

ЛД-21 ИН

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-ОСЕТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«КОНСПЕКТИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕКСТОВ»**

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы
специалитета по специальности 31.05.01 Лечебное дело,
частично реализуемой на английском языке

3 курс

Владикавказ

Методические материалы предназначены для работы преподавателей по конспектированию специальных медицинских текстов на 3 курсе лечебного факультета Северо-Осетинской государственной медицинской академии по программе, частично реализуемой на английском языке; знакомят студентов со спецификой построения конспекта как вторичного жанра научного стиля, формируют навыки конспектирования.

Составители:

Доцент, к. пед. н.



Аладжикова Л. А.

Доцент, к. пед. н.



Мамиева И. Э.

Ст. преп.



Тотрова И. Т.

Рецензенты:

И. Б. Толасова – декан факультета русской филологии, доцент кафедры русской и зарубежной литературы факультета русской филологии ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», кандидат филологических наук;

З. Р. Аликова – заведующая кафедрой общественного здоровья, здравоохранения и социально-экономических наук ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук

Методическая разработка для выполнения самостоятельной работы студентов по конспектированию специальных медицинских текстов

Курс 3

Занятий 6

1. Темы занятий:

- 1.1. Понятие конспекта. Классификация конспектов. (2 часа.)
- 1.2. Отбор и переработка первичной информации для конспекта. Рекомендации к написанию конспекта. Правила сокращения слов. (2 часа)
- 1.3. Методы конспектирования. (8 часов)

2. Учебная цель занятий: формирование у студентов навыков видения структуры текста и составления на этой основе конспекта.

3. Задачи занятий:

- 3.1. Ознакомление студентов с теоретическим материалом по теме, знание определения и классификации конспектов, методов и правил составления конспекта, языковых клише, используемых при написании данного вторичного жанра.
- 3.2. Формирование умения самостоятельной обработки информации учебно-научных текстов как основы деятельности в образовательной и профессиональной среде.

4. Продолжительность самостоятельных занятий – 12 академических часов.

5. Оснащение занятий:

- 5.1. Дьякова В. Н. Диалог врача с больным. Пособие по развитию речи для иностранных студентов-медиков. Златоуст, 2002; Орлова Е. В. Научный текст: аннотирование, реферирование, рецензирование. Учебное пособие для студентов-медиков и аспирантов; Лукьянова Л. В. Русский язык для медиков: Учебное пособие для иностранных студентов первого курса. – СПб: Златоуст, 2001; Мамиева И. Э. Создание и применение ментальных карт на занятиях по РКИ (на примере падежной системы русского языка). Методические рекомендации. Владикавказ, 2018.
- 5.2. Схемы и таблицы методов конспектирования и способов сокращения слов, а также переформулировки предложений.
- 5.3. Методические указания к проведению занятий.

6. Понятийный аппарат занятий: конспект, конспектирование, переработка информации, переформулировка, аббревиатура, грамматическая основа предложения, субъект, предикат, зависимые слова, глагольные связки, прямой порядок слов, обратный порядок слов, метод Корнелла, схематический метод, метод боксов, метод нумерации, метод таблиц, метод индексов, метод ментальных карт.

7. Вопросы:

1. Что такое грамматическая основа предложения?
2. Понятие субъекта.
3. Понятие предиката.
4. Что такое зависимые слова?
5. Какие глагольные связки вы знаете?
6. Понятие конспекта.
7. Отбор и переработка первичной информации для конспекта.
8. Правила конспектирования.
9. Правила сокращения слов.
10. Методы конспектирования.

1. Формирование навыков конспектирования.

1.1. Понятие конспекта. Классификация конспектов.

Конспект - это особый вид текста, в основе которого лежит аналитико-синтетическая переработка информации (исходного текста). Цель написания конспекта - выявление, систематизация и обобщение (с возможной критической оценкой) наиболее ценной для конспектирующей информации.

Конспект вторичен по отношению к исходному тексту, т.е. конспект - это **самостоятельный вторичный текст** (метатекст). Как всякий текст, конспект обладает его основными признаками: содержательной, смысловой и структурной целостностью.

Конспекты делятся:

- по объему (степень сжатия): на краткие, подробные, смешанные;
- по степени соответствия первоисточнику: на интегральные, выборочные;
- по количеству перерабатываемых источников: на монографические и сводные (или обзорные);
- по способу предъявления информации: на созданные при чтении и аудировании (восприятие на слух);
- в зависимости от степени свёрнутости первичного текста и формы

представления информации: на конспект-план, конспект-схему, конспект-таблицу и текстуальный конспект.

1.2. Конспектирование как вид речевой деятельности.

Конспектирование - это процесс мыслительной переработки письменной фиксации читаемого или воспринимаемого на слух текста; процесс, результатом которого является запись в виде конспекта, т. е. сложный и своеобразный вид речевой деятельности.

Конспектирование является процессом приема, отбора, переформулировки и фиксации отобранной информации.

При конспектировании происходит свёртывание, компрессия первичного текста.

Результатом переработки информации должно стать уменьшение её объема, которое может произойти за счет нахождения в материале избыточности (повторов ряда однотипных фактов и т.п.). При этом отбор и переработка информации превращается в средство запоминания, если такие приемы мышления, как анализ, синтез, абстрагирование и обобщение, хорошо сформированы и освоены на достаточно высоком уровне.

1.3. Отбор и переработка первичной информации для конспекта.

Восприятие и осмысление прочитанного, как и услышанного, тесно связано с базовой (внутренней) информацией, которая поступает из долговременной памяти читающего или слушающего. На процесс восприятия информации влияет уровень общей культуры, в том числе языковой, читающего (слушающего), владение им специальными знаниями.

При работе с информационными источниками выделяют два вида отбора информации: первичный и вторичный.

Во время первичного отбора информации пишущий разделяет ее на излишнюю и нужную, последнюю фиксирует в своем конспекте. Отобранная информация для фиксации подвергается вторичному отбору по признаку новизны и важности. Первичный и вторичный отборы происходят одновременно с процессом аудирования или чтения и не требуют дополнительного времени. Следует учитывать, что при чтении в результате первичного отбора формируется решение: читать дальше или вернуться к повторному чтению. Аудирование такой возможности не предоставляет.

Важно помнить такую особенность конспектирования как выделение для пишущего новой (главной) и не новой (второстепенной) информации. Новая информация не может быть свернута в той же степени, что и ранее известная, так как при развертывании записи студентом часть информации неизбежно будет утрачена. Наиболее важная часть вновь усваиваемой информации должна быть отражена в конспекте подробно, менее важная – свернута.

Процесс конспектирования наступает после вторичного отбора и свертывания информации читающим. Информация содержится в смысловом отрезке печатного текста. Наступление этого момента характеризуется переключением внимания конспектирующего на переформулировку полученной информации. Сегмент речи или смысловой отрезок печатного текста в ходе отбора сворачивается до смысловой вехи.

Переформулировка заключается в речевом оформлении выделенной смысловой вехи. Но выбор способов речевой фиксации зависит от новизны или известности информации, свернутой до смысловой вехи и подвергшейся переформулировке.

Последовательность развития мысли, причинно-следственные связи раскрываются надежнее, если студент зафиксирует их в конспекте системой опорных слов в форме плана. Конспектирование, независимо от способа предъявления информации (устно или письменно), зависит от скорости письма. Для составления конспекта необходима скорость не менее 60 знаков в минуту. Недостаток времени для записи сказывается на осмыслении информации, поэтому конспект становится неполноценным.

Показателями сформированности механизма восприятия текста являются его адекватность и полнота приема речевой информации.

К опорам относятся такие фрагменты текста, как определения, правила, формулировки закономерностей, которые обычно фиксируются дословно.

Переформулировка печатного текста происходит по языковым законам: максимально используется заимствованная лексика, в том числе терминология, и сложные синтаксические конструкции.

Следует помнить, что дословная запись отрезков текста не имеет особенностей конспекта, так как ей не предшествует переформулировка – основная особенность конспекта. Но такая запись может быть закономерным составным элементом конспекта.

«Главная информация» часто фиксируется на письме в виде трансформированных фраз.

Одним из эффективных способов увеличения скорости записи получаемой из текста информации является сокращение слов.

1.4. Правила сокращения слов.

1. Словарный запас автора печатного текста, как правило, превышает словарный запас конспектирующего, поэтому новые слова непременно следует записывать полностью, пока они не войдут в активный запас.

2. Сокращенное слово должно иметь «запас прочности», достаточный для восстановления этого слова в конкретном конспекте. Например, сокращение *след.* Может быть расшифровано в зависимости от контекста, как «*следующий, следовательно, следовать, следствие*» и т.п.

3. При записи существительных и прилагательных можно отбрасывать середину слова: *гос-во* - государство, *уч-ся* - учащиеся, *кол-во* – количество, *кап-й* – капиталистический, *кап-зм* – капитализм, *эл-й* – электрический, *эл-во* – электричество, *б-ка* – библиотека, *в кн.* – в книге, *Вт* – ватт, *т.о.* – таким образом.

4. Несмотря на различия изучаемых дисциплин нужно отрабатывать единые приемы сокращений. Сокращать слова можно не только при помощи аббревиатуры, но и используя знания по математике, физике, химии.

Слова: *больше, меньше, равно, неравно, приближенно, примерно, логарифм, предел, постоянная величина, сумма, треугольник, угол, параллельно, перпендикулярно, бесконечность, минута, секунда, градус* и другие можно писать с помощью математических символов.

Слова: *длина, масса, время, температура, площадь, объем, скорость, частота, плотность, сила, давление, энергия, мощность, яркость, теплота* и другие – физических символов.

5. Однако не все можно и нужно сокращать. Не следует сокращать цитаты из первоисточников.

1.5. Рекомендации к написанию конспекта.

1. Запишите название текста, его выходные данные.
2. Осмыслите основное содержание, дважды прочитав текст.
3. Составьте план-основу текста, включив в него опорные слова и словосочетания, отражающие наиболее важные в смысловом отношении отрезки текста.
4. Определения, правила, формулировки закономерностей, относящиеся к опорным словам, фиксируйте дословно.
5. Конспектируя, оставьте место для заметок, дополнительных записей (поля).
6. Помните, что в конспекте отдельные слова, фразы имеют более важное значение, чем в подробном изложении.
7. Более важную информацию отражайте подробнее, менее важную - более свёрнуто.
8. Для лучшего осмысления текста запись ведите своими словами, переформулируя полученную информацию и трансформируя исходные фразы.
9. Применяйте систему подчеркиваний, сокращений, условных обозначений и использования цвета.
10. Придерживайтесь правил цитирования (использование кавычек).

1.6. Методы конспектирования.

