**ПАМЯТКИ УЧЕНИКУ**

**Памятка 1. Как готовить домашние задания**

1. Ежедневно тщательно записывайте в дневник все домашние задания.

2. Приучите себя готовить уроки ежедневно в одно и то же время.

3. Готовьте уроки всегда в одном и том же месте.

4. Правильно организуйте свое рабочее место, уберите все лишнее со стола, выключите радио и телевизор.

5. Начинайте подготовку уроков с предметов средней трудности, затем переходите к более трудным для вас и под конец выполняйте легкие предметы.

6. Через 30-40 минут занятий делайте перерыв для отдыха на 10 минут.

7. Во время подготовки уроков не отвлекайтесь, к разговорам не прислушивайтесь.

8. Пользуйтесь словарями и справочниками.

9. После выполнения письменной работы тщательно проверьте ее. Лучше сначала использовать черновик, а потом переписать.

10. Если встретили непонятное слово, не поняли задачу, спросите об этом родителей, товарищей, учителя.

11. Ежедневно повторяйте материал прошлых уроков, особенно - правила, формулы, законы.

12. После приготовления уроков отдохните, погуляйте на воздухе, помогите в домашнем труде.

**Памятка 2. Правила умственного труда**

1. Периоды занятий чередуйте с периодами отдыха.

2. Не занимайтесь более 1,5-2 часов подряд.

3. Ежедневно для занятий отводите одно и то же время, лучше всего в дневные часы. Избегайте учить уроки поздним вечером или ночью, а также в состоянии сильного утомления.

4. Правильно оборудуйте свое рабочее место. Книгам, тетрадям, учебникам, разными принадлежностям - всему должно быть свое место.

5. Помните, что чистота воздуха, умеренная температура, правильное освещение - залог хорошей работоспособности.

6. Работайте спокойно, без беготни к телефону, без игры с домашними животными. Уберите все шумовые помехи (радио, телевизор, компьютер).

7. Следуйте правилу «лучше меньше, да лучше». Сделайте основательно и полностью один урок и только тогда беритесь за другой.

8. Чередуйте пассивный и активный отдых. Можете использовать и «физиологические стимуляторы» (холодный душ, физические упражнения, сахар, конфету, сладкий чай).

**Памятка 3. Как слушать учителя на уроке**

Смотрите на учителя и на то, что он показывает. С помощью зрительной памяти усваивается 90% знаний. Сведения, полученные с помощью одновременно и зрения, и слуха, лучше запоминаются.

1. Учитесь думать вместе с учителем. Собственная мысль обычно возникает при контакте с мыслями других людей. Школьник способен мыслить в 4 раза быстрее, чем говорит учитель.

2. Нельзя оставлять без ответа ни одного вопроса или сомнения. Ваши вопросы говорят об активности мышления. Не бойтесь обращаться к учителю.

3. Основные положения урока и новые слова полезно записать в тетрадь. Кто записывает, тот читает дважды, а значит, и лучше помнит.

4. Домашнее задание надо записывать точно и разборчиво и именно на тот день, на который оно задано.

**Памятка 4. Как работать с книгой**

При чтении текста нужно решить 4 задачи:

1. Ознакомиться с содержанием. Уяснить, о чем или о ком идет речь.

2. Продумать прочитанное, т. е. разделить учебный материал на смысловые части,

найти внутри каждой такой части основную мысль.

3. Сделать из текста необходимые выписки для памяти: выяснить значение трудных слов и выражений, составить план, тезисы, конспект.

4. Дать себе отчет: чему новому научила прочитанная статья или книга. Сообщила ли какие-нибудь новые знания, научила ли каким-нибудь новым приемам работы, занятий? Вызвала ли новые мысли, настроения, желания?

**Памятка 5. Готовясь к ответу на уроке**

1. Припомни содержание материала.

2. Подумай или запиши план ответа.

3. Выдели самое главное в теме, при ответе сконцентрируй на этом внимание.

4. Каждое положение обязательно доказывай, приводи примеры, но коротко и ясно.

5. Обязательно делай обобщения и выводы из сказанного.

6. При необходимости пользуйся таблицами, схемами, пособиями, моделями.

