

Чтобы успешно учиться!

1. Учись беречь свое время.

«Сфотографируй» один свой обычный день: на листке бумаги слева запиши каждое, даже самое маленькое, дело, а справа проставь потраченное на него время. Вечером же просмотри записи и определи, где и когда было потрачено время зря. Такая «фотография» поможет научиться дорожить временем и разработать рациональный режим дня, но лучше, учитывая неравномерность нагрузки по дням недели, составить его на неделю, чтобы сделать эту нагрузку более равномерной.

2. Укладывайся в отведенное для выполнения домашних заданий время.

Строго запланируй время начала и окончания приготовления домашних заданий – это поможет тебе не отвлекаться во время их выполнения.

3. Лучшее время для выполнения домашних заданий

в первой половине дня- с 10-12 часов, во второй – с 15-18 часов.

4. До начала выполнения домашних заданий:

- плотный обед должен быть не позднее, чем за 2-2,5 часа до начала, легкий

прием пищи может быть и за 1-1,5 часа, но не приступай к работе голодным;

- высокие физические нагрузки допустимы не позднее, чем за 2-2,5 часа до

выполнения умственной работы;

- хорошо проветри рабочее помещение;

- подготовь рабочее место: по мере выполнения заданий все, с чем работать уже не

придется лучше убрать со стола.

5. В каком порядке следует делать уроки - зависит от твоих особенностей:

- если тыходишь в работу легко и в начале работаешь с подъемом, более продуктивно, чем к концу занятий, но относительно быстро утомляешься, то начинай домашнее задание с наиболее трудного предмета;

- если ты втягиваешься в работу медленно, много времени тратишь на «раскачку», продуктивность работы нарастает постепенно, а усталость появляется не так скоро, следует начинать со средних по трудности заданий и постепенно переходить к более сложным;

- если ты вообще с трудом приступаешь к домашним заданиям, если тебя нервирует любая неудача в их выполнении, лучше начинать с простых, успех в которых приносит тебе удовлетворение;

- если тебе не удастся решить трудную задачу, отложи ее «на потом», иначе может не хватить времени \на приготовление других заданий.

6. Отдых при выполнении домашних заданий

надо планировать при первых признаках утомления. Признаки утомления - это когда чувствуешь, что стало неудобно сидеть, покалывание в ногах; глаза повторно возвращаются к одной той же строке, отвлекаешься на

посторонние раздражители, которые до этого проходили мимо внимания (звуки, голод и др.)

7. Чтобы восстановить умственную работоспособность

и предупредить развитие резкого утомления, необходимо через каждые 40-45 минут занятий устраивать перерывы на 10-15 минут, включая двигательную активность

(физические упражнения), можно свободно походить или сделать какие-то домашние дела.

8. Правильно и эффективно используй возможности своей памяти.

Проследи и сделай вывод о преобладающем у тебя типе памяти, которая может быть:

- зрительной (ты должен обязательно информацию увидеть - в учебнике, на плакате и т.д.),
- моторной (ты непроизвольно сопровождаешь запоминание различными двигательными действиями - записываешь, чертишь, просто ходишь),
- слуховой (воспринимаешь информацию через речь, музыку и др. слуховые сигналы),
- логической (материал строится на осознании связей в информации),
- ассоциативной информация сравнивается, находятся сходства и различия),
- эмоциональной (информация связывается с чувствами и переживаниями).

Для успешного запоминания важно, чтобы ты нашел взаимосвязь нового материала с освоенной ранее информацией или связал его значение с практической значимостью (где и как ты можешь его использовать)

После освоения информации во время приготовления домашних заданий повтори ее за 30-40 минут перед сном. Но не учи перед сном, а именно повтори выученный материал.

9. Быстрее включайся в работу.

Это правило особенно важно утром. Ускорить включение в работу с первого урока поможет утренняя гимнастика. Она же поможет тебе оставаться в течение дня бодрым и сохранять высокую работоспособность.

10. Успехи в учебе во многом зависят от твоего здоровья.

Правильно организованный режим, полноценный сон, рациональное питание, неприятие вредных привычек, благожелательность к окружающим, наличие цели и стремление к ее достижению - формула твоих успехов в учении.

Успехов и удачи вам, ребята!