

**МБОУ СОШ № 50**

**Секреты успешной учебы**

**Источник: Сайт «Ваш психолог» -** [**http://www.vashpsixolog.ru**](http://www.vashpsixolog.ru)

**Карта памяти "Секреты успешной учебы"**
**Секрет 1. Учись, обучая**

Именно этот секрет нам хотелось бы тебе раскрыть первым, потому что в дальнейшем он может помочь тебе освоить остальные.
Итак, повторим: **чтобы что-то хорошо усвоить самому, можно (и нужно!) обучить этому другого!**
Если ты решил воспользоваться нашими памятками и освоить секреты успешной учебы, выбери человека (своего друга, подругу или просто одноклассника, брата или сестру), которому ты будешь помогать в учебе. Конечно, этот человек должен согласиться принять твою помощь (ты должен убедиться в том, что ему действительно это нужно)! Передавать секреты успеха в учебе можно и взрослому: маме, папе, бабушке, дедушке...
Только не перегружай информацией своего слушателя, предлагай ее "маленькими порциями"!

**Секреты успеха на уроке**
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.
Ø Подготовить все необходимое для урока до звонка.
Ø Не отвлекаться, сосредоточиться на задании.
Ø Не выкрикивать с места, поднимать руку.
Ø Не жевать на уроке.
Ø Не болтать с соседом по парте.
Ø Не списывать.
Ø Подготавливать свой ответ.
Ø Соблюдать правила этикета.
Ø Сидеть ровно.
Ø Выключать мобильные телефоны.
Ø "Перерабатывать" информацию.

 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.
**Секреты планирования**

Слово "***планирование***", скорее всего, не ассоциируется у тебя с каким-либо интересным и увлекательным занятием.
Но именно планирование может стать твоим верным  другом и помощником в учебе, своеобразным "ангелом-хранителем" от стрессов и неприятных неожиданностей. Существует мнение, что мы устаем от несделанных дел и особенно от того беспорядка в голове, который возникает, когда нерешенные проблемы накапливаются и наслаиваются одна на другую.
Кроме того, планирование помогает человеку затрачивать меньше времени на однообразную и скучную работу. Умение планировать обеспечит не только успех в учебе, но и будущие высокие профессиональные достижения.
С чего начинается планирование?
В первую очередь, необходимо уметь выделять главное, то есть тебе предстоит научиться выстраивать проблемы и дела по степени важности.
Затем определи цели и составь план действий, необходимых для ее достижения.
Важно также научиться отслеживать выполнение плана и оценить полученный результат.
Составив свой распорядок дня, ты проверишь полученные в этом разделе книги знания  и умения. И не забудь, пожалуйста, отметить свои первые достижения, воспользовавшись ЛЕСЕНКОЙ УСПЕХА.
Читая приведенные ниже памятки и выполняя задания, пользуясь приложениями, не забудь о правиле "учись обучая".
**ФОРМУЛА УСПЕХА**

***Достижение*** *– удачное завершение какого-либо дела*
***Успех*** *–  1) удачное завершение какого-либо дела;*
*2) общественное признание*
*Из толкового словаря Ожегова*

***Я хочу добиться успеха:***
**У** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**С** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**П** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**Е** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**Х** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФОРМУЛА УСПЕХА**

***УСПЕХ***
***САМООЦЕНКА    =     ПРИТЯЗАНИЯ***

***У. Джемс, амер. психолог***

***УСПЕХ   =***

**АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ**

1. Определи, в чем заключается твоя проблема.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Подумай о возможных причинах ее возникновения.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Реши, что является наиболее вероятной причиной проблемы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Подумай, какие способы решения данной проблемы возможны.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Тщательно собери необходимую информацию о возможных последствиях того или иного способа решения проблемы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Проанализируй каждый из возможных способов решения, взвешивая все "за" и "против".

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Прими наиболее оптимальное решение.

