

Секреты успешной учебы

Начался учебный год и кадетам приходится ежедневно справляться с массой дел. Наверное, ты согласишься с тем, что учеба - дело достаточно трудное. Кто-то учится лучше, кто-то хуже, но большинство ребят (независимо от успеваемости) считают "работу ученика" довольно утомительной: уроки в течение всего учебного дня, выполнение домашнего задания... и так изо дня в день, не считая контрольных, зачетов и экзаменов!

Очень хорошо понимая, как непросто тебе учиться, я составила памятки, которые помогут тебе в подготовке к урокам, организации рабочего места. А еще я очень хотела бы, чтобы ты научился радоваться собственным успехам, даже небольшим, ведь твои достижения в лицее могут быть отмечены не только оценкой. В этом поможет твоя личная "папка успеха" - портфолио.

Портфолио

У каждого ученика есть работы, которыми он может гордиться. Однако полезные и интересные материалы могут найти применение не сразу. Что со всем этим делать? Предлагаю тебе завести папку, в которой ты сможешь не только хранить свои лучшие работы, грамоты, дипломы и прочее, но и систематизировать полезную и интересующую тебя информацию. Оформляя портфолио, ты на практике сможешь применить знание "секретов успешной учебы".

Секреты планирования

Слово "планирование", скорее всего, не ассоциируется у тебя с каким-либо интересным и увлекательным занятием. Но именно планирование может стать твоим верным другом и помощником в учебе, своеобразным хранителем от стрессов и неприятных неожиданностей. Существует мнение, что мы устаем от несделанных дел, и особенно от беспорядка в голове, который возникает, когда нерешенные проблемы накапливаются и наслаиваются одна на другую. Планирование помогает человеку тратить меньше времени на однообразную и скучную работу. Умение планировать обеспечит не только успех в учебе, но и будущие высокие профессиональные достижения.

Одним из самых важных секретов успешной учебы я считаю умение замечать собственные успехи и радоваться им. "А что тут сложного?" - скажешь ты.

Вспомни, пожалуйста, свое последнее достижение в учебе. Что тебя по-настоящему обрадовало: полученные знания, хорошо выполненная работа или отличная (хорошая) оценка?

Конечно, приятно, когда твои успехи отмечает учитель, но не менее важно самому уметь это делать. Нам часто приходилось слышать от кадетов: "Учил, учил, а меня не спросили". Или: "Я так готовился к контрольной, но по невнимательности сделал глупую ошибку и пятерку не получил". Случается, что отметка не соответствует затраченным усилиям. Многих ребят это огорчает, а некоторые и вовсе перестают стараться, потеряв веру в успех.

Знания и опыт - вот что действительно пригодится в жизни. Поэтому научись отмечать не только улучшение успеваемости, но и усилия, которые ты приложил для этого, а также знания, умения и навыки, которые тобой приобретены.

Оцени по пятибалльной шкале:

- усилия, затраченные на выполнение отдельного вида работ;
- приобретенные знания, умения и навыки;
- оценку, полученную в школе.

Таким образом, ты можешь всесторонне оценить свои учебные результаты, соотнося их с затраченными усилиями.

Лестница успеха

Нарисуй на листе бумаги лесенку, состоящую из множества ступеней, идущих вверх. В конце каждого месяца "поставь" себя на какую-нибудь из ступенек "лесенки успеха" (самая верхняя ступенька - наилучший результат в учебе). Проставляй даты (ручкой или фломастером) на соответствующих ступеньках лесенки не реже одного раза в месяц.

Распорядок дня

Конечно, жить без сюрпризов, когда все на свете предусмотрено расписанием, - скучно. Но и без режима дня сохранять здоровье и все успевать, обучаясь в лицее трудно. Как составить такой распорядок дня, который включал бы и важные дела, и полноценный отдых.

1. Составь свой распорядок дня.
2. Попробуй в течение определенного времени (не менее недели) отмечать выполнение (невыполнение) намеченного распорядка дня.

3. Ответь на вопрос: помогает ли тебе учиться соблюдение режима дня? Если режим дня не помог тебе организовать свое время, то следует пересмотреть его, внести изменения или уточнения.

Полезные привычки

О вредных привычках и необходимости их искоренения говорят много и часто. Я бы хотела уделить внимание привычкам-помощникам, от которых в немалой степени зависит успех, как в учебе, так и в любом другом деле.

