

Культура умственного труда дома



Часто устают не оттого, что много работают, а оттого что неправильно работают

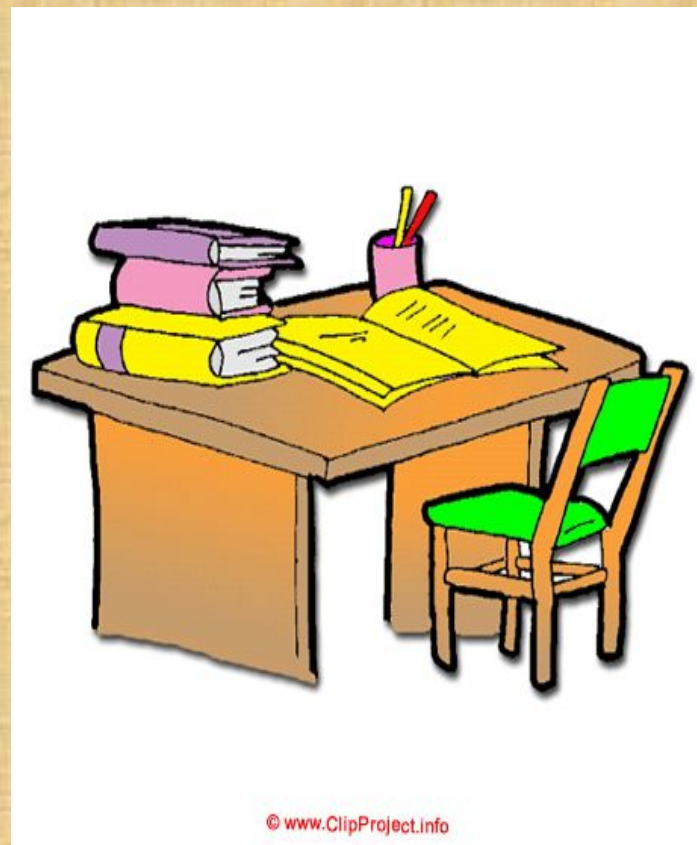


Совет первый:

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.



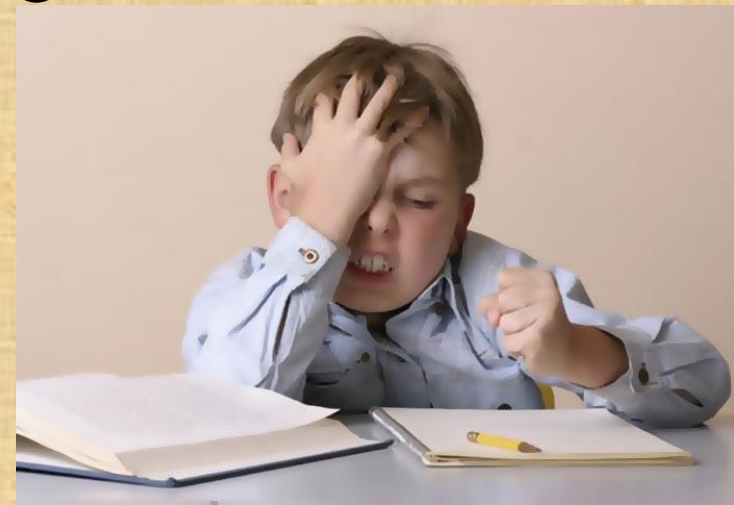
Совет второй: приучите чётко определять чем начать заниматься, проверьте, всё ли готово к занятиям - учебники, карандаш, тетради, ручка, линейка. Уберите со стола всё лишнее. Свет должен падать слева. Стол и стул - соответствовать росту. У ребенка должно быть определённое рабочее место.



Совет третий: ГОТОВИТЬ уроки нужно начинать не с самых трудных. А потом, когда сосредоточишься, придёт рабочее настроение, когда по-настоящему «вработаешься», можно приступать к наиболее сложным, в последнюю очередь учить самый лёгкий для ребёнка предмет.



Совет четвёртый: перед уроками не нужно читать увлекательных книг . От книги и оторваться будет трудно, да к тому же отложив книгу, ребенок ещё долго будет переживать все приключения героя, его 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



Совет

шестой: учите

отключаться:

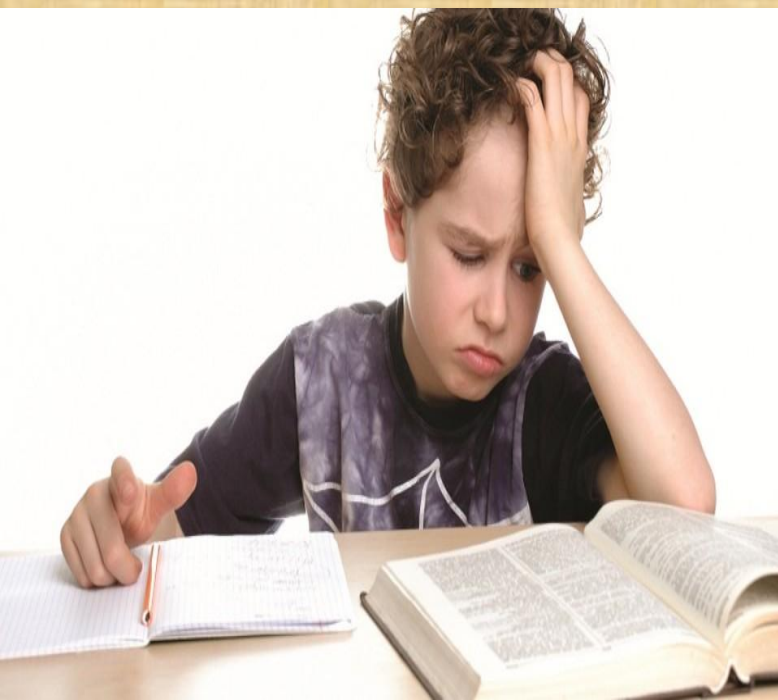
- Ты сел за урок, а за окном во дворе громкий разговор.

Старайся не обращать внимания: никаких разговоров, никакого шума для тебя нет.



Совет седьмой: сегодня задание по русскому языку было сложное - писал больше часа. Нужно сделать 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 читать, не решать шахматных задач и кроссворд, отдохнуть





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 уста.





Совет одиннадцатый: уроки выучены. Аккуратно собран портфель. А теперь отдых - побегай, погуляй, почитай, помоги маме. И только, 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.**