**Секреты успешной домашней работы**
Домашняя работа.
К сожалению, школа, в которой не задают (или почти не задают) домашних заданий, – большая редкость. А раз домашнюю работу все-таки делать нужно, давай вместе подумаем, как организовать самостоятельный труд, чтобы он отнимал меньше времени и сил. В первую очередь, вернись к СЕКРЕТАМ ПЛАНИРОВАНИЯ и вспомни все, о чем мы уже говорили. Если режим дня ты соблюдаешь, значит, волевые усилия уже стали твоими помощниками. И в выполнении домашней работы без них тебе, конечно же, не обойтись *(см. схему 1).*

*Схема 1*

|  |
| --- |
| Секреты успеха в учебе |

* Итак, как лучше организовать самостоятельный труд:
* Усилием воли усади себя за письменный стол
* Подготовь рабочее место: на столе не должно быть ничего (обрати внимание, что мы не добавляем слова "лишнего", то есть стол должен быть абсолютно чистым).
* Распредели время и следи за его расходованием в соответствии с планом работы (о том, как это делать, мы скажем ниже).
* Чередуй выполнение "трудных", "легких", письменных и устных заданий.
* Сделай один короткий (не более 15 минут) перерыв: немного подвигайся (можно потанцевать) под музыку, выпей сока или минеральной воды и продолжай выполнение домашних заданий.
* Выполнив домашнюю работу, внимательно собери все необходимое к следующему учебному дню в портфель (сумку).
* Обязательно отдохни!

**Секреты хорошего отдыха**

Раскрывая секреты успешной учебы, мы особо хотим отметить важность хорошего, полноценного отдыха. Чередование разных видов деятельности (умственной и физической) поможет тебе "отключаться" от однообразной работы. Итак, повторим и запомним:
**Лучший отдых – другая деятельность!**
Во время занятий твои глаза, нервная система напряжены. Поэтому после окончания уроков не стоит сидеть перед телевизором или у компьютера. Лучше побыть немного на свежем воздухе, подвигаться. Если погода не позволяет совершить прогулку, послушай приятную, веселую музыку, потанцуй или выполни не слишком сложный комплекс упражнений. Главное, чтобы отдых не затянулся на неопределенное время. ПОМНИ О РАСПОРЯДКЕ ДНЯ! Начать выполнение домашней работы нужно своевременно, в противном случае, ты устанешь еще больше, сидя за уроками до поздней ночи!
Если ты очень устал от физической нагрузки, отдохни в тихом месте под спокойную музыку или почитай любимую книгу. Хорошо, если получится прогуляться у воды.
Вечером можно принять теплую ванну, добавив в воду отвар успокаивающих трав.
Интересно провести свободное время тебе помогут педагоги центров досуга и отдыха, тренеры спортивных секций и т.д. Ниже  мы расскажем, как выбрать себе занятие по вкусу.
Как выбрать себе занятие по вкусу

* Проанализируй свои интересы, склонности, потребности и возможности, заполнив *таблицу 7.*
* Собери информацию о кружках и секциях: 1) внутришкольного центра дополнительного образования; 2) районных клубов и домов творчества юных; 3) Городского Дворца Творчества Юных, Дворцов культуры и т. д. (такую информацию ты можешь получить в ППМС-центре гимназии).
* Соотнеси свои интересы и возможности с вариантами выбора *(см. таблицу 8).*
* Просмотри свой распорядок дня и определи, каким временем ты располагаешь: какие дни и часы у тебя наиболее свободны от обязательных занятий (уроков в школе, занятий у логопеда).
* Если время занятий в выбранном кружке тебя устраивает, согласуй свой выбор с родителями.
* Запишись в кружок (секцию), внеся уточнения в свой распорядок дня.
* Начиная заниматься в том или ином кружке (секции), помни: каждое дело требует определенного труда и терпения, заметные для окружающих результаты (дипломы, грамоты и т. д.) порадуют тебя и твоих родных, скорее всего, не сразу! Отмечай на линейке достижений те усилия, которые ты приложил, а также приобретенные знания и умения.