Полезных привычек множество: привычка делать по утрам зарядку, умываться и причесываться, следить за своей одеждой, принимать пищу, делать уроки в одно и то же время и т. д. Человек, у которого выработаны такие привычки, заботится о своем здоровье и комфорте, с ним приятно общаться. А объединяет все полезные привычки и обеспечивает их приобретение **сила воли** человека.

Вспомни, какие чувства ты испытываешь, когда тебя просят (а еще хуже - заставляют!) сделать какое-нибудь не очень приятное дело: например, сесть за уроки. А какие чувства ты испытываешь, когда неинтересная работа, наконец, выполнена? Наверное, очень приятно ощущать свободу, победу, облегчение! Такие чувства человеку дарят именно волевые усилия. Это с их помощью мы побеждаем собственную лень и нежелание делать что-либо, справляемся с нудной работой, получаем знания, добиваемся успеха в учебе и других делах. Поэтому очень важно "приручить" эти волевые усилия, сделав их своими постоянными спутниками в жизни.

Слово "воля" подразумевает свободу, собственное мнение и желание человека. **Тот, кто может управлять собственной волей, по-настоящему свободен!** Если ты принял решение подружиться со своей волей, попробуй выполнить следующее.

1. Нарисуй символ своей силы воли (можно составить коллаж или вырезать подходящую картинку из журнала), прикрепи рисунок на видное место, например над своим письменным столом.

2. Каждый день в течение недели делай по одному из необходимых дел, которые тебе больше всего не хочется делать, и фиксируй результаты.

3. В конце недели подведи итоги.

4. В течение следующих двух недель продолжай соблюдать составленный распорядок дня.

5. Подведи итоги проделанной работы. Если ты почувствуешь, что волевые усилия уже помогают тебе в учебе - продолжай придерживаться выбранного режима дня, если ничего не почувствуешь - попробуй все начать сначала.

Секреты успешной домашней работы

К сожалению, лицей, в котором не задают (или почти не задают) домашних заданий - большая редкость. Как организовать твой самостоятельный труд, чтобы он отнимал у тебя меньше времени и сил? Вернемся к секретам планирования. Если ты соблюдаешь режим дня, значит, волевые усилия уже стали твоими помощниками. Так вот, в выполнении домашней работы тебе без них тоже не обойтись.

Ты, наверное, прекрасно знаешь, какой предмет вызывает у тебя затруднения при выполнении домашнего задания, а какой дается легко и с удовольствием. Может быть, в каких-то заданиях тебе нужна помощь взрослых? Попробуй определить, что именно в том или ином предмете является для тебя самым сложным (это может быть заучивание наизусть, письменная работа, творческое задание, вычисление и т. д.) и самым легким. Такой анализ поможет тебе эффективно распределять свою работу. После того, как ты определишься со своими трудностями, в течение недели действуй по следующему плану:

Усилим воли усади себя за письменный стол

1. Подготовь рабочее место: на столе не должно быть ничего (обрати внимание: мы не добавляем слово "лишнего", стол должен быть абсолютно чистым).
2. Распредели время и следи за его расходом в соответствии с планом работы (мы поясним, как это делать).
3. Чередуя выполнение "трудных", "легких", письменных и устных заданий.
4. Сделай один короткий (не более 15 мин) перерыв: немного подвигайся (можно потанцевать под музыку, выпить сока или минеральной воды) и продолжай выполнение домашних заданий.
5. Закончив домашнюю работу, внимательно собери все необходимое к следующему учебному дню в портфель (сумку).
6. Обязательно отдохни!

Организация рабочего места

1. Первое, о чем необходимо позаботиться, - это хорошее освещение. Настольная лампа должна быть установлена на письменном столе слева (у левши - справа).
2. Стол и стул должны быть удобными, чтобы обеспечивать правильное (ровное) положение спины во время работы. Проверить расстояние от глаз до тетради (книги) можно, поставив локти на стол и прикоснувшись кончиками пальцев к глазам. Если руки и ладони при этом полностью выпрямлены, расстояние правильное.
3. Я уже упоминала о том, что перед началом работы необходимо полностью освободить свой стол.
4. Нужные книги, тетрадь и канцелярские принадлежности следует выкладывать на него непосредственно перед выполнением задания по соответствующему предмету. Сразу же после окончания работы нужно снова все убрать со стола. Таким образом, ты будешь начинать выполнение задания по каждому предмету на чистом столе (это очень важно, так как позволяет "очистить" голову).
5. Для того, чтобы все нужное находилось у тебя под рукой, и в то же время на столе был порядок, можешь использовать пластмассовые накопители. Подпиши их в соответствии с содержанием ("предметы", "цикл предметов" и т. д.).
6. Продумай и нарисуй свое рабочее место.

