|  |
| --- |
| http://nnovschool183.narod.ru/picture/uchis_uchitsja.jpg**Учись 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 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 с15 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 ты входишь 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 удается решить трудную задачу, отложи ее «на потом», иначе может не хватить времени на приготовление других заданий.  **6. Отдых при выполнении домашних заданий.** 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.) 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 по-ворот 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 жен. 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 эффектив-ное 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. |

   Педагог-психолог: Н.Н.Шевцова