

# Гайд: Как удержать внимание цифрового поколения

*Принципы микрообучения для преподавателей*

Корпоративный университет КФУ, 2026



# Почему студент не может слушать 40 минут подряд и как перестроить лекцию

Мы ругаем студентов за клиповое мышление и «синдром пролистывания». Но правда в том, что их мозг просто адаптировался к среде, где информация идёт короткими, яркими и быстрыми блоками. И бороться с этим бесполезно.

Можно, конечно, требовать внимания и стучать указкой. А можно изменить форму подачи.

**📘 Микрообучение (microlearning) — это не просто «нарезать лекцию на кусочки».**

Это философия, которая учитывает, как работает мозг в 2020-х. Короткие блоки, смена активностей, «якоря» внимания — всё это не дань моде, а способ сделать так, чтобы информация реально усваивалась.

# Шаг 1. Почему 45 минут "не работают"

## (Нейробиология для преподавателя)

Внимание — это не характер, это физиология.

### Кривая внимания

Пик концентрации — первые 5-10 минут. Затем внимание неуклонно падает. После 20 минут мозг начинает искать отвлечения.

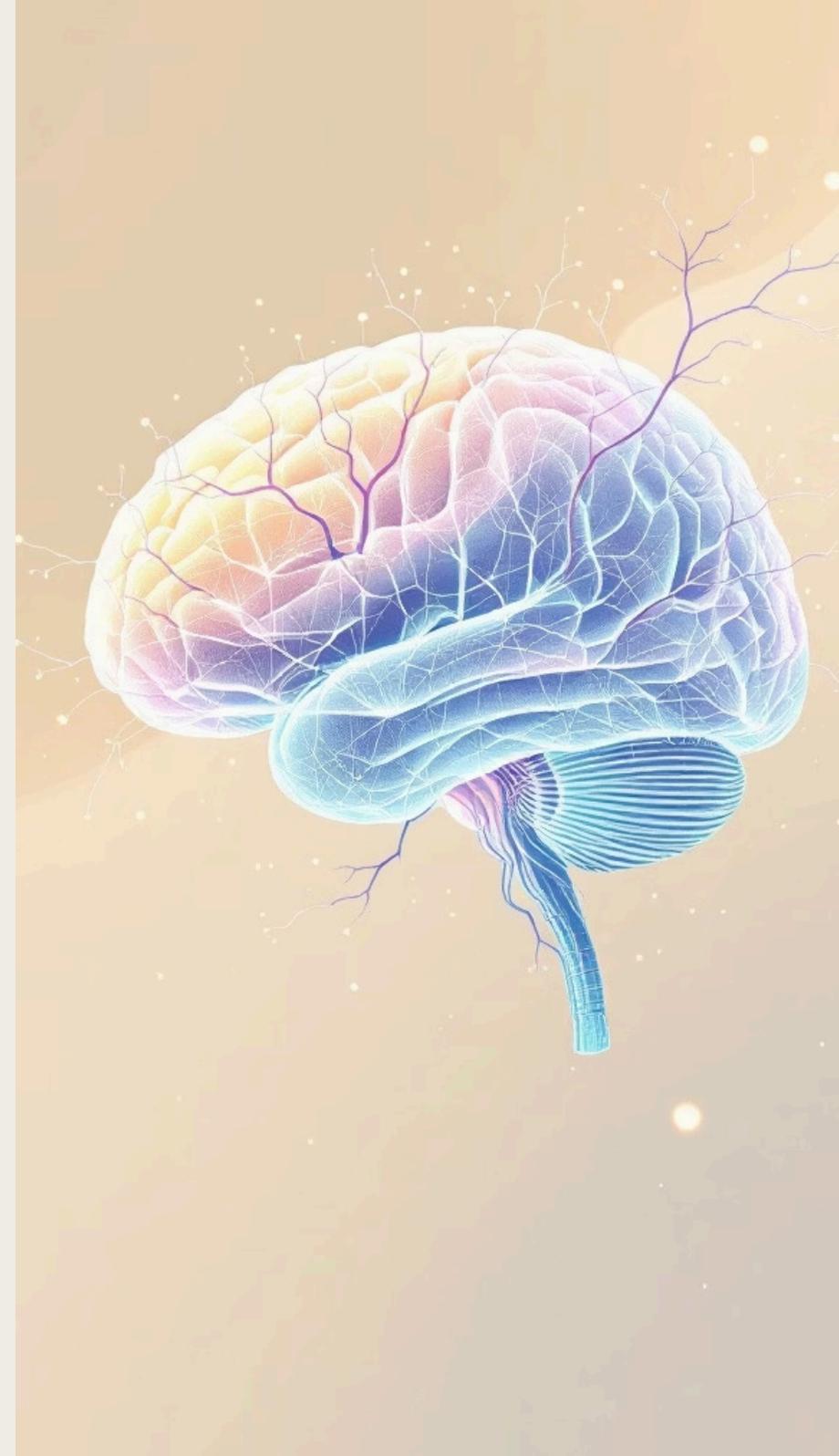
### Эффект края

Лучше всего запоминается начало и конец лекции. Середина проваливается в «информационную яму».

### Цифровая адаптация

Мозг привык к быстрому дофамину: 15-секундные ролики, смена кадров каждые 2-3 секунды. Он не может удерживать внимание на монотонном говорящем 40 минут — это не лень, это нейробиология.

**Вывод:** Бороться с этим — как бороться с гравитацией. Надо не заставлять их слушать 45 минут, а давать информацию так, как мозг умеет её брать.



# Шаг 2. Три принципа микрообучения



## Дробление

Информация делится на смысловые блоки по 7-15 минут. Каждый блок — одна законченная мысль, один тезис, один навык.



## Смена активности

После каждого блока — переключение. Не перерыв, а именно смена формата: обсуждение, быстрый опрос, мини-задание, физическая разминка.



## Якорение

Каждый блок должен быть «заякорен» — привязан к чему-то яркому, неожиданному, эмоциональному, чтобы мозг зацепился.

