

УЧИСЬ УЧИТЬСЯ!

Что такое внимание?

Внимание — это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенном объекте.

Объектом внимания может быть все, что угодно, — предметы и их свойства, явления, отношения, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный внутренний мир.



Правила развития внимания!

1. Быть внимательным – это значит следить за каким-то движением. Чтобы слушать внимательно, надо следить за движением мысли учителя.

2. Правила внимания.

1) Поза, состояние мускулов, связаны со вниманием: собран, напряжен, спина прямая – внимание само собой обостряется. Сядьте прямо, настройтесь!

2) Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в отвлекающей обстановке, стараясь не замечать того, что мешает работе.

3) Тренируйтесь в переключении внимания с объекта на объект, выделяя наиболее важное.

4) Учись наблюдать одновременно сразу несколько предметов.

3. Способы для улучшения навыков слушать.

1) Учитесь медленно сосредоточиться.

2) Устройте себе телеэкзамен: послушайте вместе с кем-нибудь передачу и проверьте, сколько положений вы запомните, попытайтесь найти общую точку зрения на главную идею.

3) Отключайтесь от того, что отвлекает ваше внимание.

4) Помогайте слушать другим: не повторяйте одно и то же несколько раз, нужно учить других и себя слышать с первого раза.

7) Научитесь находить самые ценные сведения в информации.

8) Слушая, делайте записи.

4. Упражнения для развития внимания.

1) «Пальцы»

Сядьте удобно. Переплетите пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. Медленно вращайте их один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. Первые 2 недели выполнять упражнение по 5 мин., затем 10 мин. Постепенно довести время упражнения до 15 мин.

2) «Стрелка»

Упражнение выполняется ежедневно, два-три раза в день. В течение 3 мин. наблюдайте за движением секундной стрелки на ваших часах. Упражнение вначале кажется не очень сложным. Однако очень скоро вы обнаружите, что уже не следите за стрелкой, а думаете совсем о посторонних вещах, когда ваше внимание должно быть приковано к стрелке.

3) «Читать неинтересную книгу»

Нужно читать 1-2 раза в неделю неинтересную для вас книгу. Но читать не механически, а творчески, следя за переключением своего внимания. Вначале Вы с трудом заставляете себя читать текст. Все кажется неинтересным и скучным. Но вот вдруг появилась какая-то интересная мысль. Незаметно для себя вы внимательно вчитываетесь в текст. Умение “втягиваться” в любую работу, даже самую неинтересную - огромное достоинство, помогающее продуктивно выполнять многие виды человеческой деятельности.

Упражнения для тренировки внимания нужно выполнять в течение трех месяцев. Это минимальный срок, в течение которого, можно получить положительные результаты.

УЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ!



Правила развития памяти.

1. Думайте! Непременно старайтесь найти смысл во всякой информации, найдите главную мысль, отметьте переход к следующей мысли.
2. Интересуйтесь! Оцените, что дает вам эта информация, и если она полезна, то узнавать станет интереснее.
3. Запоминайте по частям! Память способна удержать 7 объектов, поэтому не старайтесь запоминать большой по объему материал.
4. Будьте готовы запомнить! Новая информация лучше усваивается, если она связана с информацией, полученной ранее. Поразмышляйте о том, что вы знаете на эту тему.
5. Лучший способ забыть – попытаться запомнить что-то похожее. Поэтому не учите физику после математики, литературу после истории.

6. Применяйте мнемонические приемы! Один из них: «разложите по полочкам». Если приходится запоминать много разнородных сведений, нужно мысленно представить себе город с множеством улиц. На каждой улице – дом, а в доме – комнаты, каждая комната – ячейка памяти, а в ней и хранится то или иное воспоминание. Можно использовать мнемический план: перечень необычных слов, дат, имен, которые могут служить опорой для запоминания.

УЧИСЬ УЧИТЬСЯ!