Грамотно подобранный метод конспектирования может помочь учиться более продуктивно. Чем полезен конспект?

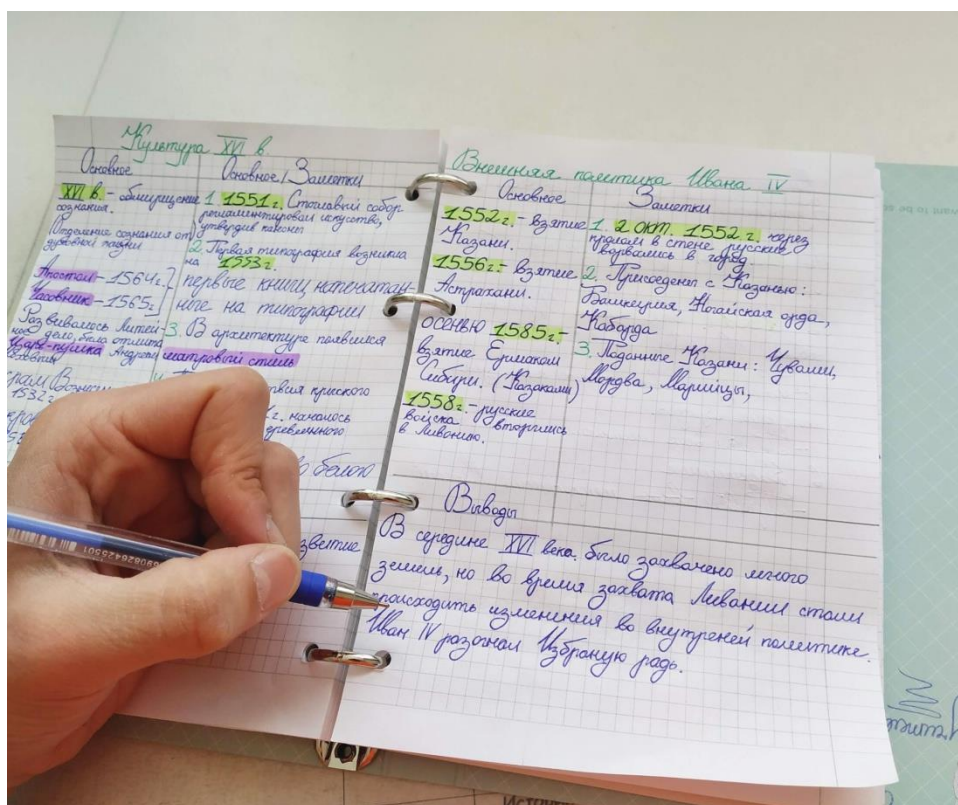
- Помогает сформировать собственную базу знаний по теме, к которой в будущем можно обращаться при необходимости.
- Значительно увеличивает вероятность запоминания информации.
- Заставляет мозг выйти из фазы пассивного поглощения информации и начать активно обрабатывать её. В процессе конспектирования происходит анализ, структурирование и осмысление материала.

Стоит учесть, что эти преимущества актуальны, если использовать эффективную методику конспектирования. При традиционном линейном переписывании материала пользы от конспекта будет гораздо меньше.

7 способов конспектирования

- Метод Корнелла
- Схематический метод
- Метод боксов
- Метод нумерации
- Метод таблиц
- Метод индексов
- Метод ментальных карт

Метод Корнелла



В середине прошлого века профессор Корнелльского университета Вальтер Паук разработал метод конспектирования, ставший впоследствии суперпопулярным у студентов. Он так и называется — метод Корнелла.

Когда полезен

Для обработки больших объёмов информации, например, на продолжительных и информативных вебинарах.

Предметы

История.

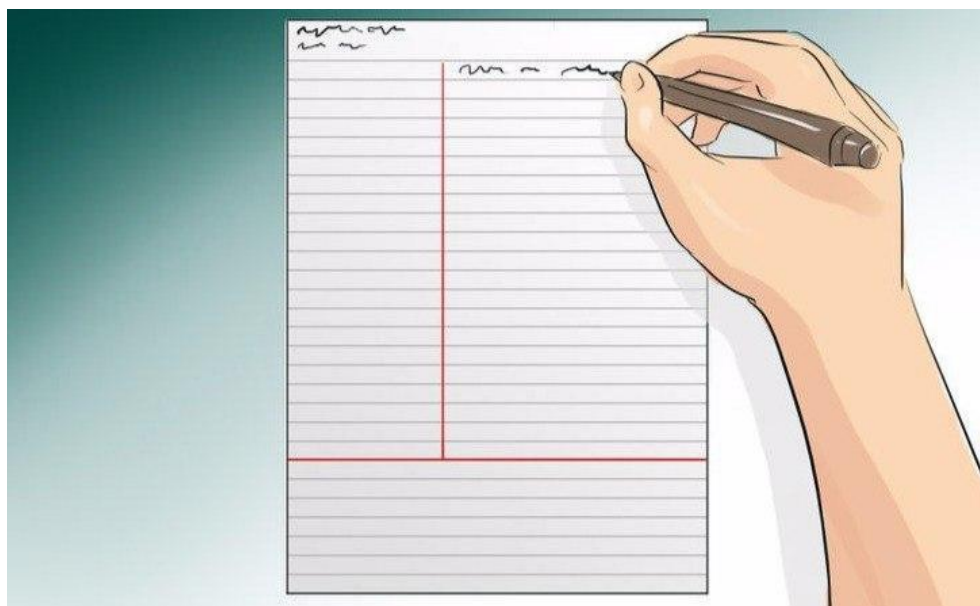
- Русский язык.
- Обществознание.
- Литература.
- Биология.
- Химия.
- География.

Как использовать

- Возьмите лист A4 или обычный тетрадный лист. Проведите две горизонтальных линии: одну вверху (там будет дата и заголовок), вторую — внизу, чтобы под ней можно было записать 5-6 предложений, суммирующих содержание конспекта на этой странице.
- Затем проведите вертикальную линию и разделите середину листа на две части. Правая колонка должна быть в два раза шире левой.
- Во время вебинара в правую широкую колонку нужно записывать основные сведения, которые сообщает учитель. Между предложениями лучше оставлять немного пустого пространства, чтобы была возможность в них ещё что-то дописать. После занятия в

левую колонку перенесите всю самую важную информацию: правила, формулы, даты, имена.

- В течение суток после урока заполните нижнее поле, там нужно записать краткое резюме всей лекции.



Шаблон

Дата	
Тема	
Основное	Заметки
Выводы	

Примеры использования метода Корнелла

Метод Корнелла для записи лекций

Вверху листа поставьте дату и заголовок лекции. В графе «Заметки» конспектируйте ключевые моменты. Не нужно записывать всё подряд. Главное правило метода Корнелла: меньше – лучше. Записывайте вопросы, которые возникают у вас по ходу лекции, и отмечайте моменты, в которых вы позже разберётесь подробнее.

Левую колонку вы заполняете, когда перечитываете записанную лекцию. Не откладывайте эту задачу, лучше провести анализ в тот же день или хотя бы на следующий, пока в голове свежи воспоминания. Скорее всего, некоторые фразы вы записали непонятно, сразу скорректируйте их.

Итак, в левую графу должны попасть только основные тезисы, вынесенные из заметок, и ответы на вопросы, которые вы задали сами себе, пока слушали лектора.

Резюме в нижней части листа — главная мысль лекции, выжимка из того, что вы услышали, записанная вашими словами. Если вы сможете написать резюме, значит, материал вы усвоили.

Не утрамбовывайте лекцию на одном листе, но разделите её на логические части. Если не получилось перенести новый кусок на следующую страницу, подчеркните его жирной линией. Резюмировать можно лекцию целиком или её отдельные главы.

По заметкам, сделанным при помощи метода Корнелла, легко готовиться к экзаменам. Ведь самое важное — понимать материал. А вы усвоите его во время обработки лекций. Чтобы освежить знания в памяти, достаточно прочесть ваши короткие записи. Попробуйте устроить себе тест: закрыть правую половину листа с заметками и объяснить каждый тезис лекции из левой графы.

Метод Корнелла на встречах и собраниях

Правая графа («Заметки») — записи, сделанные по ходу встречи или разговора.

Левая графа («Основные мысли») — основные идеи встречи, которые вы записываете уже после, анализируя свои записи.

Ваши записи почти наверняка будут сумбурными. Это ведь не лекция. Собеседник может сбиваться, перескакивать с темы на тему, терять мысль. Возможно, встреча даже покажется вам бесполезной, пока вы не проанализируете её и не выделите основные тезисы.

Резюме — итог встречи.

Метод Корнелла для подготовки к выступлениям

Левая графа («Основные мысли») — тезисы выступления.

Правая графа («Заметки») — раскрытие тезисов (кратко). Пометьте моменты, о которых обязательно надо упомянуть.

Резюме — главная мысль доклада.

Расписывая вручную тезисы, вы ещё раз их обдумаете, запомните. А перед выступлением сможете за несколько минут повторить доклад.

Метод Корнелла для планирования недели

Левая графа («Основные мысли») — планы на неделю.

Правая графа («Заметки») — разбивка планов на мелкие дела.

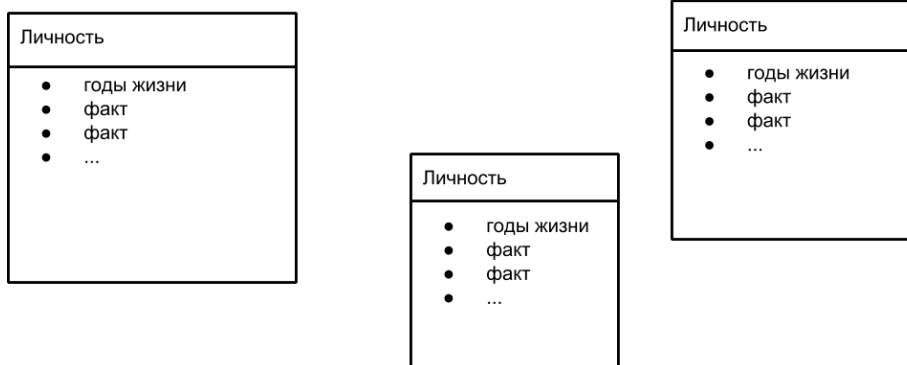
Резюме — главная цель недели.

Метод Корнелла вытащит вас из хаоса беспорядочных записей. Чёткую структуру обретут не только ваши заметки, но и ваши мысли!