Распределение времени и самоконтроль

1. Руководствуясь режимом дня, определи, каким временем ты располагаешь.
2. Составь план выполнения домашней работы.
3. В соответствии с планом напротив каждого пункта поставь предполагаемое время.
4. Поставь на видном месте будильник. Заведи его на то время, когда ты должен будешь приступить к выполнению следующего задания; продолжай делать то же самое в течение всего времени выполнения работы.
5. Отметь реально затраченное время. Подумай, что тебе помешало уложиться в этот временной промежуток?
6. Воспользуйся "лесенкой успеха", чтобы зафиксировать полученные результаты.

Подготовка к новому учебному дню

1. Открой расписание занятий. Какие уроки будут завтра в лицее?
2. Приготовь нужные учебники и тетради.

3. Возможно, завтра тебе понадобятся: дополнительная литература, тетради для лабораторных работ; словари, рефераты и пр.? Не забудь их!

4. Подумай, какие канцелярские принадлежности, кроме ручки и карандаша, понадобятся тебе в школе (циркуль, линейка, транспортёр и т. д.). Возьми их .

5. Еще раз проверь готовность к новому учебному дню по расписанию!

Секреты хорошего отдыха

Раскрывая секреты успешной учебы, я хотела бы особо отметить важность твоего полноценного отдыха. Чередование разных видов деятельности (умственной и физической) поможет тебе периодически "отключаться" от однообразной работы. Итак, запомни: **лучший отдых - смена деятельности!**

Во время занятий твои глаза и нервная система напряжены. Поэтому после окончания уроков **не стоит сидеть перед телевизором или у компьютера**. Лучше побыть на свежем воздухе, подвигаться. Если погода не позволяет совершить прогулку, послушай приятную, веселую музыку, потанцуй или выполни не слишком сложный комплекс упражнений. Главное, чтобы отдых не затянулся на неопределенное время. Помни о распорядке дня! Нужно вовремя начать выполнение домашней работы, в противном случае ты устанешь еще больше, поскольку тебе придется просидеть за уроками до поздней ночи!

Если ты очень устал от физической нагрузки, отдохни в тихом месте под спокойную музыку или почитай любимую книгу. Хорошо, если получится прогуляться у воды. Вечером можно принять теплую ванну, добавив в воду отвар успокаивающих трав. Интересно провести свободное время тебе помогут педагоги центров досуга и отдыха, тренеры спортивных секций.

Как выбрать себе занятие по вкусу

1. Подумай о том, что тебе интересно. Может быть, тебе нравится заниматься спортом, музыкой, наукой или делать что-нибудь своими руками. Об этом стоит задуматься. Но нужно обязательно рассчитывать свои силы и не забывать о возможностях (об особенностях здоровья, количестве свободного времени и пр.) Поэтому проанализируй как свои интересы, так и возможности.

2. Собери информацию о кружках и секциях.

3. Соотнеси свои интересы и возможности с вариантами выбора.

4. Просмотри свой распорядок дня и определи, каким временем ты располагаешь: какие дни и часы у тебя свободны от обязательных занятий (уроков в школе, занятий у логопеда и т. п.).
5. Если время занятий в выбранном кружке тебя устраивает, согласуй свой выбор с родителями.
6. Запишись в кружок (секцию), внося уточнения в свой распорядок дня.
7. Начиная заниматься в том или ином кружке (секции), помни: каждое дело требует труда и терпения, заметные для окружающих результаты (дипломы, грамоты и т. п.) порадуют тебя и твоих родных, скорее всего, не сразу. Отмечай те усилия, которые ты приложил, а также приобретенные знания и умения.

Секреты успешной работы с различными источниками информации

Умение эффективно работать с различными источниками информации обеспечит не только отличные оценки в лицее. На протяжении всей своей жизни ты будешь познавать что-то новое. В этом тебе будут помогать книги. При этом важно знать, где и каким образом ты сможешь получить ту или иную информацию, и научиться ее перерабатывать, т. е. "раскладывать по полочкам" у себя в голове, а затем использовать по назначению. Важно также знать информацию, которая позволит успешно подготовиться к уроку.

Успехов Вам!