ВСЕСВІТНЯ ІСТОРІЯ

Як готуватися до уроків історії, щоб добре знати матеріал і не перевтомлюватися

Захарчук Валентина · 09.10.2026



Практичні поради для учнів

Чи знайома вам ситуація, коли перед уроком історії потрібно прочитати кілька сторінок підручника, запам’ятати дати, імена, поняття, а ще виконати письмове завдання? Іноді здається, що історія — це нескінченний перелік фактів, які потрібно вивчити напам’ять. Через це підготовка затягується, інформація плутається, а сил на інші предмети майже не залишається.

Але є хороша новина: **щоб добре знати історію, не потрібно годинами сидіти над підручником або заучувати кожне речення. Потрібно навчитися правильно працювати з інформацією.**

Історія стає зрозумілішою, коли ти бачиш зв’язки між подіями, розумієш причини вчинків людей і можеш пояснити, чому минуле розвивалося саме так. А правильно

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2034

організована підготовка допомагає зберігати сили, час і мотивацію до навчання.

1. Не відкладай підготовку на останній вечір

Найбільша помилка — залишати весь матеріал на той час, коли вже потрібно лягати спати. Тоді доводиться поспіхом читати параграф, намагатися запам’ятати дати й хвилюватися, що нічого не вдасться вивчити.

Набагато ефективніше розподіляти навантаження.

Після уроку історії приділи 3–5 хвилин, щоб пригадати, про що йшлося на занятті. Перед наступним уроком виділи приблизно 15–25 хвилин на опрацювання нового матеріалу. Якщо тема складна, часу може знадобитися більше, але не намагайся виконати все за один підхід.

Пам’ятай: регулярна коротка робота зазвичай ефективніша за тривале навчання в стані втоми.

2. Як правильно читати параграф з історії?

Не потрібно механічно читати текст від першого до останнього слова, сподіваючись, що все запам’ятається. Спробуй діяти за простим алгоритмом.

Крок 1. Ознайомся з темою.

Прочитай назву параграфа, переглянь підзаголовки, ілюстрації, карти та запитання наприкінці. Подумай, про що розповідатиме цей матеріал.

Крок 2. Прочитай невеликий фрагмент.

Не поспішай. Спробуй зрозуміти основну думку. Якщо зустрілося незнайоме поняття, з’ясуй його значення.

Крок 3. Зупинися й пригадай прочитане.

Закрий підручник і дай собі відповідь: «Що я щойно дізнався?». Спробуй пояснити зміст двома-трьома реченнями.

Крок 4. Визнач головне.

Під час читання звертай увагу на основні історичні події, причини їх виникнення, найважливіших історичних діячів, ключові дати, результати й наслідки історичних процесів.

Крок 5. Перевір себе.

Після опрацювання параграфа спробуй відповісти на запитання наприкінці. Якщо можеш пояснити тему власними словами, а не просто впізнаєш речення з підручника, — ти рухаєшся в правильному напрямі.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2034

3. Чи потрібно запам’ятовувати всі історичні дати?

Не варто намагатися запам’ятати всі числа одночасно. Спочатку потрібно зрозуміти, які події відбувалися, як вони пов’язані між собою та яке значення мали.

Наприклад, вивчаючи козацьку добу, недостатньо знати дату початку Національно-визвольної війни під проводом Богдана Хмельницького. Важливо також розуміти її причини, основні події, учасників і наслідки.

Щоб легше запам’ятовувати дати:

- об’єднуй їх за темами;
- складай короткі хронологічні таблиці;
- малюй стрічки часу;
- використовуй картки із запитаннями;
- регулярно повторюй уже вивчене.

Не витрачай однакову кількість часу на всі дати. Починай із тих, що визначають хронологію основних подій, а потім поступово доповнюй знання.

4. Використовуй правило «П’ять запитань історика»

Історичні події легше зрозуміти, якщо аналізувати їх за певною схемою.

Після опрацювання теми спробуй відповісти на п’ять запитань:

1. **Коли?** Коли відбулася подія?
2. **Де?** На якій території вона відбувалася?
3. **Хто?** Хто був її учасником?
4. **Чому?** Які причини та передумови її виникнення?
5. **Що змінилося?** Якими були результати й наслідки?

Ця схема допомагає не лише запам’ятовувати факти, а й розуміти історичні процеси. Якщо ти можеш відповісти на ці запитання, то вже маєш основу для розгорнутої відповіді на уроці.

5. Не ігноруй карти, ілюстрації та схеми

Історія — це не тільки текст. Карти, портрети, архітектурні пам’ятки, документи та схеми допомагають краще зрозуміти матеріал.

Під час підготовки:

- знайди на карті місця, де відбувалися основні події;
- розглянь портрети історичних діячів і пригадай, чим вони відомі;
- зверни увагу на зображення культурних пам’яток;
- поясни, яку інформацію передає схема або таблиця.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2034

Наприклад, якщо ти вивчаєш Київську Русь, спробуй показати на карті Київ, основні центри держави та її сусідів. Якщо тема присвячена українському козацтву, знайди Запорозьку Січ і території, пов’язані з основними подіями козацької історії.

Так ти залучатимеш не лише пам’ять, а й просторове мислення та здатність аналізувати зображення.

6. Як підготуватися до уроку за 20 хвилин?

