« КАК   УЧИТЬ     УРОКИ»

«Часто устают не оттого, что много работают, а оттого, что неправильно работают»,- говорил один известный физиолог .Как правильно организовать свой день, что бы быстрее выполнить уроки и больше иметь времени на занятия спортом, любимые увлечения, помощь по дому?

СОВЕТ    ПЕРВЫЙ :

После школы следует пообедать, немного отдохнуть, погулять и только после этого садиться за уроки, обязательно в одно и то же время. Мозг привык, что в один и тот же час его ждёт работа, и успешно справится с ней.

СОВЕТ   ВТОРОЙ:

Приучись чётко записывать домашние задания. Прежде чем начать заниматься, проверь всё ли готово к занятиям :учебники, карандаши, тетради ит. д.Убери со стола всё лишнее. Свет должен падать слева. Стол и стул соответствовать твоему росту. У тебя должно быть постоянное определённое рабочее место.

СОВЕТ   ТРЕТИЙ:

Готовить уроки начинай не с самых трудных, а когда сосредоточишься, придёт рабочее настроение, когда по- настоящему вработаешься, -приступай к наиболее сложным. В последнюю очередь делай самый лёгкий для тебя предмет.

СОВЕТ   ЧЕТВЁРТЫЙ:

Перед уроками не читай увлекательных книг, не смотри волнующих фильмов, не играй в компьютерные игры. После этого ты ещё долго будешь находиться под впечатлением и не сможешь сосредоточиться, тебя будет отвлекать внутренняя помеха.

СОВЕТ    ПЯТЫЙ:

Избегай внешних помех. Некоторые думают, что могут делать несколько дел сразу: выполнять уроки, слушать музыку или смотреть телевизор. Проку в таком учении будет мало, если ты и выучишь уроки, то затратишь на это гораздо больше времени и очень устанешь. Ведь головной мозг будет работать с двойной нагрузкой. Тишина- главный союзник в твоей работе.

СОВЕТ   ШЕСТОЙ:

Учись отключаться. Ты сел за уроки, а в  соседней комнате идёт громкий разговор, старайся не обращать на него внимания.

СОВЕТ     СЕДЬМОЙ:

Если задание было сложным и ты выполнял его больше часа, сделай перерыв минут на 10. Чем заняться в эту перемену? Хорошо выполнить несколько несложных физических упражнений, можно сделать какую-либо несложную работу по дому, не читай, не смотри телевизор, не решай шахматных задач, ребусов, кроссвордов. Голова должна отдохнуть. Самый полезный ритм работы 45- 40 минут занятий, 10-15 минут отдыха.

СОВЕТ     ВОСЬМОЙ:

Если никак не можешь решить задачу, отложи её на некоторое время. Выучи  другой предмет, отдохни минут 10 и снова попробуй решить задачу. Припомни не было ли подобных, повтори правила- и задача окажется не такой уж трудной.

СОВЕТ     ДЕВЯТЫЙ:

У каждого есть свой любимый предмет. ИМ и занимаешься больше, и читаешь дополнительный материал, и стараешься выполнять его первым, а от этого часто страдают другие предметы. Попробуй оставить выполнение задания по любимому предмету на последнюю очередь. Выучи сначала все остальные.

СОВЕТ     ДЕСЯТЫЙ:

Есть предметы, которые надо учить каждый день, например, иностранный язык. Очень полезно затрачивать 10-15 минут ежедневно на запоминание новых слов, на чтение вслух иностранного текста.

СОВЕТ   ОДИННАДЦАТЫЙ:

Уроки выучены.Аккуратно собран портфель, а теперь – погуляй, помоги маме, только, чур, об уроках не думать. А если в чём-то не уверен, на другой день утром, пробеги глазами странички учебника.

СОВЕТ    ДВЕНАДЦАТЫЙ:

Будь внимательным на уроках. Это отлично помогает  и лучше усваивать материал, и быстрее готовить домашние задания.