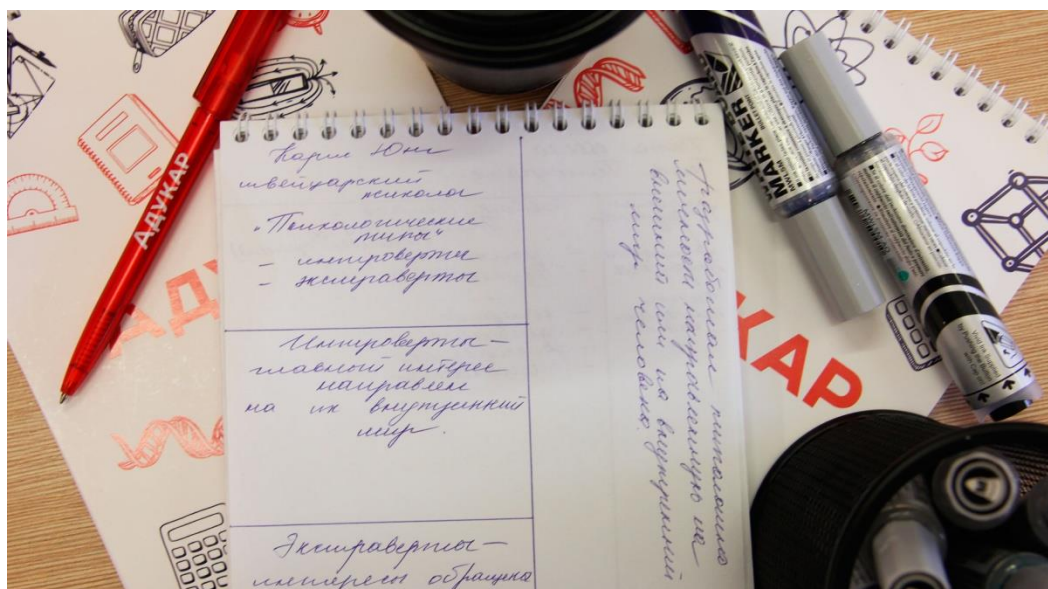
Схематический метод

Структура написания представлена в виде большого маркированного списка с несколькими уровнями вложений. Верхний уровень — основная тема и мысль, средний — подтема, далее — тезисы. Разработка и анализ каждой темы происходит в процессе обучения. Ученик сразу вникает в тему, создавая удобную для запоминания структуру. Важно не перегружать список. Нужно составить его так, чтобы легко проанализировать информацию в дальнейшем.

Метод боксов



Конспект, созданный по этому методу, будет выглядеть примерно так
Или так:



Идеален для визуалов – людей, у которых доминирует зрительная память. При составлении конспекта задействуются даты, исторические личности, иностранные слова и определения. Лист делится на неровные квадраты, треугольники, прямоугольники. Размещение на странице хаотично. Вверху прямоугольника указывается заголовок, далее – несколько базовых фактов. Метод позволяет концентрироваться на основных мыслях, выделяя конкретику.

Когда полезен

- При изучении иностранных слов, дат, биографий исторических личностей.
- Для сопоставления нескольких понятий.

Предметы

- Русский язык.
- Английский язык.
- История.
- Обществознание.
- Литература.

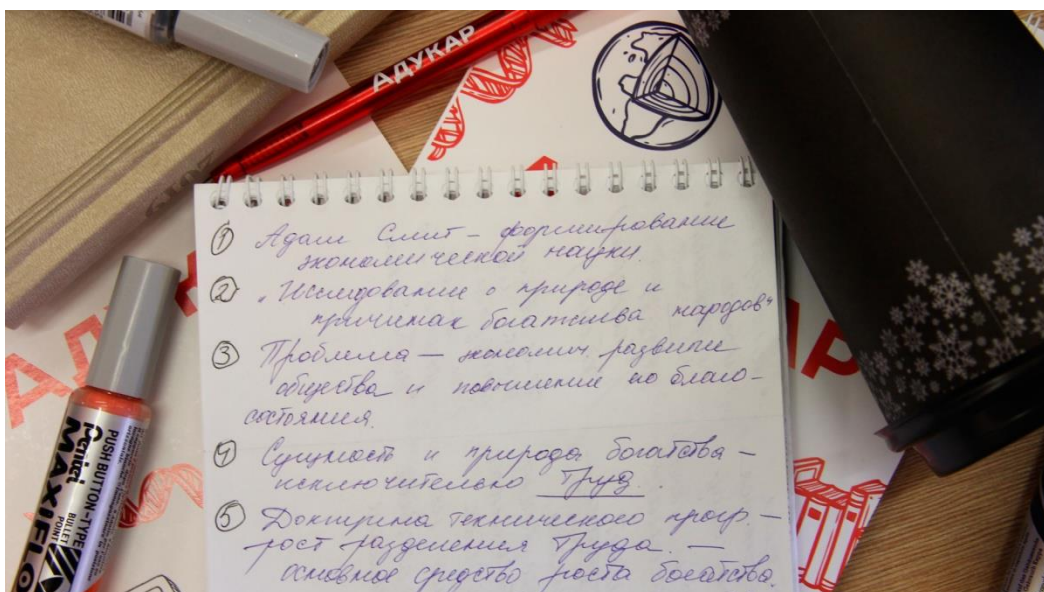
Как использовать

Возьмите удобный вам формат листа бумаги. Начертите несколько одинаковых квадратных или прямоугольных «боксов». Лучше распределить их на странице хаотично, чтобы не воспринимать всё как единую таблицу.

- Если знаете тему, заранее впишите в «боксы» заголовки и подзаголовки. Это поможет быстро структурировать информацию внутри блоков.
- Записывайте в «боксы» важную информацию по каждой ключевой мысли или понятию.

Метод нумерации

Суть заключается в том, чтобы присваивать порядковый номер каждой записываемой мысли. При этом тренируется лаконичность и чёткость мышления, а в конспекте потом легко ориентироваться. Эффективен на занятиях и лекциях, где информация выдается быстро. Оптимально использовать две разноцветные ручки. Первой фиксировать номер мысли. Второй – её содержание. Между номерами оставляется место – отступы, а в них вносится дополнительная информация.



Когда полезен

Для записывания длинных лекций, особенно если преподаватель порой перескакивает с одной мысли на другую.

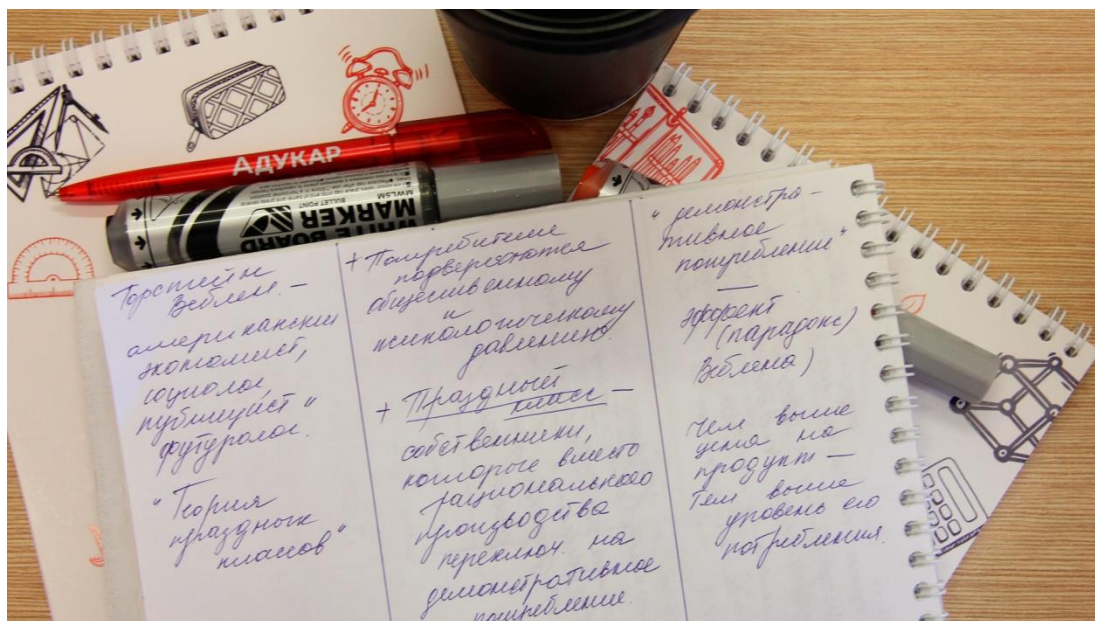
Предметы

- Русский язык.
- Английский язык.
- История.
- Обществознание.
- Литература.
- Химия.
- Биология.
- География.
- Геометрия.
- Физика.

Как использовать

- Возьмите тетрадь и ручки двух цветов.
- Во время урока пишите тезисно — желательно, чтобы фразы умещались в одну строку.
- Присваивайте номер каждой строке. Используйте ручку цвета, отличного от того, каким пишете основной текст.
- Если в новом тезисе есть отсылка к написанному ранее, поставьте в конце предложения соответствующую пометку. Например, «см. № 3».

Метод таблиц



Эффективен при получении материала структурными блоками: по годам, значимым событиям или конкретным темам. Расчертив лист в таблицу, в каждой ячейке ученик записывает конкретное событие или факт. Метод удобен для школьников, потому что учитель дает материал структурированно, и ученик может облегчить запись, используя табличный вариант.

Когда полезен

- При рассмотрении тем с одинаковыми критериями.
- При конспектировании большого количества фактов.
- Чтобы свести несколько элементов в одну систему.
- Чтобы разобраться в плюсах и минусах чего-либо.

Предметы

- Русский язык
- Английский язык
- История
- Обществознание
- Литература
- Биология
- География

Как использовать

- Возьмите тетрадный лист или лист А4 и, расположив его горизонтально, начертите нужное количество столбцов. При вертикальном расположении листа колонки могут получиться слишком узкими, будет неудобно писать.
- Изучая те или иные темы, вносите данные в соответствующие столбцы.
- Когда таблица будет готова, отложите конспект на несколько часов, а потом вновь обзорно взгляните на него. Сравните факты и понятия, отметьте сходства и различия, плюсы и минусы, проанализируйте связи.

Метод индексов

Схематическая запись информации. При составлении конспекта используются рамки, рисунки, стрелки, таблицы. Каждый объект имеет для автора определенное значение, носит понятную ему смысловую нагрузку. Если запись сделана в круге, это значит, что её нужно обязательно выучить. В квадрате – уточнить и дополнить полученный материал. В треугольнике – обратить особое внимание. Каждое обозначение индивидуально для автора. На форзаце тетради необходимо сделать пометки, какой символ что значит. Это позволит ориентироваться в условных обозначениях, если их окажется много.

Можно вкраплять их в текст или ставить на полях для привлечения внимания.



В конспектах могут быть свои эмодзи.

Когда полезен

Когда нужно записывать быстро и при этом структурировать информацию.

