

Психологи предлагают пять основных правил для создания собственного успеха:

Первое, что необходимо каждому - это осознать цель своей работы. Уметь работать - значит уметь ставить себе ясные цели - зачем и кому нужно, то, что я делаю?

Второй залог успеха - всякая работа будет удачной, если она ведется в заранее установленное время, последовательно, систематически, т.е. по определенному плану.

Третье правило - это контроль. Ведите контроль за своей учебной деятельностью. Внимательно ли вы слушаете, не отвлекаетесь ли во время выполнения заданий или чтения учебника? Понимаете ли вы материал и запоминаете ли вы его? Где и как можете применить полученные знания? И как только заметите, что работаете не так - сразу нужно принимать меры по ликвидации «аварийной ситуации» в учении.

Особенно полезны приемы самоконтроля:

- проверьте можете ли вы составить план, написать конспект по изученному параграфу учебника;
- ответьте на вопросы;
- с помощью специальных приемов проверьте правильность решений математических, физических, химических задач;
- сами исправьте ошибки в письменных работах;
- сравните свою работу с образцовой.

Четвёртое правило - сочетайте учебный труд с отдыхом и физкультурой.

Нельзя увеличивать свое рабочее время за счет сна, потому что больше потеряешь, чем выиграешь. Ведь уставший школьник не способен в полном объеме усваивать новые знания. Но и тратить лишнее время на отдых тоже плохо. Нужно грамотно спланировать время отдыха. Это может быть прогулка с физическими упражнениями, музыкальная пауза на 15-20 минут.

Невозможно не согласиться с высказыванием великого ученого физиолога И.П. Павлова: « Ничто не разрушает так человека, как безделье». Поэтому смена умственного труда физическим - это не только полезное, но и приятное занятие.

Пятое правило призывает тренировать свой мозг. - Учитесь правилам и приемам саморегуляции, запоминания. Развивайте внимательность, учитесь культуре общения.

Приемы запоминания

Самый распространённый метод запоминания является повторное перечитывание: текст читается до тех пор, пока он не запомнится.

Повторное чтение окажется гораздо эффективнее, если будет содержать элементы активного повторения, пересказа. Такими свойствами обладает предлагаемый метод чтения, позволяющий усвоить и запомнить материал достаточно высокой сложности за четыре повторения. По первым буквам четырех ступеней этого метода обозначим его ОВОД (основные мысли, внимательное чтение, обзор, доводка).

Основные мысли.

Прочитайте текст с целью восприятия основной мысли и их взаимосвязей. Если необходимо подчеркните основные мысли или выпишите их и повторите по памяти.

Внимательное чтение.

Прочитайте текст еще раз очень внимательно, на этот раз обратите внимание на подробности. Увяжите подробности с основными мыслями. Повторите несколько раз по памяти основные мысли текста со связанными с ним подробностями.

Обзор.

Бегло просмотрите текст еще раз, но на этот раз в обратном порядке. Проверьте, правильно ли вы увязали основные мысли со связанными с ними подробностями. Для углубления понимания текста задайте себе вопрос по существенным пунктам.

Доводка.

Вспомните самое существенное, повторите текст по памяти для самого себя или, еще лучше, для кого -нибудь другого. Ответьте при этом на свои вопросы. В этом случае более рационально по возможности уменьшить число повторных чтений. Правильнее вместо этого провести повторение текста по памяти. Число повторений определите самостоятельно, при этом повторение следует распределить как можно рациональнее.

Метод ключевых слов.

Ключевое слово - это своеобразный «узел», который связывает хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить, как вспомнится, вся фраза.

Особенно хорошо применять этот метод при запоминании длинных, сложных текстов. Для этого текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой мысли выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить.

Последовательность работы с текстом

1. При чтении текста систематизируйте его по разделам в комплекс мыслей. Можно мысленно или сделать карандашом соответствующие пометки в тексте.
2. Выберите для каждого раздела текста ключевые слова. Не берите слишком много слов, но и не следует использовать слишком мало ключевых слов, иначе цепочка станет незапоминаемой.
3. Ключевое слово должно отражать смысл раздела и легко запоминаться.
4. Запишите ключевые слова в определенной последовательности. Соединяя по смыслу разделов со следующими ключевыми словами, они дадут цепочку.
5. К каждому ключевому слову ставится вопрос как оно взаимосвязано с другими разделами текста. Повторите эту взаимосвязь, пока не запомните.

6. Задайте вопрос - в какой взаимосвязи находятся 2 соседних ключевых слова?

7. После соединения каждого ключевого слова со своим разделом и последующими - повторите всю цепочку и запомните ее основательно.

8. Проговорите весь запоминаемый материал по частям.

КУЛЬТУРА УМСТВЕННОГО ТРУДА

"Часто устают не оттого, что много работают, - говорил один известный физиолог, - а оттого что неправильно работают".
Как правильно организовать свой день, свой труд ученику?
Лучше, быстрее выполнить уроки и больше иметь времени на занятия спортом, , общественную работу, на чтение, на помощь по дому?

Эти вопросы специально изучают физиологи, педагоги, врачи - гигиенисты.

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 в те же часы. Мозг привыкнет к тому, что в определённый час его ждёт работа, и, 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 приучись чётко записывать 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 занимаешься им. Свет должен падать слева.

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.