

Как учиться не уставая

"Часто устают не оттого, что много работают, - говорил один известный физиолог, - а оттого что неправильно работают".

Как правильно организовать свой день, свой труд ученику?

Вот двенадцать советов по организации и гигиене труда школьника:

Совет первый: если ты учишься в первую смену, то после школы следует пообедать, немного отдохнуть, погулять и только после этого садиться за уроки, обязательно в одни и те же часы. Мозг привыкнет к тому, что в определённый час его ждёт работа, и успешно справится с ней. Если же ты учишься во вторую смену, то уроки лучше всего делать в утренние часы.

Совет второй: приучись чётко записывать домашнее задание. Прежде чем начать заниматься, проверь, всё ли готово к занятиям - учебники, карандаш, тетради, ручка, линейка. Убери со стола всё лишнее. Свет должен падать слева. Стол и стул - соответствовать твоему росту. У тебя должно быть определённое рабочее место.

Совет третий: готовить уроки начинай не с самых трудных. А потом, когда сосредоточишься, придёт рабочее настроение, когда по-настоящему «вработаешься», приступай к наиболее сложным, в последнюю очередь учи самый лёгкий для тебя предмет.

Совет четвёртый: перед уроками не читай увлекательных книг. От книги и оторваться будет трудно, да к тому же отложив книгу, ты ещё долго будешь переживать все приключения героя, тебя будет отвлекать «внутренняя помеха».

Совет пятый: избегай «внешних помех». Некоторые ребята думают, что могут делать сразу два дела - учить уроки и слушать радио или смотреть телевизор. Проку в таком учении мало, если 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 урок, а за окном во дворе громкий разговор. Старайся не обращать внимания: никаких разговоров, никакого шума для тебя нет.

Совет седьмой: сегодня задание по русскому языку было сложное - писал больше часа. Сделай перерыв минут на десять. Чем заняться; в эту «перемену»? Хорошо выполнить несколько несложных физических упражнений. Можно полить цветы или сделать какую-либо другую несложную работу по дому. Только не читай, не решай шахматных задач и кроссвордов. Голова должна отдохнуть.

Самый полезный ритм работы - 40 - 50 минут занятий, 10-15 минут отдыха.

Совет восьмой: никак не можешь решить задачу. Отложи её на некоторое время. Выучи другой предмет, отдохни минут десять и снова попробуй решить задачу. Припомни, не было ли подобных, повтори правила - и задача окажется не такой уж трудной.

Совет девятый: у тебя, конечно, есть любимый предмет. Ты и занимаешься им больше, и читаешь дополнительный материал, а если это математика, то сначала решишь все трудные задачи. И часто от этого другие предметы страдают.

Попробуй оставить домашние уроки по любимому предмету на последнюю очередь. Выучи сначала все другие.

Совет десятый: есть предметы, которые нужно учить каждый день, например, иностранный язык. Очень полезно ежедневно затрачивать минут десять - пятнадцать на запоминание новых слов, читать вслух одну - две странички иностранного текста.

Совет одиннадцатый: уроки выучены. Аккуратно собран портфель. А теперь отдых - побегай, погуляй, почитай, помоги маме. И только, чур, чтоб об уроках не думать. А если в чем-нибудь не очень уверен, на другой день утром «пробеги глазами» страничку учебника.

Двенадцатый совет: очень важный: будь внимателен на уроках. Это отлично помогает и лучше усваивать материал, и быстрее готовить домашние задания