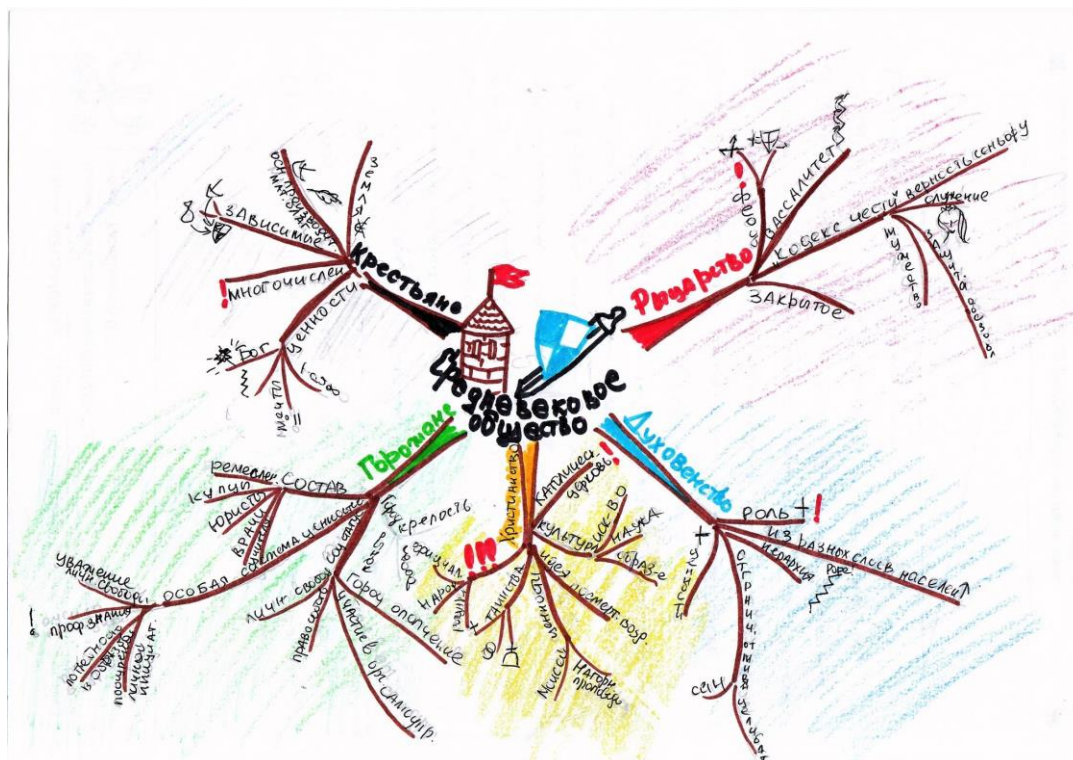
Предметы

- История.
- Обществознание.
- Литература.
- Русский язык.
- Английский язык.
- Химия.
- Биология.
- География.
- Геометрия.
- Физика.
- Информатика.

Как использовать

- Составьте список значков, которые вы будете использовать. Например: квадрат — выучить наизусть; круг — прочитать в учебнике; знак вопроса — уточнить у преподавателя и так далее.
- Запишите принятые условные обозначения на форзаце тетради, даже если хорошо их запомнили.
- Потренируйтесь пользоваться индексами на записях занятий, чтобы не запутаться в «прямом эфире»

Метод ментальных карт



Ментальная карта по истории

Актуален для разбора сложных тем, самостоятельной работы над докладами и эссе. Основная цель вписывается в центре. Линиями соединяются мысли, объяснения, тезисы, идеи. Это мысли-якоря, призванные помочь создать основу для изложения главных идей.

Карта мыслей на первый взгляд кажется гораздо сложнее и запутаннее обычного конспекта. Но на самом деле она намного эффективнее. Ведь во время составления и отрисовки ментальной карты вы пропускаете информацию через себя и тем самым запоминаете.

Когда полезен

- Для разбора больших сложных тем.
- Для анализа литературных произведений.
- При написании эссе.
- В подготовке докладов.

Предметы

- История.
- Обществознание.
- Литература.
- Русский язык.
- Английский язык.
- Биология.
- География.

Как использовать

- В центре карты напишите главную мысль. От неё проведите несколько линий и отметьте все ключевые идеи, относящиеся к теме. На эти ветки добавляйте новые пункты, раскрывающие предыдущие, и так далее.
- Пишите кратко и старайтесь не расширять карту дальше четвёртого уровня. Объединяйте темы из разных веток, добавляйте заметки и идеи. Делайте всё, чтобы не только удобно расположить мысли на карте, но и заставить её работать на вас.

Главные ошибки при составлении конспекта

- Потеря структуры и авторских особенностей текста
- Чрезмерная краткость
- Избыток вводных слов и эпитетов
- Отсутствие связи записей, плана
- Дословное повторение тезисов
- Бессвязный пересказ текста
- Незаконченность основных смысловых положений – тезисов

Как красиво оформить конспект: основные техники

Необходимо определить, как сделать конспект понятным для себя, разработать собственную унифицированную систему записи информации. Удобно использовать систему стикеров, подчёркиваний, схем, выделений разными цветами. Важно, чтобы процесс ведения изложения был удобен конкретному школьнику.

Красивая запись не имеет пропусков. При наличии их необходимо заполнять должным образом сразу после занятия.

Заголовки новых тем можно выделять маркерами либо записывать большими буквами. Подтемы лучше подчёркивать.

Важно помнить, что чётко разработанная система способствует пониманию текста и внешней красоте записей. Красивый конспект, в свою очередь, помогает лучше запомнить информацию.

Полезные советы вне конкретных методов

Они помогают вести конспектирование, независимо от вида и метода. Нужно:

1. Выработать собственную систему понятных сокращений. Для этого полезно изучить общепринятую и дополнить её понятными для себя элементами.
2. Разработать единую цветовую схему для выделения конкретных тезисов, фраз и значений.
3. Изучив информацию из разных источников, распределить основные приоритеты и воспроизвести их тезисно, в понятной для себя последовательности.
4. Если источник предлагает исчерпывающее количество данных, из них нужно вычленить главную мысль и выписать её. Для этого лучше вести краткую запись всей информации и выделить основную мысль – резюме – после полного изучения данных.

6 приложений и онлайн-сервисов для создания конспектов

В современном мире существуют сервисы, помогающие автоматизировать ведение записей. Они не заменяют, но существенно облегчают составление плана конспекта. Грамотно выделяют основные моменты, обрабатывают материал и подают его в удобной форме.

- Speechpad. Преобразует звучащую речь в текст.
- SpeechTexter. Телефонное онлайн-приложение, преобразующее речь лектора в написанный текст.
- HandWriter. Конвертирует печатный текст в рукописный. Любая статья из книги преобразуется в рукописный текст лекции.
- Писец. Преобразует электронный конспект в рукописный.
- Canva. Систематизирует написанное, облегчая запоминание текста лекции.
- ЭБС Лань. Создание лекций по пройденному материалу в одном окне с дополнительными возможностями загрузки, записи и цитирования.

Методов конспектирования бесконечно много. Мы описали самые востребованные. Важно, чтобы учащийся, ознакомившись с ними, самостоятельно определил наиболее удобные. Если это будет сделано правильно, конспектирование станет успешным подспорьем в учёбе и в работе.

Полезные советы вне конкретных методов

- При конспектировании можно использовать легко считываемую цветовую схему — например, выделять цветами разные сущности: понятия, определения, примеры. Это позволит мозгу быстрее определять тип информации и проще ориентироваться в конспектах, когда нужно что-то найти.
- В конспектах можно использовать сокращения, но лучше делать это системно — то есть иметь чёткую легенду, в которой указано, что обозначает каждое конкретное сокращение или условное обозначение. В таком случае вы сможете обращаться к конспекту в будущем без постоянного умственного напряжения в попытке вспомнить, что же всё это значит.
- Начинать записывать информацию стоит после прочтения целиком главы или, как минимум, подтемы. Это поможет взглянуть на картину в целом и отразить в конспекте только действительно важную информацию. Особенно актуально для абсолютно новой информации. При работе с ней часто кажется, что всё очень важно и непременно должно быть отражено в конспекте, но в большинстве случаев это не так. Нужно научиться выделять главное даже в незнакомой информации, это полезно для её усвоения.

Где вести конспекты

Это довольно противоречивый вопрос. Часть людей пишет конспекты от руки, а другие — печатают. У всех есть сложившиеся предпочтения, но мы попробуем подойти к этому вопросу рационально и рассмотреть плюсы и минусы каждого способа.

- Печатать гораздо быстрее, чем писать от руки. Напечатать за то же время можно примерно в два раза больше информации. Исходя из этого, электронная версия конспекта может быть информативнее, плюс создать её можно быстрее.

- При работе с ноутбуком гораздо проще отвлечься от основной задачи — конспектирования, ведь там кроме приложения для заметок — целая вселенная. При этом мозгу требуется время, чтобы снова сфокусироваться на конспекте после отвлечения.

- Согласно исследованию Принстонского университета конспекты, написанные от руки, гораздо эффективнее в контексте обучения и запоминания информации. В рамках этого исследования студентов разделили на две группы. Одна конспектировала лекции от руки, другая — на ноутбуках. Через некоторое время студенты написали тест по материалам лекции и те, кто писал от руки, в среднем набрали в два раза больше баллов, чем другая группа. Одна из причин такого эффекта — временное ограничение. Так как конспектирование от руки занимает больше времени и просто физически есть возможность записать лишь часть информации, при ведении такого конспекта приходится мысленно структурировать и анализировать материал ещё до его записи. И это значительно улучшает запоминание.

Вероятнее всего, наиболее актуальны результаты этого исследования именно для обучения в формате лекций, когда время ограничено. Если временных ограничений нет и в любой момент можно вернуться к материалу, то даже при наборе текста на компьютере можно анализировать информацию и выделять главное. Здесь как раз помогут эффективные методы конспектирования, потому что обычное переписывание не принесёт нужного результата. В итоге такой подход позволит минимизировать разницу по сравнению с рукописными конспектами.

Как и с методами конспектирования здесь выбор за вами. Для разных целей могут лучше подойти разные способы. Например, если цель конспектирования — создать базу знаний, вести конспекты в электронной форме скорее всего будет удобнее. А если вы слушаете лекции и хотите сразу запомнить значительную часть информации, стоит выбрать конспект от руки.

Что касается инструмента, в котором удобно вести электронные конспекты, сейчас существует близкое к бесконечности количество приложений для заметок с подходящей функциональностью. Одни из самых качественных и удобных на наш взгляд — [Notion](#), [Evernote](#), [Bear](#), [Microsoft OneNote](#), [Ulysses](#), [Roam Research](#). Последнее, кстати, благодаря своему способу организации записей отлично подойдёт для ведения конспектов схематическим методом — в нём вся структура реализована через маркированные списки.

