

Семь условий успешной учебы:

1. «Иди сам!» Будь уверен в своих силах! Настойчиво стремись к поставленной цели.
2. Не давай отвлечь себя во время занятий ни товарищу, ни солнечному зайчику на стене, ни приятным или горьким воспоминаниям.
3. Помни! «В науке успех решает 1% таланта и 99% потения»!
4. Не заучивай все наизусть, полагайся не только на память, но и на размышления, стремясь узнать причины явлений, ставь больше вопросов «Почему?»
5. Запоминается дорога не за кем-то вслед, а та, которую сам искал.
6. Лучше иногда задавать вопросы, чем знать наперед все ответы!
7. Ум + характер – вот цель истинного образования.
8. Ленивый не побеждает!



Учись слушать

1. Приведи в порядок рабочее место, пусть никто не отвлекает внимание.
2. Настройся на восприятие материала, прими удобную позу. Помни: когда расслаблено тело, расслабляется и внимание.
3. Вникни в формулировку темы лекции.
4. Осознай поставленную цель.
5. Изучи план лекции.
6. Обращай внимание на интонацию изложения материала учителем, следи за повторами в его рассказе - таким образом учитель выделяет главные, существенные мысли.
7. Старайся представить услышанное.
8. Сопоставляй услышанное с уже имеющимися знаниями.
9. Выдели в лекции основные мысли, положения, объедини их вокруг темы лекции.

Правила эффективного слушания

1. Перестаньте говорить.
2. Помогите говорящему раскрепоститься.
3. Покажите ему, что вы готовы слушать.
4. Устраните раздражающие моменты.
5. Сопереживайте партнёру по общению.
6. Наберитесь терпения.
7. Сдерживайте свои эмоции.
8. Не допускайте споров и критики.
9. Задавайте вопросы.



Как работать с текстом учебника:

1. Прочти название темы, заглавие параграфа и обдумай его содержание, связь с ранее изученным учебным материалом.
2. Прочти весь параграф. Убедись, что новые термины и выражения тебе понятны. Рассмотрю прилагаемые к тексту иллюстрации, постарайся понять главное в них.
3. Выучи определения понятий, формулировки законов и правила, которые имеются в тексте. Подбери в учебнике или приведи свои примеры для их иллюстрации.
4. Составь план прочитанного (устно или письменно). Обдумай, в какой последовательности лучше пересказывать текст и как иллюстрировать свой ответ. Трудный текст прочитай вновь, уясняя его по абзацам.
5. Перескажи текст мысленно или вслух в соответствии с намеченной последовательностью изложения, так ты лучше запомнишь и уяснишь учебный материал.
6. Проверь, все ли задания в конце параграфа или темы ты можешь выполнить. Непонятное выясни у товарищей или учителя.



Советы по запоминанию материала:

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением, смысловой группировкой - кто хорошо осмыслит, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день!
7. Память любит разнообразие, после математики учи историю, после физики – литературу.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, черти графики, изображай то, что усваиваешь, сравнивай с тем, что знал раньше, - действуй!
9. Если получил задание во вторник, а уроки в пятницу, не жди четверга: выучи сразу, а накануне повтори,
10. Не учи стихи по странице, короткие заучивай сразу, длинные разбивай на смысловые части.
11. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.
12. Никогда сразу не справляйся по книге, если что-нибудь забыл, постарайся припомнить сам.

Правила запоминания:

1. Сосредоточься, отвлекись от других мыслей, нацелься на запоминание.
2. Старайся понять основной смысл излагаемого материала, иначе будет действовать механическая память, которая менее продуктивна, чем логическая.
3. Удели особое внимание структуре материала, уясни, чем вызвана такая последовательность его изложения.
4. Отдели основополагающий материал от иллюстративного, который запоминать не надо.
5. Произнеси несколько раз новые слова, даты.
6. Проговори вслух формулировки выводов, законов.
7. Воспроизведи весь материал по плану.



Советы по развитию памяти

Наша память - это не только то, что мы помним, но также и то, что мы забываем. Поддерживайте свою память в хорошей форме за счет повышенной концентрации внимания.

- Совет_1.** Обращайте внимание только на то, что вы хотите запомнить. Не пытайтесь удерживать в голове абсолютно все; выбирайте лишь, то что вам потребуется вспомнить, и не беспокойтесь обо всем остальном.
- Совет_2.** Обобщайте материал, который вы хотите запомнить. Заучивайте материал не по частям, а как единое целое. Фокусируйте внимание на смысле, а не на деталях.
- Совет_3.** Чтобы лучше запомнить материал, используйте различные зацепки. Создавайте зрительные образы, ассоциации, забавные фразы, преобразуйте ваши идеи в якобы жизненные истории. Это позволит информации прочнее закрепиться в долговременной памяти. Изобретайте собственные методики эффективного запоминания.
- Совет_4.** Периодически упражняйте свою память. Время от времени спрашивайте себя, что вам нужно вспомнить из прошлого. Какие уроки, выученные вчера, сегодня, вам потребуется вспомнить завтра?

Советы по творчеству.

Творчество - это то - удивительное качество, которое делает нас оригинальными и изобретательными.

- Совет_1.** Не останавливайтесь на первом правильном ответе. Возьмите за правило заглядывать немного дальше и копать немного глубже.
- Совет_2.** Соединяйте предметы и понятия. Используйте метафоры, сравнения и аналогии для генерации новых идей. Ищите материал за пределами сферы ваших обычных интересов.
- Совет_3.** Идите на творческий риск. Если вы хотите произвести на свет оригинальную идею - оригинальную для вас, - вам необходимо сделать что-то дерзкое, отличное от того, что вы делаете всегда. Значит, вам нужно предпринять путешествие в неизведанное и попытаться совершить что-то новое.
- Совет_4.** Новые проблески озарения, приливы вдохновения и творческие порывы могут нахлынуть в любое время, в любом месте. И очень часто они исчезают так же внезапно, как и появляются. Будьте готовы записать или зарисовать навеянные ими идеи или образы.



Памятка по выполнению домашнего задания.

- Шаг_1.** Подумай о своих обязанностях на сегодня.
- Шаг_2.** Отделите то, что тебе делать не очень хочется.
- Шаг_3.** Честно признайся себе - почему?
- Шаг_4.** Спроси себя, важно ли для тебя это всё-таки сделать?
- Шаг_5.** Хорошо ли это? Если "да" - подумай о приятных моментах, которые есть в процессе выполнения того, что ты сделать обязательно должен.
- Шаг_6.** Подумай, какие хорошие последствия есть у того факта, что ты всё-таки выполнил своё обязательство. Почувствуй себя человеком достойным уважения и скажи себе сам похвальные слова.
- Шаг_7.** Попроси маму выслушать тебя и похвалить, если она согласится, что ты достоин похвалы.