

## КАК ГОТОВИТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ?

1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы.
2. Задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.
3. Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.
4. Научись пользоваться словарями и справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.
5. Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц и т.п.
6. Если то, что проходили на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.
7. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что надо сделать (то есть о содержании задания), но и о том, как (с помощью каких приемов, средств) это можно сделать.
8. В случае необходимости обращай за помощью ко взрослым или к одноклассникам.
9. Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли задания записаны.
10. Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и прикинь, сколько времени тебе понадобится для выполнения каждого задания.
11. Убери со стола все лишнее - то, что может отвлекать. Приготовь то, что нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты, карандаши, словари, справочники и т.п.). После того как подготовишься к первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего, и т.п.
12. Между уроками делай перерывы.
13. Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.
14. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.
15. При чтении параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится в этом тексте, что об этом говорится.
16. Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смыслу.
17. Если материал, который надо выучить, очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности. Используй метод ключевых слов.
18. Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, поскольку это требует большого количества времени. Готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.
19. При подготовке устных уроков используй карты, схемы. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться и при ответах на уроке. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.
20. Попробуй использовать при подготовке устных заданий метод "5 П", разработанный американскими психологами.<sup>1</sup> По данным психологов США, такой метод позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.
21. Составляй план устного ответа.
22. Проверяй себя.

## У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Помни: мы лучше всего запоминаем:

- то, чем постоянно пользуемся;

- то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия);

- то, что нам нужно;
- то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями;
- то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными).

### МЕТОД КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ

Ключевые слова - самые важные в каждом абзаце.

Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего абзаца. Вспоминая ключевые слова, мы сразу вспоминаем весь абзац.

Читая абзац, выбери для него одно-два ключевых слова.

После выбора ключевых слов запиши их в той последовательности, которая нужна для выполнения задания.

К каждому ключевому слову поставь вопрос, который позволит понять, как оно связано с соответствующим разделом текста. Обдумай и постарайся понять эту взаимосвязь.

Соедини два соседних ключевых слова с помощью вопросов.

После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом образуется цепочка.

Запиши эту цепочку и постарайся ее выучить.

Перескажи текст, опираясь на эту цепочку.

### МЕТОД "5 П"

- 1 П - Просмотри текст (бегло)
- 2 П - Придумай к нему вопросы
- 3 П - Пометь карандашом самые важные места
- 4 П - Перескажи текст
- 5 П - Просмотри текст повторно

## МЕТОД БЫСТРОГО СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных групп мышц. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями являются болезни костно-мышечной системы.

### ***Упражнение «Муха»***

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садиться то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### ***Упражнение «Лимон»***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь.

Запомните свои ощущения.

Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения.

Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

Насладитесь состоянием покоя.

### ***Дыхательная гимнастика***

- 1) Сделать вдох на счет от 1 до 10, задержать дыхание, а затем выдох – при счете от 10 до одного 1.
- 2) Можно подсчитать свои вдохи и выдохи в течении небольшого промежутка времени, что поможет в свою очередь успокоиться и продолжить работу.

### ***Упражнение «Мороженое»***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх.

Представьте, что вы – сосулька или мороженое.

Напрягите все мышцы вашего тела.

Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1-2 минуты.

Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять.

Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### ***Упражнение «Воздушный шар»***

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

### ***Что делать, если глаза устали***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза.

Если глаза устали, нужно сделать так, чтобы они отдохнули.

Итак, выполни следующие упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- 4) нарисуй квадрат, треугольник, сначала по часовой стрелке, потом – против.

## О РОДИТЕЛЯХ

*Неуважение к предкам есть первый  
признак безнравственности*

---

*А. С. Пушкин*

Родители – это те люди, для которых мы никогда не станем взрослыми. И никто никогда не будет любить нас так преданно и беззаветно, как они.

Тема отцов и детей вечная, и в этой связи хочу рассказать вам одну забавную *историю*.

Как-то Марк Твен получил письмо от одного мальчика, в котором тот жаловался писателю на непонимание со стороны родителей.

«Потерпите, - уважительно ответил Марк Твен своему юному корреспонденту. – Когда мне было 14, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его.

Но когда мне исполнилось 21, я был изумлен тем, насколько этот старый человек поумнел».

*Так уж ли вы правы, считая, что родители не могут вас понять и помочь решить проблемы?* Поверь, в свое время они уже проходили через все это. Поделись и посоветуйся с ними – их мудрость и любовь всегда будут в жизни лучшей и надежной опорой.

*Вы считаете, что родители излишне строги к вам, контролируют каждый шаг и настроены критически ко всему, что вы любите и считаете важным?*

Во многих семьях нередко возникают разногласия, как только речь заходит об одежде и внешнем виде, о выборе друзей, формах проведения досуга, помощи по хозяйству. Но ведь это совершенно естественно: у родителей другие взгляды на многие вопросы, потому что они мудрее, старше и опытнее. Они лучше знают жизнь, спокойнее относятся к тому, что вызывает у вас массу бурных эмоций и восторгов, потому, что понимают, к чему могут привести некоторые твои увлечения. Их строгости объясняются тем, что они хотят помочь вам и предостеречь от ошибок и разочарований, оградить от беды, поэтому не спешите обвинять близких людей в том, что они не хотят вас понять.

Проблемы между детьми и родителями преодолимы. Но прежде чем рассчитывать на понимание со стороны родителей, попытайтесь сначала понять их самих. Спроси себя: может быть, мама с папой чем-то обеспокоены? Может, вы сами обидели их необдуманно словом или поступком или они неверно истолковали твои слова?

Поинтересуйся, как они поступили бы в данной ситуации. Увидев, что вам безразличны их точка зрения и чувства, мама и папа будут гораздо внимательнее относиться к твоим переживаниям. Такая чуткость послужит хорошим началом к налаживанию добрых, доверительных отношений.

От того, как вы *реагируете на слова своих родителей*, во многом зависит и то, как они будут относиться к вам.

Обиды и обман – это детская реакция, которая ни к чему хорошему не приведет. Попробуйте применить к проблемной ситуации более взрослый подход: не настаивайте на своем, потому что «всем можно», а спокойно и обоснованно объясните, почему вы намереваетесь поступить так или иначе.

К примеру, если хотите, чтобы вам разрешили прийти домой попозже, расскажите, где и с кем вы будете находиться и почему вам так важно задержаться. В этом случае вы можете рассчитывать на послабление в режиме. Хорошо, если вы познакомите родителей с друзьями, с которыми вы проводите много времени.

Однако искренность не означает автоматического решения вопроса в вашу пользу, если, несмотря на все уверения, родители считают вашу идею неразумной или опасной. Не выплескивайте свое недовольство и не бунтуйте – не стоит рушить добрые отношения в угоду сиюминутному желанию. *Доверяйте родителям*. Проявляйте к родителям такое же уважение, какое ожидаете от них, докажите своим поведением, что вы ответственный, самостоятельный человек, способный принимать обдуманные решения, и тогда запретов в вашей жизни будет меньше.

Мир и любовь, которые устанавливаются между детьми и родителями благодаря взаимопониманию, - самое надежное укрытие от любых невзгод.