2. Практические задания.

Задание 1. Прочитайте текст (слева) и его сокращенный вариант (справа, табл. 1)

Можно ли назвать сокращенный вариант конспектом?

Таблица 1.

Примеры сокращенных вариантов текстов

<i>Полный текст</i>	<i>Сокращенный вариант текста</i>
Постоянно возрастает потребность сельского хозяйства в электроэнергии. В сельском хозяйстве большую часть работ производят электрические машины. Они измельчают корма, охлаждают молоко, в засушливых районах подают воду на поля.	Резко возраст. потребн. сельск. хоз-ва в эл. энерг. В сельск. хоз. больш. часть работ произ. эл. машины. Они измельч. корма, охлажд. молоко, в засушл. р-нах подают воду на поля.
Городское и домашнее хозяйство, культурные учреждения тоже требуют немалого количества энергии. Например, Московскому университету уже сейчас требуется столько энергии, сколько даёт Волховск. ГЭС, а во время интересных передач Центрального телевидения все включенные телевизоры.	Гор. и дом. хоз-во, культ. учрежд. тоже треб. немал. кол-ва энерг. Напр., Моск. ун-т уже сейчас треб. столько энергии, сколько даёт Волховск. ГЭС, а во вр. интересн. передач Центр. телевидения все включ. телевиз. потреб. мощн. Днепр. ГЭС.

Как вы думаете, сокращенная дословная запись текста имеет особенности конспекта? Может ли такая запись быть составным элементом конспекта?

Задание 2. Сравните исходный (слева) и трансформированный (справа) тексты.

Таблица 2.

Пример трансформированного текста

<i>Исходный текст</i>	<i>Трансформированный текст</i>
Исследования показали, что качество устной речи студентов при изложении литературного материала во многом зависят от умения употреблять термины. Наблюдения экспериментаторов зафиксировали два типа ошибок: опущение какого-либо элемента в терминологическом наименовании (части сложного термина) и неоправданная замена термина другим словом.	Качество устной речи студентов зависит от умения использовать термины. Наблюдается два типа ошибок в употреблении спец. слов: опущение к-л. части сложного термина и замена термина другим словом.

Какие слова остались неизменными? Почему конспектирующий решил их оставить?

Задание 3. Проанализируйте приведённую ниже таблицу и познакомьтесь с некоторыми способами сокращения информации текста.

Таблица 3

Способы сокращения информации текста

<i>Способ трансформации</i>	<i>Пример</i>
1. Глагольного словосочетания в именное	Учитывать амплитуду колебаний - учёт амплитуды колебаний, Упрощать задачу - упрощение задачи
2. Части сказуемого с помощью краткого прилагательного	Употребление слова в одном определённом значении - <i>особенность, характерная</i> для лексической системы научного стиля речи. Употребление слова в одном определённом значении <i>характерно</i> для лексической системы научного стиля речи.
3. Предложений с использованием причастных оборотов	Для проведения на бумаге прямых линий служат обыкновенные линейки. Они изготавливаются из дерева, достаточно твёрдого и мало подверженного деформации от изменения влажности воздуха. Линейки изготавливаются также из металлов и из пластмасс. Для проведения на бумаге прямых линий служат обыкновенные линейки, изготавливаемые из дерева, достаточно твёрдого и мало подверженного деформации от изменения влажности воздуха, а также из металлов и из пластмасс.
4. Предложений с использованием деепричастных оборотов	Учёный опирается на опыт предшественников. Но при этом непременно подчёркивает свои собственные результаты. Учёный, опираясь на опыт предшественников, непременно подчёркивает свои собственные результаты.

5. Сложных предложений в простые.	(1) Любой человек, (2) который пишет научный труд, (1) не заботится о том, (4) чтобы выразить своё «я» (подобно поэту и писателю) и оригинально изобразить ту или иную картину мира. (1) Любой человек, пишущий научный труд, не заботится о выражении своего «я» (подобно поэту и писателю) и об оригинальном изображении той или иной картины мира.
--	---

Задание 4. Пользуясь способами сокращения текста, приведёнными в предыдущем задании, а также правилами сокращения слов, потренируйтесь в сокращении текстовой информации.

1. Принято считать, что научная речь, в отличие от художественной, характеризуется стандартностью, безличностью, однообразием.

2. Логичность научной речи не такая, как в речи художественной. Логичность научной речи отличается предельной строгостью. Научное мышление выражается в цепи доказательств.

3. Отличие научных текстов от других текстов. Адресат не указывается, но автор постоянно имеет в виду своего адресата. Адресат не просто воспринимает излагаемую информацию. Адресат одновременно производит определённые интеллектуальные операции, как, например, усвоение, сопоставление, критический анализ и т. п.

4. Любой учёный, большой и начинающий, не просто передаёт логику фактов. Он обязательно утверждает свою позицию в том или ином вопросе науки. Он противопоставляет свои взгляды взглядам других учёных, разрабатывающих данный вопрос.

5. Тенденция к неличной манере изложения стала настолько сильной, что она как бы подавляет всякое проявление индивидуальности пишущего.

6. Чтобы решить эту задачу, учёный стремится максимально объективно представить опыт и результат познания картины мира и, в принципе, отрешается от каких бы - то ни было отдельных приёмов словесного творчества.

Задание 5. Прочитайте текст 1, план текста и его конспект. Сравните их, обратите внимание на то, каким образом и за счет чего сокращена информация.

Текст 1

Живём по атомным часам?

Для физика определить какую-либо из основных физических величин означает указать способы её измерения или вычисления. Это относится и к определению времени.

В классической механике понятие времени рассматривалось иначе, чем оно трактуется релятивистской механикой, возникшей с появлением теории относительности. Так, И. Ньютон использовал два понятия времени. Об абсолютном времени он говорил:

«Абсолютное, истинное, математическое время само по себе и по своей сущности, без всякого отношения к чему-либо, протекает равномерно». Таким образом, «абсолютное время», по Ньютону, это нечто нефизическое, данное свыше, существующее само по себе. Он ввёл также и понятие «времени относительного, кажущегося и обыденного», под которым подразумевал время, измеряемое приборами.

В современной физике, основанной на релятивистской механике, есть лишь относительное время; для его измерения используют повторяющийся физический процесс. Например, вращение стрелки на ручных часах, колебания маятника, вращение Земли вокруг Солнца, колебание кварцевой пластинки, излучение света атомами. Выбирают какой-то физический процесс и объявляют: между двумя его повторениями проходит один и тот же интервал времени.

Этот выбранный процесс считают эталоном времени. С его помощью измеряют время.

Но как определить. Что выбранный эталон действительно надёжен? Ещё Ньютон писал: «Естественные солнечные сутки, которые мы считаем равными, в действительности, не равны». Каков смысл этих слов? Ведь если оборот Земли вокруг оси выбран за эталон времени, сутки равны по определению. Ответ, и это типично для физики, чисто экспериментальный. Учёные располагают не одним эталоном, а целым набором самых разных по своей физической природе повторяющихся процессов. Выделяют те из них, которые проходят синхронно при сравнении друг с другом, и именно их объявляют эталонами измерения истинного времени. Если же при более точных измерениях окажется, что какой-то из эталонов не согласуется с прочими, от него отказываются.

Сейчас наиболее точный эталон времени - атомные часы, работа которых основана на измерении частоты световых волн, излучаемых атомами.

План

1. Что значит определить физическую величину?
2. Как рассматривалось понятие времени в классической механике?
3. Как рассматривается понятие времени в современной физике?
4. Как определить надёжность эталона времени?
5. Что сегодня является эталоном времени?

Конспект

Для физика определить какую-либо из основных физических величин, в том числе и время, означает указать способы её измерения или вычисления. В классической механике понятие времени рассматривалось иначе, чем оно трактуется релятивистской механикой, возникшей с появлением теории относительности. И. Ньютон использовал два понятия времени - абсолютное и относительное.

В современной физике, основанной на релятивистской механике, есть лишь относительное время; для его измерения используют повторяющийся физический процесс. Этот выбранный процесс считают эталоном времени.

Определить надёжность выбранного эталона можно по синхронности его с другими эталонами. Сейчас наиболее точный эталон времени - атомные часы.

Задание 6. Прочитайте текст 2 и план к нему, выпишите слова и выражения, необходимые для раскрытия пунктов плана. Опираясь на план и выписанные слова и выражения, внося в текст необходимые дополнения и сокращения, восстановите основное информативное содержание текста. Запишите полученный вариант текста.

Текст 2. Составьте конспект текста.

Человек и его интеллект

Гений, любил говорить Эдисон, это один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота.

Поверим ему, человеку высокого творческого труда. Но откуда берется пусть даже один процент того вдохновения, которое творит на нашей Земле все самое совершенное, бессмертное?

Если бы мы могли так просто, сразу ответить на этот вопрос!

Впрочем, это было бы настоящим чудом...

«Генетическая структура» выдающихся личностей для нас неизвестна. И понятно почему. Источник мыслей, идей и творений

- человеческий мозг изучен еще далеко не столь глубоко, исчерпывающе, как хотелось бы.

Сегодня мы можем с уверенностью сказать лишь одно: почти в каждом человеке заложены потенциально неограниченные умственные способности. По мнению физиологов, при современных методах воспитания используется не более одной десятой возможностей мозга как мыслительного органа. При этом люди настолько различны, настолько индивидуальны, что каждый из нас в чем-то выдающаяся, неповторимая личность. К сожалению, далеко не всегда личность находит свое призвание.

Интеллект, как и любое другое свойство человека, формируется под воздействием генетических факторов и факторов окружающей среды. Однако здесь возникает главный вопрос: в какой степени интеллектуальные способности обусловлены наследственностью, а в какой - окружающей средой?

То, что ум - врожденное качество, убедительно подтверждается такими наблюдениями. Приемные дети были усыновлены при рождении и никогда не видели родных матерей. Когда они стали взрослыми, были измерены их «коэффициенты интеллектуальности», которые затем сравнили с «коэффициентами» их биологических и приемных родителей. Оказалось, что умственные способности приемных соответствуют умственным способностям тех, кто его родил.

Учеными сделан вывод, что приблизительно на восемьдесят процентов умственное развитие обусловлено генетическими причинами и только на двадцать - окружающей средой.

А зависит ли этот «коэффициент интеллектуальности» от пола человека? Исследования доказали, что мужчины и женщины обладают примерно одинаковым уровнем умственного развития, хотя есть и некоторые различия. Мужчины, как правило, лучше справляются с цифровыми и пространственными задачами, женщины лучше решают словесные задания и тексты на запоминание.

Чем вызваны такие различия, мы пока не знаем.