7. Если твой ответ требует доказательства экспериментом, подготовь заранее все необходимое

**Памятка 6. Секреты успеха на уроке**

1. Успех на уроке обеспечивает не только качественная самостоятельная подготовка к нему, но и эффективная работа во время урока. Анализ ответов твоих одноклассников поможет не только лучше усвоить материал, но и усовершенствовать твои собственные ответы по форме и содержанию.

2. Подготовить все необходимое для урока до звонка.

3. Не отвлекаться, сосредоточиться на задании.

4. Не выкрикивать с места, поднимать руку.

5. Не жевать на уроке.

6. Не болтать с соседом по парте.

7. Не списывать.

8. Подготавливать свой ответ.

9. Соблюдать правила этикета.

10. Сидеть ровно.

11. Выключать мобильные телефоны.

12. «Перерабатывать» информацию.

**ДЕЛАЕМ БЫСТРО УСТНЫЙ ПРЕДМЕТ**

(учим материал одного - двух параграфов за 15 минут)

Открываем параграф в конце. Ищем проверочные вопросы, читаем, определяя необходимый для запоминания материал.

Открываем параграф на начало. Читаем название параграфа. Определяем, какая связь с предыдущим параграфом. (Обязательно!) Если предыдущий материал неясен или забыт, быстро «пробегаем» его глазами.

Читаем название (если есть) и первый абзац нового параграфа. Заранее приготовленным не остро заточенным «простым» карандашом аккуратно подчеркиваем те слова, без которых смысл абзаца теряется. Другими словами, отмечаем «опорные слова».

САМОЕ ГЛАВНОЕ – научиться находить именно те слова, последовательно произнеся которые, ты точно понимаешь, о чем идет речь.

Пример:

Текст: Кратковременная память действует до тех пор, пока ваше внимание находится в сосредоточенном состоянии, секунд 12-20. несмотря на индивидуальные различия, большинство людей могут оперировать всего семью единицами информации. Этот закон носит название Закон памяти 7±2. поскольку информация в памяти может сохраняться как отдельными единицами, так и группами, многие предпочитают группировать информацию, т.е. объединять ее в группы. Например, номер телефона 261-45-17 можно запоминать и как последовательность цифр, и как последовательность групп. Цифры 17 – год Октябрьской революции, 45 – год окончания Великой Отечественной войны. Остается запомнить три единицы информации. Информация, которую запоминаете вы: Кратковременная память ... секунд 12-20... оперировать 7±2 ... группировать ... номер телефона ... как последовательность групп. Тут же добавляется возможность запоминания какого-либо (ЛУЧШЕ СВОЙ ПРИМЕР) телефона.

Читаем последовательно подчеркнутые нами слова, ловим смысл. Возможно, что-то подчеркнутое нами покажется лишним, захочется стереть, когда будем «обработанный» таким способом абзац перечитывать. Или, наоборот, смысл покажется неполным, придется подчеркнуть еще одно - два слова.

Читаем таким образом каждый абзац, выделяя или подчеркивая опорные слова. Все, что в тексте параграфа выделено курсивом или жирным шрифтом, подчеркиваем ОБЯЗАТЕЛЬНО, это авторы считали важным.

Периодически заглядываем в конец параграфа, если забылось, какие проверочные вопросы там прописаны. Сравниваем с главным подчеркнутым нами материалом, корректируем, если необходимо.

В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ (!!!) обязательно перечитайте 1 раз подчеркнутое вами в параграфе. Легко и свободно произнесите что-то особо трудное или важное.

ВСЁ! Можете быть уверены – материал параграфа вами не просто выучен, но «уложен» в мозг таким способом, что:

* «вытаскивать» эту информацию вам придется недолго;
* храниться она будет надежно и продолжительное время.

А еще вы сможете учить 2-3 устных предмета за ПОЛЧАСА и с высокой степенью эффективности.

* ПРОСТО
* НАДЕЖНО
* ЭФФЕКТИВНО
* и гораздо ИНТЕРЕСНЕЙ, чем обычно
* ПЕРЕД УРОКОМ – ТОЛЬКО ВЗГЛЯНУТЬ И ТЫ ВСЕ ПОМНИШЬ

ВЫГОДА ОТ МЕТОДА:

Формирует привычку быстро выделять и, главное, запоминать основное и самое важное.