Мышление - фундаментальная способность человека

- Мышление дает возможность познать глубинную сущность объективного мира, законы его существования.
- Мышление позволяет предвидеть будущее, оперировать с потенциально возможным, планировать практическую деятельность.
- Мышление – активная функция интеллекта, интеллект в действии.



Правила развития мышления.

1. Научись правильно задавать вопросы, внимательно слушать собеседника, спокойно отвечать и молчать, когда больше нечего сказать.
2. Развивать свое мышление – значит обогащать свой мозг знаниями. Книги, телевидение, интернет, общение с людьми – это источники знаний.
3. Учись задавать вопросы и искать ответы на них, замечать новое в привычном.
4. Решай больше логических задач и головоломок, тренируй сообразительность.
5. Больше рассказывай вслух о прочитанном, увиденном, развивай свою речь. Говори грамотно. Учись правильно излагать свои мысли.



УЧИСЬ УЧИТЬСЯ!

Памятка для учащегося

1. Учись беречь свое время.

"Сфотографируй" один свой обычный день: на листке бумаги слева запиши каждое даже самое маленькое дело, а справа – поставь потраченное на него время. Вечером же просмотри записи и определи, где и когда было потрачено время зря. Такая "фотография" поможет научиться дорожить временем и разработать рациональный режим дня, но лучше, учитывая неравномерность твоей нагрузки по дням недели, составить его на неделю, чтобы сделать эту нагрузку более равномерной.

2. Укладывайся в отведенное для выполнения домашних заданий время.

На выполнение домашних заданий рекомендуется затрачивать не более: в младших классах – 1 часа, в 5-8 классах – 2,5 часов, в старших классах – 3,5 часов. Поэтому строго запланируй время начала и окончания приготовления домашних заданий – это поможет тебе не отвлекаться во время их выполнения.

3. Лучшее время для выполнения домашних заданий в первой половине дня между 10 и 12 часами, во второй половине – в период с 15 до 18 часов.

4. До начала выполнения домашних заданий:

- 1) плотный обед должен быть не позднее, чем за 2-2,5 часа до их начала, легкий прием пищи может быть и за 1-1,5 часа; но не приступай к работе голодным;
- 2) выполнение высоких физических нагрузок допустимо не позднее, чем за 2-2,5 часа до выполнения умственной работы;
- 3) хорошо проветри рабочее помещение;
- 4) подготовь рабочее место:
 - на столе обычного размера левый и правый дальние углы практически не используются, поэтому здесь лучше располагать предметы, которыми приходится пользоваться редко;
 - книги, тетради, ручки, карандаши должны иметь свое постоянное место;
 - по мере выполнения заданий, все, с чем работать уже не придется (исписанные листы, черновики, тетради и пособия по уже сделанным урокам), можно складывать справа от себя или вообще убрать со стола;
 - необходимое в настоящий момент (книгу, тетрадь, письменные принадлежности и др.) удобнее положить перед собой, а то, что еще потребуется (линейка, карандаш, чистая бумага и пр.), лучше класть слева от себя.

5. В каком порядке следует делать уроки – зависит от твоих особенностей:

- если тыходишь в работу легко и в начале работаешь с подъемом, более продуктивно, чем к концу занятий, но относительно быстро утомляешься, то начинай приготовление домашних заданий с наиболее трудного предмета;
- если ты втягиваешься в работу медленно, много времени тратишь на «раскачку», продуктивность работы нарастает постепенно, а усталость появляется не так скоро, то следует начинать со средних по трудности заданий и постепенно переходить к более сложным;
- если ты вообще с трудом приступаешь к домашним заданиям, если тебя нервирует любая неудача в их выполнении, то лучше начинать с самых простых, успех в которых приносит тебе удовлетворение;
- если тебе не удастся решить трудную задачу, отложи ее «на потом», иначе может не хватить времени на приготовление других заданий.

6. Отдых при выполнении домашних заданий.