Вот еще один интересный вопрос: стало ли человечество умнее за исторические времена? Интеллект развивался уже не один миллион лет, однако нет никаких свидетельств, что он изменился за последние три тысячи лет. Возможно, древние греки имели такие же способности, как и современные люди. А может быть, даже выше - кто скажет?

Наконец, нельзя не подчеркнуть, что все утверждения об интеллектуальном преимуществе одной расы над другой не научны. В таких случаях обычно исследуется «коэффициент интеллектуальности» сравнительно небольших этнических групп, а делаются выводы о «генетической ущербности» всей расы.

Стоит подчеркнуть, говоря об умственном равенстве различных народов, что в США некоторые группы выходцев из азиатских стран показали более высокий «коэффициент интеллектуальности», чем белые американцы, а у некоторых групп эскимосских детей, не получивших образования и живущих в гораздо более трудных природных условиях, показатели интеллектуального развития намного превысили показатели некоторых групп образованных и благополучных европейских детей.

План

1. Почти каждый человек - талант.
2. Влияние на интеллект наследственности и окружающей среды.
3. Интеллект и пол человека.
4. Историческое развитие интеллекта.
5. Уровень умственных способностей представителей различных рас и народов.

Задание 7. Прочитайте тексты 3, 4. Для каждого из них составьте план и напишите конспект.

Текст 3

Мост в науку

Если попытаться одним словом определить отличительную черту современной науки, то, пожалуй, самым подходящим будет коллективность. Время гениальных одиночек давно ушло в прошлое. Разумеется, человечество будет рождать Ньютонов и Эйнштейнов, но ныне научный прогресс невозможен без объединенных усилий больших групп ученых, порой насчитывающих тысячи человек. Какова же должна быть структура научного коллектива, чтобы способности всех его членов проявились наиболее полно и при этом общество получало бы максимальную отдачу? Важный вопрос, волнующий очень многих.

Отвечает ученый П. Швецов.

Современная наука - самое дорогостоящее занятие из всех до сих пор известных человеку. Но в то же время и самое прибыльное.

Общество тратит огромные деньги на исследовательские работы и щедро поощряет стремление ученых к успеху.

Разумеется, сразу встает вопрос, как наиболее эффективно наладить работу. Я считаю, что самая разумная организация любого вида академических исследовательских работ - научная школа.

Школа В.В. Докучаева дала обществу значительно больше, чем все остальные научные коллективы и отдельные ученые, занимавшиеся разработкой тех же вопросов, вместе взятые. Ее успехи предопределили пути развития почвоведения на десятилетия вперед. Еще совсем недавно на почвоведческий факультет Оксфордского университета принимались преимущественно те абитуриенты, которые владели русским языком, - профессора старейшего в Англии учебного заведения считали, что каждый почвовед должен читать работы Докучаева и ученых его школы в подлиннике.

II

Административное образование никак не может быть эквивалентно научной школе. Сравним, к примеру, знаменитую Кавендишскую лабораторию времен школы Эрнеста Резерфорда с тем, что есть и сейчас. Казалось бы, организационная структура та же самая, а вот эффективность работы абсолютно разная. Восемь человек из учеников Резерфорда стали лауреатами Нобелевской премии, получив ее за исследования, в основном проведенные в Кембридже.

Здесь была заложена основа всей современной ядерной физики. Сейчас прославленная лаборатория не может похвалиться такими воспитанниками. Причина в том, что порядки в Кембридже во времена Резерфорда были более демократичными, чем сейчас. Это был добровольный союз единомышленников, объединенных страстной верой в одну научную идею.

III

Признаки научной школы были сформулированы еще в начале семнадцатого века выдающимся английским ученым Френсисом Беконем. Научную школу определяют:

1. Глубокие и обширные знания о конкретных объектах и их комплексах.
2. Четко сформулированные и громогласно объявленные философские принципы.
3. Желание практически изучать научное наследство своих предшественников и развивать все плодотворное из него.
4. Мужество в оценке достигнутых результатов и самокритичность в отношении к ним.
5. Умение учителей не только хорошо учить, но и учиться у своих учеников.

Эти правила сегодня так же актуальны, как и три столетия назад.

Один из основных факторов, влияющих на образование научной школы - наличие крупного ученого, личные качества которого способствовали бы объединению вокруг него самых одаренных исследователей. Это должен быть могучий ум и обаятельный человек. Чтобы стать родоначальником целого направления в науке, вокруг которого формируются наиболее интересные ученые, надо, кроме таланта исследователя, обладать талантом организатора и талантом педагога. Как видите, необходима сумма качеств, очень редко встречающихся в одном человеке. Эйнштейн был великим ученым, однако после себя школы не оставил. А Иоффе обладал такой энергией, обаянием и притягательностью, что в двадцатые годы молодые дарования съезжались к нему в Ленинград в физико-технический институт. В результате почти все крупнейшие советские физики - воспитанники школы «папы Иоффе».

IV

Академик Андрей Николаевич Колмогоров как-то сказал:

«Очень важно, чтобы у молодого ученого смелость в создании собственных концепций и определении новых путей исследования сочеталась с правильной оценкой своих сил и уважением к сделанному в науке ранее. Уважение к достигнутому в науке весьма способствует объединению ученых. Разумеется, к достижению своих учителей следует относиться трезво».

V

Ко всему сказанному следует добавить, что для возникновения научной школы чрезвычайно важна мировоззренческая позиция. Если современный ученый, пусть даже самый крупный, считает, что главное - знания, а философия - дело философа, то его шансы стать родоначальником нового направления, настоящим ученым, весьма скромны. Большой исследователь не может обойтись без стройной системы миропонимания. Все выдающиеся ученые были философами или имели совершенно определенные философские позиции. Француз Пуанкаре в своих исканиях подошел вплотную к основному закону теории относительности. Ему оставался один шаг, для которого у него были соответствующие данные. Однако ограниченность философских взглядов сыграла «злую шутку» с французским ученым.

Наука - дело молодых

Многие представляют себе, что научные работы, открытия, формулировка законов природы, о которых пишут в учебниках, - это результат работы «маститых» учёных, т. е. людей почтенного возраста, накопивших знания и большой опыт в своей специальности. В действительности, как показывает история науки, дело обстоит как раз наоборот.

Большинству людей хорошо знаком портрет Галилея - старца с большой бородой. Галилей действительно жил долго (1564-1642), но первое своё крупное открытие в физике он сделал в возрасте до 20 лет. Это открытие послужило основанием для создания часов.

Профессором Галилей стал в возрасте 26 лет и вскоре экспериментально установил свои знаменитые законы падения тел под действием силы тяжести.

Классическая механика, которая в течение двух с лишним веков служила основой физики, была создана Ньютоном, который родился в год смерти Галилея. Ньютон, как и Галилей. Одно из крупнейших своих открытий - закон всемирного тяготения - сделал в 20 лет. (По случайным обстоятельствам опубликован он был позже).

Теоретической основой всей современной электротехники, радиотехники и оптики служат четыре знаменитых уравнения Максвелла. На этом основании Максвелла справедливо называют Ньютоном в электричестве. Свои первые научные работы Максвелл (1831-1879) опубликовал, когда ему едва исполнилось 19 лет.

Д.И. Менделеев 1834-1907 (свою первую научную работу опубликовал в 21 год) ещё, будучи студентом, а в 29 лет был избран профессором. Свой знаменитый периодический закон, принёсший ему всемирную славу, Менделеев опубликовал, когда ему было 35 лет.

В возрасте 36 лет Мария Кюри получает одну из первых Нобелевских премий, совместно с Пьером Кюри и Беккерелем.

В 1905 году появились три статьи одного и того же автора, каждая из которых могла бы обеспечить ему бессмертие. Автором этих работ был Альберт Эйнштейн, которому было всего лишь 26 лет. Ещё десять лет спустя Эйнштейн разработал общую теорию относительности, после чего слава утвердилась на века.

В 1913 году была совершена вторая революция в физике. Она ознаменовалась выходом в свет работы 28-летнего датского физика Нильса Бора.

Эта работа положила начало квантовой теории света.

Можно привести немало других имён, и из всего сказанного становится ясным, что человек, решивший посвятить себя научной работе, должен начать её как можно раньше. Наукой следует заниматься ещё в студенческие годы. Разумеется, всё сказанное не умаляет роль научных работников старшего поколения, которые в своё время вошли в науку, будучи молодыми.

Задание 8. Составьте развёрнутый (сложный) план текста

5. Текст 5

Гуманитарная культура личности

Среди многочисленных дефиниций культуры, известных в мировой литературе, наиболее приемлемым, на наш взгляд, является определение этого понятия, данное А. Швейцером:

«Культура – совокупность прогресса человека и человечества во всех областях и направлениях при условии, что этот прогресс служит духовному совершенствованию индивида как прогрессу прогрессов».

Не вызывает сомнения, что культура основана на истинной духовности и вбирает в себя высшие нравственные ценности. Не случайно уже в рамках культурной антропологии значительное место отводилось формированию личностных качеств человека, в том числе и коммуникативных. Из древности, от Аристотеля, пришло в гуманитарные науки и определение человека по одному из основных признаков, отличающих его от других живых существ, – тем, что он одарен словом, способностью говорить, общаться.

Культура языка и речи, культура общения и поведения (т.е. то, что составляет коммуникативные качества личности) являются элементами гуманитарной культуры, уровень которой в современном обществе оставляет желать лучшего. Даже в самых высоких общественных слоях, даже на радио и телевидении мы нередко наблюдаем полное неумение вести диалоги, дебаты, дискуссии, неспособность построить монолог, произнести речь в разных жизненных ситуациях. Но ведь давно известно, что «вернейший способ узнать человека – его умственное развитие, его моральный облик, его характер – прислушаться к тому, как он говорит... Язык человека – это его мировоззрение и его поведение. Как говорит, так, следовательно, и думает» (Д. С. Лихачев).

Тенденция снижения гуманитарной культуры отчетливо просматривается в молодежной среде, в том числе и в студенческой. При этом следует отметить, что современная молодежь не понимает драматичности растущей всеобщей безграмотности, низкой речевой культуры, полагая, что это не отразится на их социальном будущем. Налицо девальвация знаний, образованности, духовных потребностей. И это не случайно. Командно-директивные формы взаимодействия, жестко регламентированные модели отношений, сложившиеся в нашей стране, привели к тому, что люди стали утрачивать способность соотносить слова с действительностью, привыкать «прятаться» за них, не придавать сказанному ровно никакого значения. Вместе с тем, как совершенно справедливо замечал выдающийся отечественный философ XX века Н. А. Бердяев, «слова имеют огромную власть над нашей жизнью, власть магическую. Мы заколдованы словами и в значительной степени живем в их царстве. Слова действуют как самостоятельные силы, независимо от их содержания. Мы привыкли произносить слова и слушать слова, не отдавая себе отчета в их реальном содержании и их реальном весе. Мы принимаем слова на веру и оказываем им безграничный кредит».