# Шаг 3. Как дробить лекцию: пошаговый алгоритм

## Структура микро-лекции: 90 минут



**Важно:** Блоков может быть меньше. Главное — менять активность каждые 10-15 минут.

# Шаг 4. Шесть типов «якорей» внимания

Якорь — это то, за что мозг цепляется, чтобы не провалиться в скуку.



## Якорь-провокация

Вместо: «Сегодня мы поговорим о налогах...»

Скажите: «Как вы думаете, сколько налогов на самом деле платит ваша шоколадка?»



## Якорь-история

Вместо сухого закона — расскажите историю.

*Пример:* Закон убывающей полезности -> история про студента, который съел 5 пицц и понял, почему четвёртый кусок не лезет.



## Якорь-вопрос

Не риторический, а требующий реального ответа (пусть даже хором или поднятием рук).

«Кто сталкивался с этим в жизни? Поднимите руки. А теперь сравните с тем, что написано в учебнике».



## Якорь-визуал

Смена слайда. Но не просто текст, а картинка, мем, схема, график. Мозг любит новизну. Каждые 3-4 минуты на слайде должно что-то меняться (не обязательно кардинально, хотя бы появление нового элемента).



## Якорь-удивление

Факт, который ломает шаблон.

*Пример для экономистов:* «В 90-е инфляция была такая, что деньги обесценивались быстрее, чем вы доходили до магазина. Серьёзно: сумка с деньгами стоила дороже, чем сами деньги».



## Якорь-движение

Встать, пересечь, подойти к доске, повернуться к соседу. Физическое действие переключает внимание.

# Шаг 5. Как превратить тему в микро-формат

Пример для темы "Основы тайм-менеджмента"

## Якорь начала (3 мин)

«Поднимите руку, кто хотя бы раз в жизни сдавал работу в последнюю ночь перед дедлайном? (Лес рук). А кто после этого обещал себе: "больше никогда"? (Рук не меньше). Сегодня разберёмся, почему мы всё время откладываем дела и как с этим бороться. Спойлер: сила воли тут ни при чём».

## Микро-блок 1 (7 мин)

### «Почему мы прокрастинируем? (Нейробиология лени)»

- Просто: мозг не отличает задачу «написать курсовую» от угрозы жизни. Он видит сложное — и включает режим «бей или беги», только беги. Отсюда — листание ленты в телефоне.
- Один тезис: прокрастинация — это не недостаток воли, а попытка мозга защититься от стресса.
- Вывод: с этим нельзя бороться силой, можно только хитрить.