Интересное дело – само по себе уже награда!

*Таблица 7*
**Мои интересы, потребности и возможности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я люблю | Мне интересно;я хочу научиться | Я могу |
| **Делать что-то руками**(рисовать, шить, вязать, конструировать модели и т.д.) |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| **Выполнять физические упражнения**(танцевать, плавать, играть в спортивные игры и т. д.) |
| 1 |   |   |
| 2 |   |   |
| 3 |   |   |
| 4 |   |   |
| **Заниматься музыкой**(слушать музыку, петь, играть на музыкальных инструментах) |
| 1 |   |   |
| 2 |   |   |
| 3 |   |   |
| 4 |   |   |
| **Получать углубленные знания по предметам**(иностранному или русскому языку, литературе, биологии, информатике, истории, химии, физике, математике, географии, др.) |
| 1 |   |   |
| 2 |   |   |
| 3 |   |   |
| 4 |   |   |

*Таблица 8*
Анализ вариантов выбора
*Заполняя таблицу, обсуждай варианты выбора с родителями*

|  |  |
| --- | --- |
| Варианты выбора (исходя из интересов и возможностей) | Информация о кружках и секциях |
| Где находится? | Времязанятий | Условияприема | Дополнительная информация |
| 1 |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |
| Я выбираю: |
| 1) |   |   |   |   |
| 2) |   |   |   |   |
| 3) |   |   |   |   |
| 4) |   |   |   |   |

**Секрет эффективной работы с книгой,
тетрадью и другими источниками информации**

Секреты, содержащиеся в данном разделе, пригодятся тебе и дома, и на уроке. Умение эффективно (то есть с хорошим результатом) работать с различными источниками информации обеспечит тебе не только отличные оценки в школе. Познавать что-то новое ты будешь на протяжении всей жизни. В современном мире не только книги будут тебе в этом помогать. Важно знать, где и каким образом можно получить ту или иную информацию. Необходимо научиться эту информацию перерабатывать, то есть "раскладывать ее по полочкам" у себя в голове, а затем использовать по назначению (применять на практике).
В этой части нашей книжки мы поговорим о том, как работать с книгой и тетрадью; как составить опорный конспект; как подготовить реферат; а также познакомимся с возможностями библиотеки и медиатеки.
Может быть, ты дополнишь наши "Секреты" своими памятками, найдя другие источники информации? Пожалуйста, поделись тогда своими знаниями и умениями с другими!

**Работа с книгой**

Книга как человек, и ты должен хорошо к ней относиться. С книгой надо дружить.
*Ученики 6 класса*
Работа с текстом, пересказ, подготовка к изложению.

* Выбери материал в книге по нужной тебе теме.
* Прочитай внимательно текст.
* Постарайся сформулировать основную мысль прочитанного, ответив на вопрос: О ЧЕМ ТЕКСТ? Ответ на вопрос постарайся сформулировать одним предложением.
* Придумай свое название к данному тексту в соответствии с его основной мыслью.
* Прочитай текст второй раз и составь краткий план прочитанного по схеме 2.
* Перескажи прочитанное, пользуясь составленным планом.
* Обрати внимание на правила, определения, термины, даты, которые необходимо выучить наизусть. Выпиши их. Произнеси вслух не менее 3 раз. Постарайся воспроизвести выученное устно и письменно через некоторое время.
* Проверь себя, пересказав текст кому-нибудь и восстановив по памяти план на черновике.
* Можешь составить опорный конспект (ниже мы о нем расскажем)

Работая над текстом подобным образом, ты сможешь хорошо подготовится к **изложению.** Подготовка к изложению вряд ли потребует от тебя заучивание каких-то фактов наизусть: содержание прочитанного тебе следует передать своими словами.
*Схема 2*
О чем я прочитал? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Название, которое я подобрал к этому тексту:
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**План пересказа**
Вступление\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Основная часть:
1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_