Три признаках наступающего утомления необходимо планировать заранее. Признаками утомления могут быть: чувствуешь, что стало неудобно сидеть, возникает ощущение покалывания в ногах; глаза повторно возвращаются к одной и той же строке; вдруг начинаешь обращать внимание на посторонние раздражители, которые до этого проходили мимо внимания (звуки, чувство голода и др.)

7. Чтобы восстановить умственную работоспособность, предупредить развитие резкого утомления необходимо:

- Через каждые 40-45 мин занятий устраивать заранее запланированные перерывы на 10-15 мин.
- В первые 5-7 мин перерыва необходима двигательная активность, которая может включать, например, выполнение домашних заданий по физкультуре или для девочек - танцы под ритмичную музыку, прыжки со скакалкой; для мальчиков - силовые упражнения и т.д.
- Но нельзя применять такие нагрузки, которые могут привести к физическому утомлению.
- В остальное время отдыха можно свободно походить или выполнить какие-либо домашние дела.
- Двигательную активность во время перерывов при приготовлении домашних заданий можно использовать и для устранения последствий неблагоприятного влияния длительных занятий на здоровье.

Можно воспользоваться следующими упражнениями:

1) Для улучшения мозгового кровообращения:

- Исходное положение (ИП) – сидя на стуле. 1-2 – плавно наклонить голову назад, 3-4 – наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз.
- ИП – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – медленный поворот головы вправо, 2 – ИП, 3 – влево, 4 – ИП. Повторить 6-8 раз.
- ИП – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – ИП, 3 – то же правой рукой, 4 – ИП.

2) Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

- ИП сидя или стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – сменить положение рук. Повторить 3-4 раза, после чего руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.
- ИП – стоя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 – локти назад – прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и расслабленно потрясти.
- ИП – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно потрясти внизу кистями.

3) Для снятия утомления с туловища:

- ИП – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз вправо, плечевой пояс неподвижен; 2 – то же влево. Повторить 6- 8 раз.
- ИП – то же. 1-4 – круговые вращения тазом в одну сторону, 5-8 – в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
- ИП – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, – вдоль тела вверх; 3-4 – ИП, 5-6 – то же в другую сторону, 7-8 – ИП. Повторить 6-8 раз.

8. Правильно и эффективно используй возможности своей памяти.

Проследи и сделай вывод о преобладающем у тебя типе памяти, которая может быть:

- **моторной** (если ты непроизвольно сопровождаешь запоминание информации различными двигательными действиями – записываешь ее, чертишь график или даже просто ходишь),
- **зрительной** (ты должен обязательно информацию увидеть – в учебнике, на плакате, в облике предмета, лица и т.д.),
- **слуховой** (через речь, музыку, определенные сигналы), логической (строится на осознании новой информации),
- **ассоциативной** (ты сравниваешь новую информацию с уже имеющейся и находишь между ними сходства и различия),
- **эмоциональной** (новая информация вызывает у тебя определенные – положительные или отрицательные – переживания) и т.д.

Определив у себя преобладающий при различных обстоятельствах тип памяти, попытайся создавать для успешного запоминания соответствующие условия.

Для успешного запоминания важно, чтобы ты нашел взаимосвязь нового материала с освоенной ранее информацией или связал его значение с практической значимостью (где и как ты сможешь его использовать).

После освоения информации во время приготовления домашних заданий повтори ее за 30-40 мин перед отходом ко сну (но не учи перед сном, а именно повтори выученный днем материал). Идеально же материал закрепляется в памяти при его дополнительном утреннем воспроизведении.

9. Быстрее включайся в работу.

Это правило особенно важно утром, когда после сна умственная

работоспособность очень низка. Ускорить эффективное включение в работу уже с первого урока тебе поможет утренняя гигиеническая гимнастика. Она же поможет тебе оставаться в течение дня бодрым и сохранять высокую работоспособность.

10. Успехи в учебе во многом зависят от твоего здоровья.

Правильно организованный режим, полноценный сон, рациональное питание, неприятие вредных привычек, благожелательность к окружающим, наличие цели и стремление к ее достижению – формула твоих успехов в обучении.