

Учись учиться

1. Учись беречь свое время.

"Сфотографируй" один свой обычный день: на листке бумаги слева запиши каждое даже самое маленькое дело, а справа – поставь 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 твоей нагрузки по дням недели, составить его на неделю, чтобы сделать эту нагрузку более равномерной.

2. Укладывайся в отведенное для выполнения домашних заданий время.

На выполнение домашних заданий рекомендуется затрачивать не более: в младших классах – 1 часа, в 5-8 классах – 2,5 часов, в старших классах – 3,5 часов. Поэтому 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 между 10 и 12 часами, во второй половине – в период с 15 до 18 часов.

4. До начала выполнения домашних заданий:

1) плотный обед должен быть не позднее, чем за 2-2,5 часа до их начала, легкий прием пищи может быть и за 1-1,5 часа; но не приступай к работе голодным;

2) выполнение высоких физических нагрузок допустимо не позднее, чем за 2-2,5 часа до выполнения умственной работы;

3) хорошо проветри рабочее помещение;

4) подготовь рабочее место:

- на столе обычного размера левый и правый дальние углы практически не используются, поэтому здесь лучше располагать предметы, которыми приходится пользоваться редко;

- книги, тетради, ручки, карандаши должны иметь свое постоянное место;

- по мере выполнения заданий, все, с чем работать уже не придется (исписанные листы, черновики, тетради и пособия по уже сделанным урокам), можно складывать справа от себя или вообще убрать со стола;

- необходимое в настоящий момент (книгу, тетрадь, письменные принадлежности и др.) удобнее положить перед собой, а то, что еще потребуется (линейка, карандаш, чистая бумага и пр.), лучше класть слева от себя.

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 приготовление домашних заданий 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, то 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, то лучше начинать с самых 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.

При признаках наступающего утомления необходимо планировать заранее. Признаками утомления могут быть: чувствуешь, что стало неудобно сидеть, возникает ощущение покалывания в ногах; глаза повторно возвращаются к одной и той же строке; вдруг начинаешь обращать внимание на посторонние раздражители, которые до этого проходили мимо внимания (звуки, чувство голода и др.)

7. Чтобы восстановить умственную работоспособность, предупредить развитие резкого утомления необходимо:

- Через каждые 40-45 мин занятий устраивать заранее запланированные перерывы на 10-15 мин.
- В первые 5-7 мин перерыва необходима двигательная активность, которая может включать, например, выполнение домашних заданий по физкультуре или для девочек - танцы под ритмичную музыку, прыжки со скакалкой; для мальчиков - силовые упражнения и т.д.
- Но нельзя применять такие нагрузки, которые могут привести к физическому утомлению.
- В остальное время отдыха можно свободно походить или выполнить какие-либо домашние дела.
- Двигательную активность во время перерывов при приготовлении домашних заданий можно использовать и для устранения последствий неблагоприятного влияния длительных занятий на здоровье.

Можно воспользоваться следующими упражнениями:

1) Для улучшения мозгового кровообращения:

- Исходное положение (ИП) – сидя на стуле. 1-2 – плавно наклонить голову назад, 3-4 – наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз.

- ИП – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – медленный поворот головы вправо, 2 – ИП, 3 – влево, 4 – ИП. Повторить 6-8 раз.

- ИП – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – ИП, 3 – то же правой рукой, 4 – ИП.

2) Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

- ИП сидя или стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – сменить положение рук. Повторить 3-4 раза, после чего руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

- ИП – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 – локти назад – прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и расслабленно потрясти.

- ИП – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно потрясти внизу кистями.

3) Для снятия утомления с туловища:

- ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз вправо, плечевой пояс неподвижен; 2 – то же влево. Повторить 6- 8 раз.

- ИП – то же. 1-4 – круговые вращения тазом в одну сторону, 5-8 – в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

- ИП – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела вверх; 3-4 – ИП, 5-6 – то же в другую сторону, 7-8 – ИП. Повторить 6-8 раз.

8. Правильно и эффективно используй возможности своей памяти.

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

- моторной (если ты непроизвольно сопровождаешь запоминание информации различными двигательными действиями – записываешь ее, чертишь график или даже просто ходишь),

- зрительной (ты должен обязательно информацию увидеть – в учебнике, на плакате, в облике предмета, лица и т.д.),

- слуховой (через речь, музыку, определенные сигналы), логической (строится на осознании новой информации),

- ассоциативной (ты сравниваешь новую информацию с уже имеющейся и находишь между ними сходства и различия),

- эмоциональной (новая информация вызывает у тебя определенные – положительные или отрицательные – переживания) и т.д.

Определив у себя преобладающий при различных обстоятельствах тип памяти, попытайся создавать для успешного запоминания соответствующие условия.

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 сможешь его использовать).

После освоения информации во время приготовления домашних заданий повтори ее за 30-40 мин перед отходом ко сну (но не учи перед сном, а именно повтори выученный днем материал). Идеально же материал закрепляется в памяти при его дополнительном утреннем воспроизведении.

9. Быстрее включайся в работу.

Это правило особенно важно утром, когда после сна умственная работоспособность очень низка. Ускорить эффективное включение в работу уже с первого урока тебе поможет утренняя гигиеническая 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 обучении.