Сформированный школой «исполнительский» тип мышления, жесткий контроль над

мыслями (как бы не подумать о чем-либо неправильно, вразрез с большинством, не оказаться «белой вороной») не позволяли человеку свободно выражать себя в речи.

Люди привыкли передавать чужие мысли чужими словами. А отсюда - деградация коммуникативной культуры общества: бедность словарного запаса, отсутствие речевой эрудиции, традиция действовать строго по образцу или в соответствии с инструкцией, что и какой ситуации говорить и думать. Но долго так продолжаться не может, поскольку забвение гуманитарной культуры и пренебрежение ею, как показывает история, неизбежно приводят к негативным, иногда и необратимым последствиям. Задача высшей школы - преодолеть инерцию негативного языкового мышления и предотвратить разрастание языкового хаоса в обществе. В основу профессиональной подготовки студентов, на наш взгляд, должно быть положено понятие идеальной языковой личности, предполагающей формирование, с одной стороны, высокой языковой культуры, с другой - определенных гражданских, нравственных, профессионально-личностных качеств, позволяющих умело противостоять негативным социальным и языковым явлениям, способствовать созданию атмосферы добра, справедливости и порядочности, сохранению генофонда страны, нации, общества. Первый шаг в этом направлении уже сделан: в учебный процесс в качестве обязательного предмета включена дисциплина «Русский язык и культура речи». Думается, что особое внимание должно быть обращено на практическое использование знаний о языке: изучение возможных речевых ситуаций, норм речевого поведения, рассмотрение средств создания комфортного общения и выражения уважительного отношения собеседников друг к другу, выявление способа лингвистического обоснования социальной роли учителя, ученика, лидера группы, общества, страны и т.п.

Только целенаправленная работа даст возможность переломить сегодняшнюю языковую ситуацию, образно называемую многими исследователями «актом укрощения русского языка и русской речи». (по Р. Я. Вельц)

Задание 9. Прочитайте один из текстов 6 - 8. Озаглавьте текст. Составьте к нему конспект-схему.

Текст 6

Жанр научной монографии предполагает большой диапазон охвата материала вширь или проникновения вглубь проблемы, обстоятельность и системную завершённость изложения. Здесь обычно предполагается историографическая часть и обстоятельный обзор современного состояния проблемы или проблематики, последовательная аргументация положений, выдвигаемых как новые. Монография может быть *теоретической* и *описательной*. Учебная монография (учебник, пособие) предполагает последовательно системное изложение предмета или учебной темы с предельным ограничением историографического и проблемно-постановочного аспектов, без предельного ограничения объективно новой научной информации.

Научная монография, рассчитанная не только на круг специалистов, но и на более широкую массу образованных читателей, допускает в ограниченных рамках активность элементов популяризации (по А.Н. Васильевой).

Текст 7

В настоящее время большое влияние на атмосферу оказывает хозяйственная деятельность человека. В воздухе населенных пунктов с развитой промышленностью появилось значительное количество разных примесей. К основным источникам загрязнения атмосферы относятся топливная промышленность, электростанции, транспорт, промышленные предприятия.

Выбросы твердых веществ, двуокиси серы, оксидов углерода, азота, углеводородов от промышленных предприятий составляет около 97 % суммарных выбросов. До 25% составляют выбросы предприятий, сжигающих ископаемое топливо.

Существенным антропогенным источником загрязнения атмосфера является транспорт. Кроме оксида углерода, с выхлопными газами от автотранспорта в атмосферу выделяются очень опасные соединения свинца, углеводы, в том числе канцерогенные.

Помимо газообразных загрязняющих веществ, в атмосферу от различных отраслей промышленности поступает большое количество твердых частиц. Это пыль, дым и сажа. Частицы пыли, взвешенные в воздухе, значительно различаются по размерам. Мелкие частицы свободно проникают в дыхательные пути и оседают в бронхах и легких людей.

Ущерб здоровью людей, гибель лесов, безжизненные озера и окисление почв - все это признаки того, что загрязнители воздуха наносят тяжелый урон.

Текст 8

Компьютерный вирус может испортить, т.е. изменить надлежащим образом, любой файл на имеющихся в компьютере дисках. Но некоторые виды файлов вирус может «заразить». Это означает, что вирус может «внедриться» в эти файлы, т.е. изменить их так, что они будут содержать вирус, который при некоторых обстоятельствах может начать свою работу.

Следует отметить, что тексты программ и документов, информационные файлы без

данных, таблицы табличных процессоров и другие аналогичные файлы не могут быть заражены вирусом, он может их только испортить.

Вирусом могут быть «заражены» следующие виды файлов:

1. Исполнимые файлы, т.е. файлы с расширением имени COM и EXE, а также оверлейные файлы, загружаемые при выполнении других программ. Вирусы, заражающие файлы, называются файловыми. Вирус в зараженных исполнимых файлах начинает свою работу при запуске той программы, в которой он находится. Наиболее опасны те вирусы, которые после своего запуска остаются в памяти резидентно. Эти вирусы могут заражать файлы и вредить до следующей перезагрузки компьютера.

2. Загрузчик операционной системы и главная загрузочная запись жесткого диска. Вирусы, поражающие эти области, называются загрузочными, или бутовыми. Такой вирус начинает свою работу по начальной загрузке операционной системы и становится резидентным, т. е. постоянно находится в памяти компьютера. Механизм распространения – заражение загрузочных записей вставляемых в компьютер дискет. Как правило, такие вирусы состоят из двух частей, поскольку загрузочная запись и главная загрузочная запись имеют небольшой размер и в них трудно разместить целиком программу вируса. Часть вируса, не помещающаяся в них, располагается в другом участке диска, например в конце корневого каталога диска или в кластере в области данных диска (обычно такой кластер объявляется дефектным, чтобы программа вируса не была затерта при записи данных на диск).

3. Драйверы устройств. Вирус, находящийся в них, начинает свою работу при каждом обращении к соответствующему устройству. Вирусы, заражающие драйверы устройств, очень мало распространены, поскольку драйверы редко переписываются с одного компьютера на другой. То же относится и к системным файлам DOS – их заражение также теоретически возможно, но для распространения вирусов малоэффективно.

Задание 10. Составьте реферат по статье

Гуманитарная культура личности

Среди многочисленных дефиниций культуры, известных в мировой литературе, наиболее приемлемым, на наш взгляд, является определение этого понятия, данное А. Швейцером: «Культура – совокупность прогресса человека и человечества во всех областях и направлениях при условии, что этот прогресс служит духовному совершенствованию индивида как прогрессу прогрессов».

Не вызывает сомнения, что культура основана на истинной духовности и вбирает в себя высшие нравственные ценности. Не случайно уже в рамках культурной антропологии значительное место отводилось формированию личностных качеств человека, в том числе и коммуникативных. Из древности, от Аристотеля, пришло в гуманитарные науки и определение человека по одному из основных признаков, отличающих его от других живых существ, - тем, что он одарен словом, способностью говорить, общаться.

Культура языка и речи, культура общения и поведения (т.е. то, что составляет коммуникативные качества личности) являются элементами гуманитарной культуры, уровень которой в современном обществе оставляет желать лучшего. Даже в самых высоких общественных слоях, даже на радио и телевидении мы нередко наблюдаем полное неумение вести диалоги, дебаты, дискуссии, неспособность построить монолог, произнести речь в разных жизненных ситуациях. Но ведь давно известно, что «вернейший способ узнать человека - его умственное развитие, его моральный облик, его характер - прислушаться к тому, как он говорит... Язык человека – это его мировоззрение и его поведение. Как говорит, так, следовательно, и думает» (Д.С. Лихачев).

Тенденция снижения гуманитарной культуры отчетливо просматривается в молодежной среде, в том числе и в студенческой. При этом следует отметить, что современная молодежь не понимает драматичности растущей всеобщей безграмотности, низкой речевой культуры, полагая, что это не отразится на их социальном будущем. Налицо девальвация знаний, образованности, духовных потребностей. И это не случайно. Командно-директивные формы взаимодействия, жестко регламентированные модели отношений, сложившиеся в нашей стране, привели к тому, что люди стали утрачивать способность соотносить слова с действительностью, привыкать «прятаться» за них, не придавать сказанному ровно никакого значения. Вместе с тем, как совершенно справедливо замечал выдающийся отечественный философ XX века Н. А. Бердяев, «слова имеют огромную власть над нашей жизнью, власть магическую. Мы заколдованы словами и в значительной степени живем в их царстве. Слова действуют как самостоятельные силы, независимо от их содержания. Мы привыкли произносить слова и слушать слова, не отдавая себе отчета в их реальном содержании и их реальном весе. Мы принимаем слова на веру и оказываем им безграничный кредит».

Сформированный школой «исполнительский» тип мышления, жесткий контроль над мыслями (как бы не подумать о чем-либо неправильно, вразрез с большинством, не оказаться «белой вороной») не позволяли человеку свободно выражать себя в речи.

Люди привыкли передавать чужие мысли чужими словами. А отсюда - деградация

коммуникативной культуры общества: бедность словарного запаса, отсутствие речевой эрудиции, традиция действовать строго по образцу или в соответствии с инструкцией, что и какой ситуации говорить и думать. Но долго так продолжаться не может, поскольку забвение гуманитарной культуры и пренебрежение ею, как показывает история, неизбежно приводят к негативным, иногда и необратимым последствиям. Задача высшей школы - преодолеть инерцию негативного языкового мышления и предотвратить разрастание языкового хаоса в обществе. В основу профессиональной подготовки студентов, на наш взгляд, должно быть положено понятие идеальной языковой личности, предполагающей формирование, с одной стороны, высокой языковой культуры, с другой - определенных гражданских, нравственных, профессионально-личностных качеств, позволяющих умело противостоять негативным социальным и языковым явлениям, способствовать созданию атмосферы добра, справедливости и порядочности, сохранению генофонда страны, нации, общества. Первый шаг в этом направлении уже сделан: в учебный процесс в качестве обязательного предмета включена дисциплина «Русский язык и культура речи». Думается, что особое внимание должно быть обращено на практическое использование знаний о языке: изучение возможных речевых ситуаций, норм речевого поведения, рассмотрение средств создания комфортного общения и выражения уважительного отношения собеседников друг к другу, выявление способа лингвистического обоснования социальной роли учителя, ученика, лидера группы, общества, страны и т.п.

Только целенаправленная работа даст возможность переломить сегодняшнюю языковую ситуацию, образно называемую многими исследователями «актом укрощения русского языка и русской речи». (по Р. Я. Вельц)

Задание 11. Составьте план и конспект текста, используя один из методов конспектирования.

