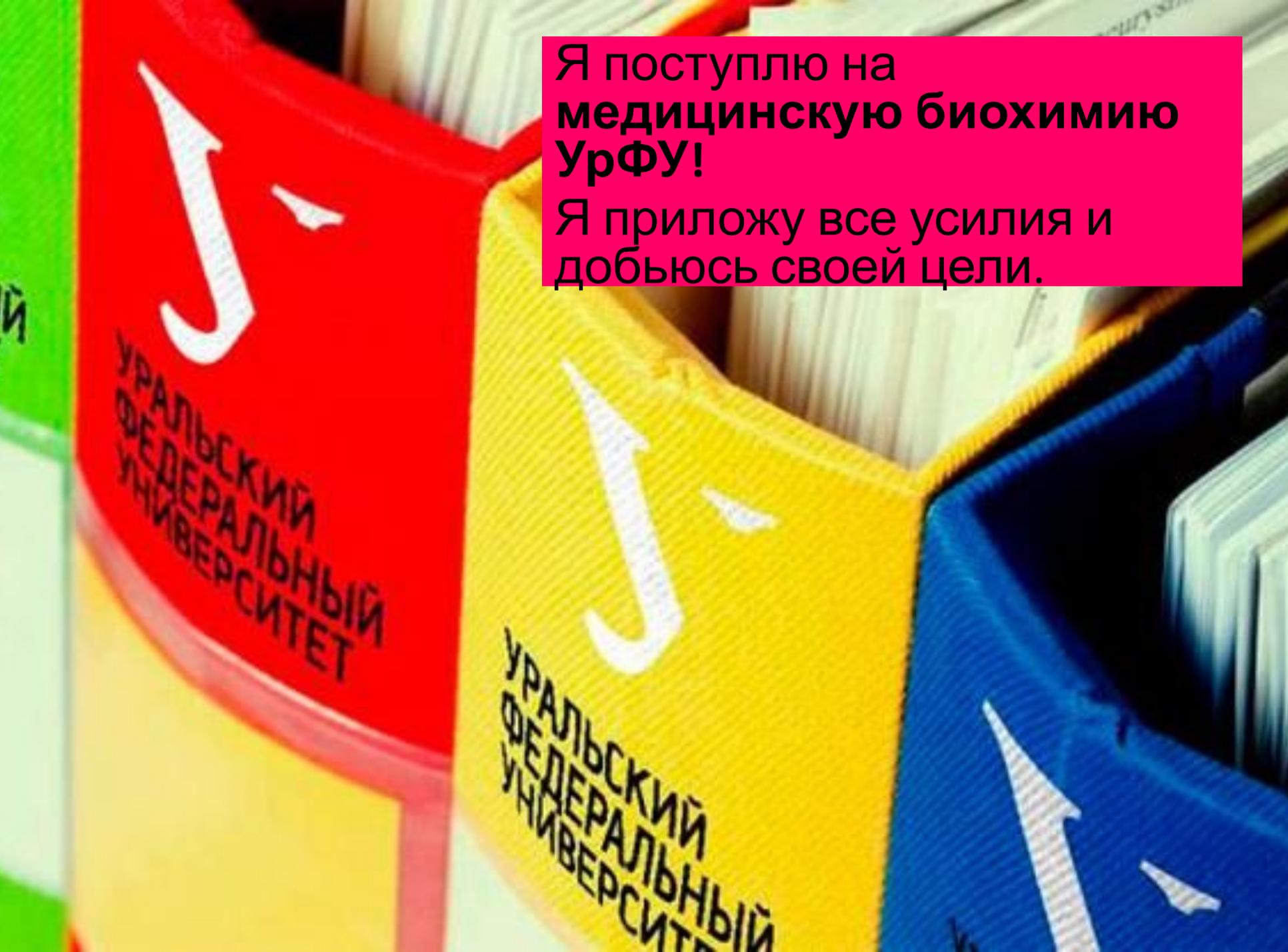


Я смогу! У меня всё  
получится!



**ЕГЭ**





Я поступлю на  
медицинскую биохимию  
УрФУ!

Я приложу все усилия и  
добьюсь своей цели.