Якщо ти хочеш витрачати на підготовку менше часу, але водночас добре знати матеріал, спробуй такий план:

- **3 хвилини — огляд теми.** Прочитай назву, підзаголовки, переглянь карту й ілюстрації.
- **8 хвилин — усвідомлене читання.** Опрацюй текст невеликими частинами. Виділи головні події, діячів, причини й наслідки.
- **5 хвилин — активне пригадування.** Закрий підручник і поясни, що запам’ятав. Назви основні події та їхню послідовність.
- **4 хвилини — самоперевірка.** Дай відповіді на запитання після параграфа, перевір складні моменти й повтори найважливіше.

Це орієнтовний план для невеликої або вже частково знайомої теми. Якщо потрібно виконати письмове завдання, підготувати повідомлення чи опрацювати складний матеріал, додай необхідний час.

7. Як не перевтомлюватися під час навчання?

Твій мозок потребує не тільки навчання, а й відпочинку. Коли ти втомлений, увага знижується, а запам’ятовування стає складнішим.

Щоб навчатися ефективніше:

Роби перерви. Після 20–30 хвилин зосередженої роботи зроби коротку перерву, якщо відчуваєш втому. Відійди від екрана, порухайся, випий води.

Прибирай зайві подразники. На час навчання вимкни непотрібні сповіщення та відклади телефон. Постійне перемикання між підручником і соціальними мережами забирає увагу.

Не переписуй підручник. Конспект має допомагати пригадати матеріал, а не дублювати весь текст.

Не намагайся вивчити все ідеально за один раз. Якщо тема складна, розділи її на частини й повертайся до них поступово.

Дотримуйся режиму сну. Не жертвуй нічним відпочинком заради останнього перечитування. Повноцінний сон важливий для уваги, пам’яті та навчання.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2034

Плануй реалістично. Враховуй домашні завдання з інших предметів, гуртки, відпочинок і власні сили.

І головне — не порівнюй швидкість свого навчання з чужою. Комусь достатньо одного прочитання, а комусь потрібно кілька повторень. Це нормально.

8. Що робити, якщо матеріал усе одно не запам’ятовується?

Передусім не панікуй. Якщо ти прочитав параграф, але не можеш відтворити його зміст, це не означає, що історія тобі не дається.

Спробуй змінити спосіб роботи:

- замість повторного читання постав собі запитання;
- замість довгого конспекту створи таблицю;
- замість заучування переліку дат побудуй стрічку часу;
- замість самостійного перечитування поясни тему комусь іншому;
- замість тривалого навчання за один раз розподіли повторення на кілька днів.

Якщо певна тема постійно викликає труднощі, звернися до вчителя по пояснення. Іноді достатньо розібрати одну незрозумілу причину або послідовність подій, щоб увесь матеріал став логічним.

9. Чекліст підготовки до уроку історії

Використовуй цей чекліст перед уроком, щоб перевірити, чи все необхідне зроблено. Не потрібно прагнути ідеального результату щоразу — головне, щоб ти розумів матеріал і знав, що ще варто повторити.

Організовую підготовку

- Перевірив/перевірила домашнє завдання та тему наступного уроку.
- Підготував/підготувала підручник, зошит і необхідні матеріали.

Опрацьовую матеріал

- Уважно прочитав/прочитала параграф невеликими частинами.
- Зрозумів/зрозуміла основні події та їхні причини.
- Виділив/виділила головні факти, поняття й історичних діячів.
- Визначив/визначила найважливіші дати та послідовність подій.

Працюю з історичними джерелами

- Розглянув/розглянула карти, ілюстрації або схеми в підручнику.
- Знайшов/знайшла на карті важливі території чи місця подій.

history-teacher.com

- З’ясував/з’ясувала значення незнайомих понять.

Перевіряю свої знання

- Можу переказати головне своїми словами без підручника.
- Відповів/відповіла на запитання після параграфа.
- Визначив/визначила, що ще потрібно повторити.

Дбаю про себе

- Працював/працювала без постійного відволікання на телефон.
- Зробив/зробила перерву, якщо відчував/відчувала втому.
- Залишив/залишила достатньо часу на відпочинок і сон.

Мій результат: ____ із 15 пунктів.

Що мені потрібно повторити перед уроком? _____

Яке запитання за темою залишилося незрозумілим? _____

10. Перевір себе: чи ефективно ти готуєшся?

Наприкінці підготовки постав собі кілька запитань:

- Чи можу я пояснити тему власними словами?
- Чи розумію причини й наслідки основних подій?
- Чи пам’ятаю найважливіші дати та персоналії?
- Чи можу знайти потрібні об’єкти на історичній карті?
- Чи знаю, що потрібно повторити наступного разу?
- Чи залишилися в мене сили на інші предмети та відпочинок?

Якщо на більшість запитань ти відповів/відповіла «так», твій спосіб підготовки працює. Якщо ні — не потрібно автоматично збільшувати години навчання. Спочатку з’ясуй, що саме варто змінити.

Наостанок

Історія — це не змагання з кількості вивчених дат і не перевірка того, хто довше сидить над книжкою. Це можливість зрозуміти минуле, побачити зв’язок між подіями та навчитися аналізувати інформацію.

Не прагни запам’ятати все за один вечір. Читай невеликими частинами, став запитання, пригадуй прочитане, повторюй найважливіше й давай собі достатньо часу на відпочинок.

Твоя мета — не просто вивчити параграф, а зрозуміти його настільки добре, щоб розповісти про нього власними словами.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2034

Навчайся системно, бережи свої сили й пам’ятай: якісні знання формуються поступово, крок за кроком.

history-teacher.com

Матеріал для особистого використання. Поширення без посилання на джерело заборонено.
history-teacher.com/?p=2034