

1. Заниматься лучше с утра.

2. После школы тебе следует пообедать, немного отдохнуть, погулять и затем садиться заниматься, обязательно в одни и те же часы.

3. Очень важно правильно настроить себя на подготовку к занятию, заинтересоваться тем, что ты делаешь.

4. Тебе необходимо убедить себя в том, что задания, которые ты выполняешь, необходимы тебе, а не учителям и родителям.



5. Все хорошо сегодня идет, только вот один вопрос вызывает затруднения? Что ж, отложи его на некоторое время, поучи пока другой, отдохни и снова берись за первый, сложный для тебя вопрос.

7. Не забудь про такое важное правило: если сел за занятия, не отвлекайся!

8. Приступая к работе, наведи порядок на столе, чтобы ничего не отвлекало.

9. Сразу приготовь и положи перед собой стопкой все нужные учебники и тетради.

10. Свет на твой рабочий стол должен падать слева.



11. Умственная работа тяжелее физической.

12. По усталости ума люди делятся на два типа – большинство людей во вторые полчаса работают лучше, чем в первые.

13. Так что, если работа сначала идет несколько вяло, не страшно, дальше будет лучше, бросать дело не стоит.

14. Через каждый час делай перерыв, как в школе, минут десять.

15. Хорошо в эту «перемену» выполнить несколько несложных физических упражнений.

16. Сделай какую-нибудь работу по дому – пусть голова отдохнет.



Информацию подготовила:

Юртаева Е.В. педагог – психолог