

3 Перегляньте вправу 6 на сторінці 12 підручника й оцініть ваш рівень самозарадності за 12-бальною шкалою.

побут	навчання	співпраця	безпека	здоров'я
-------	----------	-----------	---------	----------



rnk.com.ua/  
108232

### Самопізнання для навчання та розвитку (до параграфа 2)

1 Ознайомтеся з вправою 2 на сторінці 16 підручника. Проаналізуйте складники структури портфоліо для учнів і учениць 7 класу (див. с. 15–16 підручника). Запишіть, які досягнення ви би могли долучити до власного портфоліо.

Навчальні досягнення: дипломи, грамоти, нагороди за досягнення в навчанні	..... ..... .....
Творчі досягнення: блоги, вірші, есе, малюнки, фото, музичні записи, відео виступів	..... ..... .....
Спортивні досягнення: змагання, грамоти, дипломи, фото змагань	..... ..... .....

Проекти та спільноти: участь у волонтерських, благодійних акціях, у шкільних органах самоврядування	..... ..... .....
Усебічний розвиток: хобі, гуртки, курси, тренінги, у яких брав / брала участь	..... ..... .....

2 Проаналізуйте одну або кілька порад «Як виявляти та розвивати свої таланти, нахили, сильні сторони?» (див. с. 17 підручника). Оберіть одну з порад і запишіть, що ви робите в цьому напрямку.

Порада	Мої практичні дії
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Добробут і вміння вчитися (до параграфа 3)



rnk.com.ua/  
108233

1 Розгляньте вправу 1 на сторінці 21 підручника. Поміркуйте, як краще ви засвоюєте інформацію. Позначте, наскільки ефективними є різні способи

засвоєння інформації саме для вас за відповідною шкалою діаграми (від 1-го балу — неефективний — до 5-ти балів — найефективніший).



2 Ознайомтеся з матеріалом «Як навчатися ефективно?» (див. с. 22–23 підручника) та вправою 2 на сторінці 23. Позначте, які з дванадцятьох запропонованих порад ви використовуєте в житті та як часто.

№ з/п	Поради	Ні-коли	Іноді	Часто
1	Запитую себе: «Як я можу застосувати знання?»			
2	Визначаю, чого прагну досягнути			
3	Створюю комфортний простір для навчання			

№ з/п	Поради	Ні-коли	Іноді	Часто
4	Укладаю розклад, прописую завдання			
5	Використовую додаткові джерела інформації			
6	Роблю нотатки або конспектую			
7	Працюю зі своїми записами			
8	Не шукаю одразу відповідь в інтернеті			
9	Навчаюсь разом з іншими учнями			
10	10. Роблю регулярні перерви			
11	Оцінюю свій прогрес у навчанні			
12	Вірю в себе, радію досягненням			

Порахуйте загальні результати по стовпчиках. Який висновок ви можете зробити стосовно ваших підходів до ефективного навчання?

## Урок-практикум «Уміння вчитися». Конспектування (до параграфа 4)



rnk.com.ua/  
108234

1 Ознайомтеся з Етапом 4 практикуму (див. с. 31 підручника). Створіть конспект за обраним матеріалом і методом конспектування: 1) метод Корнелла, 2) метод таблиць або 3) візуальний конспект.

### 1.1 Метод Корнелла.

Дата: .....

Тема: .....