

# Как правильно учить уроки?

Уметь учиться—это правильно организовать свой труд



1. Если ты учишься в первую смену, после школы следует пообедать, немного отдохнуть, погулять и только после этого садиться за уроки. Начинать выполнять домашнее задание нужно обязательно в одно и то же время. Если ты учишься во вторую смену, задания лучше всего выполнять утром, конечно, тоже в одни и те же часы.



*ПОЧЕМУ?* Дело в том, что мозг привыкает к тому, что в определенные часы его ждет работа, и успешно справляется с ней. Ну, а тебе остается только пользоваться этим. Следовательно, даже организм подсказывает, что режим дня необходим.

2. Всегда будь внимательным на уроках. Это прекрасно помогает лучше усвоить домашнее задание.

*ПОЧЕМУ?* Если ты понял, что к чему уже на уроке, то дома тебе остается только повторить, а не разбирать сначала.

3. Этот совет тесно связан с предыдущим. Научись всегда четко записывать домашнее задание.

*ПОЧЕМУ?* Если у тебя никогда не будет возникать потребность выяснять, что задано на дом, часами болтая по телефону. Ты сохранишь чрезвычайно много времени, которое можно использовать с удовольствием.



4. Прежде чем начать выполнять домашнее задание, проверь, все ли у тебя готово: убери со стола все лишнее; держи всегда свое рабочее место в чистоте; свет во время занятий должен падать слева. Учебники и тетради, которые ты не берешь в школу, клади в ящик, а карандаши, ручки, линейки, которые не носишь с собой в пенале, удобно держать на подставке на письменном столе.



*ПОЧЕМУ?* Ничто не должно отвлекать тебя от важного дела. Во всем должен быть порядок.



5. Не начинай выполнять домашнее задание с самых сложных для тебя предметов. Начни с предметов средней сложности.

*ПОЧЕМУ? Нагрузку мозгу нужно давать по нарастающей. Впоследствии, когда сосредоточишься, настроишься на рабочий лад, переходи к наиболее трудным. И напоследок изучи то, что является самым легким для тебя.*

6. Перед выполнением домашнего задания не читай увлекательных книг, не смотри интересных передач по телевизору.

*ПОЧЕМУ? От увлекательного дела (скажем, интересной книги) оторваться чрезвычайно трудно. К тому же, отложив книгу, ты еще долго будешь под впечатлением описываемых приключений героя. В таком состоянии очень сложно переключиться на рабочий лад, настроиться, так сказать, на волну обучения.*



7. Чрезвычайно важным и полезным является этот совет. Начав дело, не отвлекайся, доведи его до конца.

Начав выполнять уроки, не переключайся через полчаса на телефон или телевизор. Идешь в магазин за продуктами - не оставайся на улице с друзьями на два часа, иди домой, как и собирался.

*ПОЧЕМУ? Так можно бросать все дела, не доводя до конца. Даже не хочется об этом говорить, но именно так ты делаешь свой путь к успеху слишком длинным и даже, скорее всего, невозможным. Поэтому, если ты замечал за собой такой недостаток, есть много причин сделать все, чтобы попытаться от него избавиться.*

8. По возможности избегай так называемых внешних раздражителей. Некоторые считают, что могут сразу делать несколько дел: выполнять домашнее задание и слушать MP3-плеер, или играть с котенком. От такого обучения мало пользы.

*ПОЧЕМУ? Если ты и выучишь уроки, то не так хорошо, как мог бы, потратив на это гораздо больше времени, причем сильнее устанешь. Это происходит потому, что мозг работает в этом случае с двойной нагрузкой.*

*Тишина - вот что больше всего поможет тебе во время вы-*



9. Этот совет также связан с предыдущим. Итак, ты приготовился выполнять домашнее задание, выключил телевизор, радио, выпустил погулять кота. Условия создал идеальные. А за окном - шум, гам, музыка, громкие разговоры. Придется учиться отключаться, т.е. переключать внимание, сосредотачиваться.



*ПОЧЕМУ? Если ты сосредоточишься на своем деле, ни один шум тебе не мешает.*

10. Очень важно и полезно через каждые 45-50 минут регулярно делать перерыв на 10-15 минут. Только ни в коем случае в это время не читай, не смотри телевизор, не решай кроссвордов! Хорошо бы размяться, выполнить несколько несложных физических упражнений. Можно выполнить какую-нибудь несложную работу по

дому: пропылесосить, вытереть пыль, полить цветы или вынести мусор.

*ПОЧЕМУ? Только таким образом мозг хорошо отдохнет, и ты будешь работать в полную силу.*

11. Бывает так, что долго не можешь решить задачу - кажется, что она неразрешимая. Отложи ее на некоторое время. Выполни домашнее задание по другому предмету.

*ПОЧЕМУ? Возможно, ты устал. Отдохни немного и снова попробуй решить задачу. Повтори правила, просмотри внимательно учебник и тетрадь, вспомни, не решал ли ты подобную в классе или дома. И тогда задача уже не будет казаться тебе такой сложной, и, безусловно, ты ее решишь.*



12. Без сомнения, у тебя есть предмет, который нравится тебе больше остальных. Кто-то с первого знакомства очарован историей, кому-то интересно и легко решать математические задачи, у кого любимый урок - физкультура - тоже интересно и полезно. Желательно оставлять выполнение домашнего задания по любимому предмету на потом. Сначала лучше выполнить все другие задания.

*ПОЧЕМУ? Если для тебя любимый предмет - это математика, ты пытаешься заранее решить все сложные задачи, если история, география или ботаника - читаешь много дополнительной литературы. Но из-за этого часто страдают другие предметы. На них просто не остается времени.*

13. Выполняя устное домашнее задание по любому предмету, никогда не пытайся запомнить информацию слово в слово, зазубрить ее. Ты можешь попробовать вслух пересказать часть параграфа, которую только что прочитал. Это даже очень хорошо. Но пересказывать надо своими словами, так как ты понял.

*ПОЧЕМУ? Только понимание, представление, переживание, осознание прочитанного облегчают запоминание материала и ведут к успеху.*



14. Существуют предметы, изучению которых нужно уделять внимание каждый день. Прежде всего, это иностранный язык. Очень полезно тратить 10-15 минут в день на запоминание новых слов, читать вслух одну-две страницы текста. Да, возможно, тебе придется посидеть с часик.

*ПОЧЕМУ? Но ты же знаешь, каким важным и полезным является сейчас знание языка. И к тому же в дальнейшем тебе будет легче выполнять задания по иностранному: ты сможешь быстро читать текст, переводить и даже сносно разговаривать. Думаю, ради этого стоит потратить время.*

15. Этот совет является самым приятным. Когда ты закончил выполнять домашнее задание, наведи порядок на письменном столе, сложи все нужные вещи в портфель и - отдыхай. И ни в коем случае не думай об уроках! Лучше погуляй, побегай, помоги маме. Не стоит сразу садиться к телевизору или компьютеру.

*ПОЧЕМУ? Потому что твой мозг и твои глаза и так очень хорошо поработали и устали. Как приятно каждый раз чувствовать себя человеком, который доводит каждое дело до конца и может отдыхать с чистой совестью!*



Центр сопровождения  
замещающих семей

Обращайтесь с вопросами

Телефон: 5-84-14, 5-88-14

Эл. почта: [zavdetdom@mail.ru](mailto:zavdetdom@mail.ru)

Группа в одноклассниках:

«Вместе ради детей».