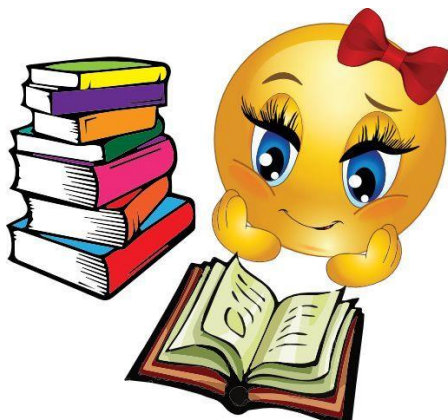


Дорогой друг, эти советы для тебя!



1. Наведи порядок в пространстве.

- Выбери тихое место для занятий, где тебя не отвлекают.
- На столе оставь только то, что нужно прямо сейчас (тетрадь, ручка, учебник). Всё лишнее

убери в ящики или на полки.

- Хорошее освещение - у окна. Свет должен падать слева для правшей и справа для левшей, чтобы рука не закрывала тетрадь.
- Если есть возможность, раздели зону учёбы от игр и других дел - так мозг быстрее переключится в учебный режим.

2. Настройся правильно.

- Перед уроками сделай небольшую разминку или пару глубоких вдохов - это «разогреет» мозг.
- Если перед глазами всё время что-то мелькает и отвлекает, можно повесить перед столом «экран тишины» - однотонный лист бумаги.

3. Составь план.

- Посмотри расписание на день и выпиши главные дела.
- Большие задания разбей на маленькие шаги. Так их проще сделать.

4. Используй приёмы для концентрации.

- Попробуй технику «15 минут»: постарайся сосредоточиться на задаче 15 минут, потом сделай короткий перерыв.
- Чередуй виды деятельности: если устал читать, реши логическую задачку или нарисуй что-то по теме.
- Во время учёбы можно мысленно проговаривать услышанное (активное повторение) или делать краткие пометки.

5. Следи за самочувствием.

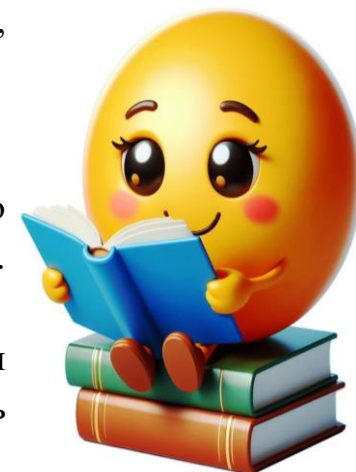
- Усталость - это сигнал сделать паузу.
- В перерыве можно встать, размяться, выпить воды или просто посмотреть в окно.

6. Находи мотивацию.

- Попробуй понять, зачем тебе это нужно: как знания пригодятся в жизни или хобби.
- Хвали за усилия и маленькие победы, а не только за отличные оценки.

7. Будь гибким.

- Не требуй от себя идеального соблюдения графика с первого дня. Адаптация занимает время.
- Если что-то не получается, не ругайся - лучше подумай, как скорректировать план.



10 ЗАПОВЕДЕЙ ШКОЛЬНИКА

То, что ты изучаешь - это не 100% истина, а лишь модель

Тебя учат тоже люди, которые могут уставать и ошибаться

Учиться - это интересно и полезно для развития твоей личности

Никогда не знаешь, что из пройденного пригодится в будущем

Учиться нужно не ради оценок, а ради знаний

Учеба - это, в первую очередь, твоя ответственность

В любом предмете можно найти что-то интересное

Главная цель обучения - развитие интеллектуальных способностей

Учеба важна, но это не единственное важное в жизни

Почти любую ошибку/оценку можно исправить



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Владимирской области «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и
ранней помощи

Снова в школу:
как настроиться
на учёбу



**ПАМЯТКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

п. Красная Горбатка

