

Поради для успішного навчання

Вчитися - нелегка праця. Щодня доводиться відвідувати заняття, запам'ятовувати величезну кількість нової інформації, вести конспекти, відповідати на питання вчителів і писати контрольні роботи. А вдома навалюються домашні завдання, величезні параграфи з незавжди потрібною і зрозумілою інформації, маса письмових завдань, вірші, лабораторні, реферати. А якщо додати величезну кількість гуртків і репетиторів, то зовсім не дивно, що при такому графіку не багато школярів витримують такий ритм життя, хтось починає прогулювати уроки, не виконувати домашні завдання.

1. Правильно постав задачу! Не думай, як змусити себе вчитися, а думай, як почати добре вчитися. Не примушуй себе (підсвідомість буде чинити опір насильству), а плануй! Постав мету отримати в семестрі по предмету "X" на бал більше, ніж зараз, і підсвідомість тут же знайде шляхи вирішення цього завдання.
2. Знайди мотив (причину, стимул) вчитися добре. Мотивація може бути різна: найчастіше це якась перспектива (приз). Вона може бути близькою (Після вдало складених іспитів я поїду в табір) або довгострокової (Ось вивчусь і стану президентом!). Мотивація у кожного своя.
3. Облаштуй робоче місце. Банально, але факт. Можливо, лежачи на дивані з планшетом приємніше займатися, але доведено, що в лежачому положенні людина розуміє і запам'ятовує гірше і повільніше, це пов'язано з фізіологією.
4. Зміни стиль одягу. Природно, одяг сам по собі не може змусити вчитися, але стиль може. Одягни на себе стиль хорошого учня акуратно і строго. Спробуй, і ти відчуєш зміни як з боку оточуючих, так і всередині себе.
5. Перетвори нудне в творче! Наприклад, скористайся методом асоціативних карт. Це стосується ведення конспекту: записуй лекцію або параграф не суцільним текстом, а використовуй кольорові ручки, маркери, цитати, таблиці, схеми і замальовки. Тим самим ти перетвориш нудну лекцію в захоплююче заняття, легше запам'ятаєш інформацію і розвинеш своє креативне мислення. Використовуй метод асоціацій при запам'ятовуванні, сприймаючи текст не буквально, а через аналогії. Ну, наприклад, назву ліків Ереспал проведи через асоціацію Ерік спав (на лекції).
6. Заохочуй себе за успіхи.
7. Найважче почати. Лінь не дає зробити перший крок. Іноді завдання займає всього 15 хвилин, але ти знаходиш купу відмовок, щоб його не починати. Зрозумій, поки ти відтягуватимеш час початку роботи, ти посилаєш в мозок негативні емоції. В результаті, крім втрати часу, отримуєш поганий настрій, а завдання все одно доведеться виконувати
1. 8.Вчися добре з першого дня! На підйомі новизни після відпочинку з'явиться режим і звичка, які допоможуть надалі.
8. Роби більше в класі, щоб менше робити вдома.
9. Влаштуй змагання. З батьками, з друзями. Можна навіть посперечатися.
10. Плануй свій день. Чітко розділяй час на навчання і на відпочинок.
11. Розвивай силу волі. Вона стане в нагоді не тільки в навчанні