Хронический холецистит

Хронический холецистит – это воспаление желчного пузыря, сопровождающееся нарушением его моторной функции и в некоторых случаях – образованием конкрементов. Клинически проявляется болью и тяжестью в правом подреберье, возникающими часто после приема жирной пищи и алкоголя, тошнотой, рвотой, сухостью и горечью во рту. Информативными методами диагностики хронического холецистита служат биохимические пробы крови, УЗИ желчного пузыря, холецистография, дуоденальное зондирование. Консервативное лечение включает применение медикаментов, фитотерапии, физиотерапии; при калькулезном холецистите показано удаление желчного пузыря.

Хронический холецистит – воспаление желчного пузыря, имеющее хроническое течение и рецидивирующий характер. Зачастую сочетается с нарушением выведения желчи.

Холециститу часто сопутствуют панкреатит, гастродуоденит, энтероколит. Хронический застой желчи способствуют образованию камней в желчном пузыре и развитию калькулезного холецистита. Патология встречается примерно у 0,6% населения, преимущественно у лиц женского пола в возрасте 40-60 лет. Хроническим холециститом чаще страдает население экономически развитых стран, что объясняется особенностями питания и образа жизни.

Развитию хронического холецистита способствуют следующие факторы:

врожденное нарушение строения желчного пузыря, снижение его тонуса гиподинамия, опущение тех или иных органов брюшной полости, беременность (факторы, способствующие механически обусловленному застою желчи); нарушение диеты (переедание, ожирение, регулярное употребление острой, жирной пищи, алкоголизм); дискинезии желчевыводящих путей по гипотипу; кишечные паразиты (лямблии, амёбы, аскариды, описторхи); желчекаменная болезнь.

Патогенез заболевания завязан с нарушением моторной функции желчного пузыря. Нормальная циркуляция желчи нарушается, происходит ее застой и загустевание. Позднее присоединяется инфекция. Возникает воспалительный процесс. При хроническом холецистите воспаление развивается медленнее, протекает вяло. Может постепенно переходить со стенок желчного пузыря на желчевыводящие пути. При длительном течении могут формироваться спайки, деформации пузыря, сращения с находящимися рядом органами (кишечником), формирование свищей.

В клинической гастроэнтерологии хронический холецистит классифицируется по нескольким принципам. По наличию в желчном пузыре камней он подразделяется на калькулёзный и бескаменный. По течению выделяют: латентный (субклинический), часто

рецидивирующий (более 2-х приступов в году) и редко рецидивирующий (не более 1 приступа в год и реже).

По тяжести течения хронический холецистит может протекать в легкой, средней тяжести и тяжелой форме, с осложнениями и без. В зависимости от функционального состояния различают следующие формы дискинезии желчных путей: по гипермоторному типу; по гипомоторному типу; по смешанному типу; отключенный желчный пузырь.

Хронический холецистит развивается в течение продолжительного времени, периоды ремиссии чередуются с обострениями. Основным симптомом является болевой. Боль умеренно выражена, локализуется в правом подреберье, имеет тупой ноющий характер, может продолжаться до нескольких дней (недель). Иррадиация может происходить в спину под правую лопатку, правую половину поясничной области, правое плечо. Для хронического холецистита характерно усиления болевого симптома и тяжести в боку после приема острой или жирной пищи, газированных напитков, алкоголя. Обострению хронического холецистита чаще всего предшествуют подобные нарушения в диете, а так же переохлаждение и стрессы.

Болевой симптом при калькулёзном хроническом холецистите может протекать по типу желчной колики (боль острая, сильная, схваткообразная). Помимо болевого симптома у больных нередко отмечают тошноту (вплоть до рвоты), отрыжку, привкус гречи во рту. В период обострения может отмечаться повышение температуры тела до субфебрильных значений.

Нетипичные проявления хронического холецистита: тупые боли в области сердца, запоры, вздутие живота, дисфагия (расстройство глотания). Для хронического холецистита характерно развитие этих признаков после нарушений в диете.

Осложнения хронического холецистита: развитие хронического воспаления желчных протоков (холангит), перфорация стенки желчного пузыря, гнойное воспаление пузыря (гнойный холецистит), реактивный гепатит.

При диагностике выявляют факторы, способствующие возникновению хронического холецистита – застой желчи и нарушение моторики пузыря, врожденные и приобретенные дефекты органов, ведущие к затруднению циркуляции желчи, гиподинамичный образ жизни, характерные пищевые привычки (пристрастие к острой, пряной пище, жирному, алкоголю). При опросе и пальпации брюшной стенки выявляют особенности и локализацию болевого симптома. Определяют характерные для воспаления желчного пузыря симптомы: Мерфи, Мюсси, Шоффара.

Лабораторные тесты. При лабораторном исследовании крови в период обострения отмечаются признаки неспецифического воспаления (повышение СОЭ, лейкоцитоз). Биохимический анализ крови выявляет повышение активности печеночных ферментов (АлТ, АсТ, Г-ГТП, щелочная фосфатаза).

УЗИ желчного пузыря. В ходе сонографии определяют размер, толщину стенки, возможные деформации и наличие камней в желчном пузыре. Также отмечают спайки, воспаленные желчные пути, расширенные желчные протоки печени, нарушение моторики пузыря.

Дуоденальное зондирование. Отмечается нарушение моторики желчного пузыря, берут анализ желчи. При посеве желчи возможно обнаружение бактериального заражения, определение возбудителя инфекции, также можно провести тестирование культуры на чувствительность к антибиотикам для оптимального выбора терапевтического средства. Для хронического бескаменного холецистита характерно снижение количества желчных кислот в полученной из пузыря желчи и повышена концентрация литохолевой кислоты. Также при обострении в желчи нарастает количество белка, билирубина (более чем в 2 раза), свободных аминокислот. Зачастую в желчи обнаруживают кристаллы холестерина.

Рентгенологические методы. Для определения моторики и формы желчного пузыря может применяться холецистография, холеграфия. Артериография выявляет утолщение стенки желчного пузыря и разрастание сосудистой сети в области ДПК и прилегающих отделах печени.

Лечение хронического холецистита

Медикаментозная терапия

Лечение некалькулезного хронического холецистита практически всегда осуществляется гастроэнтерологом консервативно. Лечение в период обострения направлено на снятие острых симптомов, санацию очага бактериальной инфекции с помощью антибиотикотерапии (применяются препараты широкого спектра действия, как правило, группы цефалоспоринов), дезинтоксикацию организма (инфузионное введение растворов глюкозы, хлорида натрия), восстановление пищеварительной функции (ферментные препараты).

Для обезболивания и снятия воспаления применяют препараты группы нестероидных противовоспалительных средств, снятие спазма гладкой мускулатуры пузыря и протоков осуществляют спазмолитиками. Для ликвидации застоя желчи применяют препараты, способствующие усилению перистальтики желчных путей (оливковое масло, облепиха, магнезия) Холеретики (препараты, повышающие секрецию желчи) применяют с осторожностью, чтобы не вызвать усиление болезненности и усугубления застойных явлений.

Для лечения в период обострения хронического неосложнённого холецистита применяют методы фитотерапии: отвары трав (перечная мята, валериана, одуванчик, ромашка), цветков календулы.

Физиотерапия

После стихания симптомов обострения и перехода заболевания в стадию ремиссии рекомендованы тюбажи с магнезией, ксилитом или сорбитом. Фитотерапевтическая терапия хронического холецистита заключается в приеме отваров пижмы, крушины, алтея, тысячелистника. Применяется физиотерапевтическое лечение: рефлексотерапия,

электрофорез, СМТ-терапия, грязелечение и др. Показано санаторное лечение на бальнеологических курортах.

Хирургическое лечение

При хроническом калькулёзном холецистите показано хирургическое удаление желчного пузыря – источника образования конкрементов. В отличие от лечения острого калькулёзного холецистита, операция по удалению желчного пузыря (холецистотомия лапароскопическая или открытая) при хроническом холецистите не является экстренной мерой, назначается планово. Применяются те же хирургические методики, как и при остром холецистите – лапароскопическая операция удаления желчного пузыря, холецистэктомия из минидоступа. Для ослабленных и пожилых пациентов – чрескожная холецистостомия для формирования альтернативного пути оттока желчи.

Методы разрушения конкрементов. При хроническом холецистите в случае противопоказаний к оперативному вмешательству применяется методика нехирургического дробления камней с помощью экстракорпоральной ударно-волновой литотрипсии. Однако разрушение камней не ведет к излечению, т. к. довольно часто происходит их повторное формирование.

Так же существует методика медикаментозного разрушения камней с помощью препаратов солей урсодезоксихолиевой и хенодесоксихолиевой кислот, но это лечение занимает весьма длительное время (до 2 лет) и также не ведет к полному излечению, и не гарантирует, что камни не сформируются со временем снова.

Всем больным хроническим холециститом предписана специальная диета и необходимо строгое соблюдение определенного режима питания. При хроническом холецистите больным назначается диета № 5 в стадии ремиссии и диета № 5А при обострении заболевания.

Во-первых, приемы пищи производят каждые 3-4 часа небольшими порциями (дробное питание), во-вторых, придерживаются ограничений в употреблении определенных продуктов: жирные, жареные, острые, пряные блюда, газированные напитки, алкоголесодержащие продукты.

Также запрещены к употреблению яичные желтки, сырые овощи и фрукты, изделия из сдобного теста, масляные и сливочные кремы, орехи, мороженое. При обострении рекомендованы свежеприготовленные на пару или вареные продукты в теплом виде. Овощи и фрукты, разрешенные больным в период вне обострения: курага, морковь, арбуз и дыня, изюм, чернослив. Эти продукты нормализуют моторику желчного пузыря и избавляют от запоров.

Нарушение пациентами принципов лечебного питания ведет к развитию обострения заболевания и прогрессированию деструктивных процессов в стенке желчного пузыря.

Первичной профилактикой холецистита является соблюдение здорового образа жизни, ограничение в приеме алкоголя, отсутствие вредных пищевых привычек (переедание, пристрастие к острой и жирной пище), физически активная жизнь. При наличии врожденных аномалий

внутренних органов – своевременное выявление и коррекция застойных явлений в желчном пузыре. Избегание стрессов и своевременное лечение желчекаменной болезни и паразитарных заражений кишечника и печени.

Для профилактики обострений больным необходимо строго следовать диете и принципам дробного питания, избегать гиподинамии, стрессов и переохлаждения, тяжелой физической нагрузки. Больные хроническим холециститом состоят на диспансерном учете и дважды в год должны проходить обследование. Им показано регулярное санаторно-курортное лечение.