# Шаг 5. Продолжение

## Активность (2 мин)

**«Вспомните свою прокрастинацию»**

Обсуждение в парах: «Какое дело вы откладывали дольше всего и чем это закончилось?» (2-3 человека делятся с группой).

## Микро-блок 2 (8 мин)

**«Метод "Помидора" (Pomodoro)»**

- Суть: 25 минут работы, 5 минут отдыха. Почему это работает: мозгу легче обещать себе 25 минут, чем «работать весь вечер».
- Важно: в эти 25 минут никаких отвлечений. Телефон — в другую комнату.
- Лайфхак: если не можешь начать, пообещай себе работать всего 5 минут. Дальше втянешься.

## Якорь-удивление (1 мин)

«Знаете, кто использовал эту технику? Дарья Донцова, которая написала под сотню детективов. Она работала строго по таймеру. Методу больше 30 лет, но он до сих пор работает».

## Микро-блок 3 (7 мин)

- Рисуем на доске квадрат: Важно/Срочно, Важно/Не срочно, Не важно/Срочно, Не важно/Не срочно.
- Разбираем, куда попадают типичные студенческие дела.
- Главный враг — квадрант «Срочно/Не важно» (мелкие просьбы, бесконечные уведомления). Он съедает время, а кажется важным.

# Шаг 5. Продолжение

## Практика (5 мин)

Каждый студент записывает 3 своих дела на завтра и распределяет по квадрантам. Обсуждаем 1-2 примера.

## Микро-блок 4 (5 мин)

### «Правило "Съешь лягушку"»

- «Лягушка» – самое неприятное дело дня. Сделай его первым с утра, и весь день будет в кайф.
- Почему: утром сила воли максимальна, к вечеру она иссякает.

## Якорь конца (3 мин)

«Итак, три вещи, которые можно применить уже завтра:

1. Таймер на 25 минут.
2. Лягушку – с утра.
3. Всё несрочное и неважное – удалить из жизни. Кто готов попробовать? Поднимите руки. А через неделю расскажете, что получилось».

☐ **Итог:** За 45 минут – 4 микро-блока, 2 активности, 3 якоря. Информации дали достаточно, но ни минуты скуки.

Студенты ушли не с «грузом знаний», а с готовыми инструментами.



## Шаг 6. Что делать с отвлечёнными студентами

Микрообучение не панацея, если студент принципиально не хочет учиться. Но оно снижает риск отвлечения по физиологическим причинам.

### Отвлёкся на телефон

Не делайте замечание сразу. Сделайте активность, которая требует физического действия — это выдергивает из телефона естественно.

### Зевает

Значит, вы затянули блок. Переключитесь на энерджайзер или задайте неожиданный вопрос.

### Правило трёх касаний

Важную мысль повторите три раза в разных форматах: сказали вслух, показали на слайде, спросили в мини-опросе.

# Чек-лист: микро-лекция готова

Материал разбит на блоки по 7-15 минут

У каждого блока один главный тезис

Между блоками смена активности

В начале стоит якорь

Внутри блоков мини-якоря

В конце короткая рефлексия

Общая структура не превышает 3-4 блоков на пару

# Рабочая тетрадь

1. Выберите одну вашу лекцию, которая традиционно даётся тяжело. Сколько в ней чистого монолога?



2. Разбейте её на смысловые блоки. Запишите названия блоков (3-5 штук). Каждый блок — одна законченная мысль.



3. Придумайте «якорь начала» для этой темы. Напишите первые 2-3 фразы, которыми вы откроете лекцию, чтобы сразу зацепить.



4. Для каждого блока придумайте короткую активность после него (1-3 минуты). Что будут делать студенты? (Обсуждать, отвечать на вопрос, решать мини-кейс, вставить и т.д.)



5. Придумайте «якорь-удивление» внутри одного из блоков. Какой факт или история ломает шаблон?



6. **Главный страх:** Что делать, если после дробления я не успею дать весь материал? (Ответ: вы дадите не весь, но тот, что дадите — усвоят. А весь материал всё равно никто не помнит).





# Резюме

Удерживать внимание длительное время невозможно. Это не дефект студентов, это устройство мозга. Не стоит воевать с реальностью, начните дробить информацию.

## Микрообучение — это не про «упростить»

А про «упаковать правильно». Та же глубина, те же смыслы, но в формате, который мозг способен принять.

## Попробуйте на одной лекции

Вы удивитесь, как по-другому начнут слушать.