Обучаем сами себя, программируем мозг на запоминание яркого и ёмкого материала.

Времени требует столько же, как простое переписывание параграфа (а то и меньше!), а эффективность восприятия материала повышается в ПЯТЬ РАЗ!

Потом останется только раз взглянуть на свой лист и чудо! – материал сам собой всплывает в голове!

**КАК БЫСТРО ЗАПОМНИТЬ**

Никогда не учи – похожее после похожего. То есть не следует учить друг за другом похожие предметы, например, физику не учат после математики, а литературу после истории. Ученые заметили, что лучший способ забыть все только что выученное – попытаться тут же запомнить нечто похожее. Бороться с забывчивостью? Это нетрудно! Запоминая материал, оглядись: где и как ты расположен в пространстве, что делает твоя левая рука, что делает правая, что расположено вокруг? Представляя потом обстановку, в которой происходило учение, можно припомнить и сам материал. Это происходит оттого, что одновременные впечатления имеют свойство ВЫЗЫВАТЬ друг друга. Опирайся на СВОЙ ТИП ПАМЯТИ: активизируй образные представления:

* «двигай», передвигай мысленно выученный материал: формулы или реакции – пусть «потанцуют»!
* выделяй трудное или главное: другим ЦВЕТОМ, РАЗМЕРОМ;
* дорисуй «рожки, усы и ножки», придумай к этому рисунку «сказку».

Существуют четыре вида памяти:

зрительная

слуховая

двигательная (или моторная)

смешанная.

Каждый из видов имеет свои особенности. Определи, каким видом памяти ты лучше всего владеешь, и используй его характерные свойства. При наличии зрительной памяти (она свойственна 80% людей) целесообразно:

* при восприятии на слух (занятия, консультации и т.п.) кратко фиксировать услышанное на бумаге;
* учебный материал читать самому, а не слушать чтение другого;
* пользоваться книгами и учебными пособиями, имеющими иллюстрации, это способствует лучшему усвоению текста;
* работая над собственными записями или конспектами, подчеркивать основное в тексте цветными карандашами, делать пометки, ставить знаки и т.д.;
* пользоваться имеющимися в кабинетах, лабораториях, библиотеках наглядными пособиями, просматривать научные кинофильмы, телепередачи, посещать выставки, музеи и т.п.

Если ты обладаешь слуховой памятью, то для большего ее развития рекомендуется:

* как можно чаще слушать других;
* читать учебный материал вслух;
* работать в тишине, чтобы посторонний шум не отвлекал внимание;
* стараться читать и рассуждать вслух, даже когда ты один;
* чаще посещать публичные лекции, бывать в театре, на концертах и т.д.
* При хорошо развитой двигательной (моторной) памяти необходимо:
* всегда работать с карандашом, записывать, подчеркивать, выписывать, составлять планы, тезисы, конспекты;
* цифровой материал выписывать или оформлять в виде таблиц, диаграмм, графиков;
* при проработке учебного материала всё возможное и доступное делать своими руками в лабораториях, мастерских и т.п.

Смешанный вид памяти присущ почти всем людям. Одновременное запоминание при помощи зрения, слуха и движения дает наилучший результат.

**КАК БЫСТРО РАССКАЗАТЬ**

Построй свое сообщение по алгоритму:

1. ФАКТ (ЧТО ПРОИЗОШЛО?)

2. ПРИЧИНЫ

3. ПОВОД

4. СОПУТСТВУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

5. АНАЛОГИИ И СРАВНЕНИЯ

6. ПОСЛЕДСТВИЯ

Кстати, у Цицерона был свой алгоритм:

Кто? - Что? - Где? – Чем? – Зачем (или Почему)? – Как? – Когда?

Конечно, не следует алгоритмы применять формально. В некоторых сообщениях ответы на некоторые вопросы могут не иметь смысла, например, при рассказе о стихийных бедствиях пункты «Кто?» или «Зачем?» не имеют смысла, и их можно пропустить. Помни: вся информация должна восприниматься как единое целое. Так, стихотворение или параграф надо прочитывать и повторять целиком и пытаться рассказать ВСЕ СРАЗУ! Именно это помогает потом быстро восстановить в памяти ВЕСЬ материал.