**Как начинать**

Помните, чем дольше вы оттягиваете начало подготовки домашнего задания, тем больше усилий вам потребуется, для того чтобы заставить себя приступить к этому. Психологам хорошо известно, когда человек выполняет работу, которая ему **не** **интересна**, вначале он работает с трудом, принуждая себя. По мере втягивания в работу, он затрачивает все меньше и меньше волевых усилий. Зачастую появляется интерес к выполняемой работе или результату. Дело идет быстрее и эффективнее. Таким образом, человек оттягивающий начало работы, удлиняет её первый тяжелый этап. Чем длиннее первый этап, тем неприятнее воспоминания о работе.

Настраиваться на эффективную работу можно серией приказов: “Я смогу”, “Я успею”, “Я выполню” и т. д.

Важно приступать к делу без раскачки. Помните, “отсрочка - это воровка времени”.*(Э. Юнг).*

**Планирование времени**

Хотите иметь больше свободного времени? Быстро устаете, сидя над учебниками или лекциями? Подчините свой распорядок жизни четкому и научно обоснованному ритму.

Не о том речь, чтобы все человечество поднимать с постели в одни и те же часы, а о том, как с большей пользой распределить свое время. В основу режима дня положен биологический закон ритма, постоянной повторяемости физиологических процессов. Природные пики работоспособности, индивидуальные для каждого человека, должны совпадать с теми нагрузками, которые мы создаем себе сами.

Начните с планирования на один рабочий день - с вечера распределяйте работу на завтра. В конце дня подводите итог работы за день. Попробуйте составить план работы на неделю с учетом своих возможностей и внешних обстоятельств, с учетом недельного расписания занятий или лекций. Бывают задания, которые учитель дает на длительное время (например, домашнее сочинение). Используйте более свободные по загруженности дни для подготовки большого по объему материала.

**Выполняйте план, придерживаясь двух правил:**

* садиться за уроки именно в запланированное время;
* в процессе работы не выходить за рамки отведенного на каждый из предметов времени.

Лучше идти в школу, не доделав один из уроков, чем не выучить два других. Если что-то не получается, лучше переключиться на другое задание, а затем вернуться к трудному. Пользуйтесь различными приемами, чтобы заставить себя глубоко и основательно понять изучаемый материал. Это и запись материала, и составление схем, таблиц, и рассказывание себе, зеркалу или любимой кошке.

“Время - это самое дешёвое и вместе с тем самое дорогое, что есть у нас, ибо благодаря ему - времени - мы получаем все”. (Я. Райнис)

**Целесообразность занятий с одноклассниками**

Слабому ученику полезно заниматься вместе с сильными, освоить приемы работы и привычки. И сильному полезно.

Во-первых, обучая, учимся сами; во-вторых, сразу станут видны пробелы в знаниях.

Но не годится обращаться к сильным ученикам по поводу и без повода. Не стоит обращаться за помощью, пока не убедитесь совершенно твердо, что встреченные трудности сами не преодолеете. Бывает и так: сильные не столько помогают, сколько демонстрируют свои знания, свое превосходство.

Не отвлекайтесь на посторонние разговоры!

Объяснять материал должен тот, кто хуже его знает, а знающий должен внимательно следить за изложением, чтобы дополнить и уточнить его.

**Обратите внимание на информацию:**

***Мы усваиваем:***

***10 %****прочитанного;****20 %****услышанного;****50 %****одновременно увиденного и услышанного;****70 %****того, что обсуждаем с другими;****80 %****того, что познали на****95 % того, что преподаем другим!***

*“Уча других, мы учимся сами” (Сенека)*

**Как работать с первоисточником**

“Как читать, когда “лобовая” логика не работает при массовом чтении, когда в конце страницы оказывается забытым сказанное в начале?

Первым, пробным, касательным чтением поздороваемся. Легкомысленное знакомство, не более. Хорошо конечно, если оно окажется чуть-чуть праздничным.

Ничего особенного и на втором чтении, подробном, вникающем. Рассмотреть, “обслушать”; побродить по тропинкам, соединяющим смысловые пространства; еще вслушаться в переклички значений, в контрасты интонаций и отношений; подышать солью противоречий…”

В. Леви, психолог

1. Обрати внимание на время, историю и цель создания произведения.
2. Прочитай текст произведения или его отрывки.
3. Подчеркни непонятные слова.
4. Разбей текст на смысловые части.
5. Выдели основные положения. Сделай в тексте отметки, постарайтесь найти основные идеи, которые будут ответами на вопросы.
6. Сделай выводы. Запиши в тетрадь необходимые положения.

**Помним правило 6 вопросов:**

Вам предлагается один из простых, но действенных методов, который поможет Вам усваивать основные идеи различных текстов.

Чтобы освоить этот метод, попробуйте ответить на шесть основных вопросов:

КТО? ЧТО? КОГДА? ПОЧЕМУ? ГДЕ? КАК?

Прочитывайте текст, держа в уме это ШЕСТЬ ВОПРОСОВ. Применяйте постоянно метод шести вопросов.

**Какая у вас память?**

Многие люди жалуются на "дырявую" память. В наше время, когда на человека постоянно обрушиваются целые потоки информации, особенно важно удержать в голове как можно дольше. Можно ли что-то существенное сделать со своей памятью, заставить ее работать лучше? Для этого надо уметь организовать свою память, структурировать ее.

Методики, позволяющие это делать, были известны с древних времен. Так монахи-доминиканцы еще в 16 веке, обучаясь ораторскому мастерству, использовали для заучивания речи метод "привязки к местности" (“метод мест” в современной психологии). Человек брал знакомый ему до мелочей путь и мысленно проходил по нему, последовательно раскладывая по дороге мысли и идеи, которые должен потом был изложить. Выступая же, он снова мысленно шел этим путем, поднимая разложенные там заранее слова и мысли. К сожалению, в **школах, практически не обучают методикам запоминания**, используя все тот же метод зубрежки. Между тем без тренировки память постепенно слабеет, люди постепенно превращаются в интеллектуальных дистрофиков, неспособных хоть ненадолго удержать в уме несколько многозначных чисел сразу. Что делать с этим? Тренируйтесь!

Существует несколько видов памяти:

* Словесно-логическая (основа всех наших знаний); тот из людей оказывается способным, у кого словесно-логическая память лучше развита;
* Наглядная память, полученная с помощью зрительных, слуховых, осязательных ощущений; люди с такой памятью точно помнят расположение текста, его объем, внешний вид книги;
* Двигательная (чтобы опираться на этот вид памяти, к каждой книге приступайте с карандашом, делайте выписки, рисуйте схемы, составляйте таблицы);
* Эмоциональная память.

Следует разрабатывать слаборазвитые виды и свойства памяти. Её воспитание нуждается в специальных усилиях, важнейшее из которых - развитие волевых качеств. Неудачи в запоминании часто являются показателем не плохой памяти, а слабой воли человека.

ПАМЯТКА

**Если у тебя хорошо развита зрительная память:**

1. Помни о том, что тебе всегда лучше всего иметь перед глазами тот материал, с которым ты работаешь. Чем чаще ты его будешь видеть, тем быстрее и лучше запомнишь.
2. Во время решения задач имей всегда перед глазами текст задачи или краткое условие.
3. При заучивании стихотворений и разных текстов читай материал сам и столько раз, сколько тебе необходимо, а не проси об этом кого-либо.
4. При заучивании различных правил составляй опорные таблицы к правилу, которыми можно будет пользоваться на уроках и дома.

ПАМЯТКА

**Если у тебя хорошо развита слуховая память:**

1. При заучивании различных правил, рассказов стихотворений и других текстов вам будет легче запоминать, если кто-то будет читать вслух, а вы будете внимательно слушать.
2. Если помочь никто не может, то читать следует внимательно, не торопясь.
3. После прочтения нужно попробовать повторить вслух прочитанное.
4. Необходимо читать материал столько раз, сколько требуется для запоминания.

**Существуют специальные приемы запоминания:**

1. Формирование установки на полноту и точность запоминания, на его длительность. Впрочем, установка может быть и на краткосрочное запоминание (например, запомнить до контрольной или до экзамена, который будет через несколько дней);
2. Сосредоточенное внимание;
3. Повторение;
4. Осмысление;
5. Установление ассоциативных связей.

Ассоциативные связи обычно широко применяются при так называемом механическом запоминании, крайним проявлением которого является зубрежка. В известном чеховском рассказе “Лошадиная фамилия” приказчик генерала Булдеева пытался вспомнить фамилию Овсов, используя при этом закрепившуюся у него ассоциацию с лошадью.

**Правила запоминания**

1. Сосредоточься, 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. Произнеси несколько раз новые термины, географические названия, даты.
5. Проговори вслух формулировки выводов, закономерностей, понятий.
6. Воспроизведи весь материал по плану.

**Обратите внимание на информацию:**

Не ругайте свою память. Не говорите слова “забыл”, а говорите: “Как хорошо, что я об этом вспомнил”.

**Запоминание словесно-логического материала**

Такой материал запоминается лучше, если он интересен для запоминающего его человека и если человек уже имеет большой объем знаний в той области, к которой относиться данный заучиваемый материал. Суворов как-то сказал: “Я верю Локку, что память есть кладовая ума, но в этой кладовой много перегородок, а потому надобно скорее все укладывать, куда следует”.

*“Голова, наполненная отрывочными, бессвязными знаниями, похожа на кладовую, в которой все в беспорядке и где сам хозяин ничего не отыщет”. (К.Ушинский, русский педагог)*

Существует так называемый “закон объема материала”. Сумму знаний, которой мы располагаем, можно сравнить с магнитом: чем он больше, тем с большей силой он притягивает к себе кусочки железа. Запоминать на голом месте труднее всего. Такого заучивания требуют формулы, стихотворения, теоремы, хронология, формулировки основных законов, определения.