

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

1). Самое главное – научиться рационально, быстро, экономно обучаться. Умея это, ты очень быстро получишь нужные знания.

2). Делай все не спеша и с упорством. Выработывай усидчивость.

3). Качественное обучение – это такое обучение, в котором присутствуют чувство, мысль, мораль. Никогда не относись к знаниям поверхностно.

4). При обучении придерживайся следующих простых правил:

- при изучении материала ищи смысл;
- избегай отвлечений на посторонние детали;
- используй краткое содержание;
- делай перерывы во время обучения;
- концентрируй внимание на изучаемом материале.

5). Человек запоминает $1/5$ из того, что слышит, $3/5$ из того, что видит, $4/5$ из того, что покажут с объяснениями. И только действие дает стопроцентный результат.

6). Твой мозг не должен быть корзиной для ненужных знаний. Старайся фильтровать поступающую информацию.

7). Важно развиваться не только интеллектуально, но и физически. Совмести зарядку для мозга с зарядкой для тела. Подпрыгивая и нагибаясь:

- как можно быстрее сосчитай от 100 до 1;
- произнеси алфавит, называя на каждую букву слово;
- выбери одну букву алфавита и вспомни 20 слов, которые с нее начинаются;
- как можно быстрее произнеси 20 женских имен, нумеруя их;
- повтори то же самое с мужскими именами.

8). Не забывай о своих биологических часах, начиная обучение, не сбивай их ход.

Не следует заниматься, когда ты устал. Определи, когда твоя работоспособность максимальна, а когда идет спад, и к какому типу ты относишься («сова» или «жаворонок»). В соответствии со своим типом составь свой распорядок дня.

9). Определи, к какому типу мышления – наглядно-образному или абстрактно-логическому – ты относишься. В соответствии со своим типом мышления выбирай содержание обучения:

- для абстрактно-логического типа подойдет строгое изложение в структурах, формулах, графиках;
- для наглядно-образного – живой рассказ, аналогии, притчи, сравнения.

10). Сформируй положительную установку на неинтересную работу – и половина ее уже сделана.

Скажи себе:

- чем неинтереснее работа, тем прилежнее я буду ее выполнять!

Мне не интересно потому, что работаю я рассеяно и без прилежания, больше такого не будет;

- разве все люди выполняют только интересную работу? И я научусь делать то, что необходимо;

- если я научусь заниматься неинтересным делом, мне не страшно ничего в жизни.

11). Легкие виды умственной работы чередуй с трудными. Начинай всегда с более трудных заданий, одолев которые следует приступать к легким.

12). Установи очередность дел, которые необходимо выполнить. Раздели их на три группы: сложные, средней сложности, легкие. Сначала выполни сложные дела, в конце – легкие, на которые уйдут считанные минуты. Так ты научишься настойчивости и терпению, умению все делать вовремя и ничего не откладывать.



13). Тренируй память и внимание. Попробуй с одного прочтения воспроизвести предложения различного размера. Постепенно усложняй задания.

14). Для правильного понимания и запоминания мысли необходимо минимум трехкратное повторение сказанного в различных вариантах.

15). Если нужно запомнить большой объем материала, разбей его на логически завершенные части и запоминай их.

16). Для лучшего запоминания прочитанного чередуйте чтение с припоминанием для себя, а затем с пересказом прочитанного. Причем и заучивать, и повторять текст – прозу или стихи – следует не по частям, а полностью. Хорошо заниматься повторениями на ночь перед сном, а также с утра, на свежую голову.

17). Правильно выбирай время повторений, т.к. забывание выученного наиболее интенсивно происходит сразу после обучения. Наибольшее количество повторений нужно сразу после первичного усвоения знаний.

18). Если информацию нужно запомнить надолго, то ее целесообразно повторять с такими интервалами: сначала через 15 – 20 минут, затем через 8 – 9 часов и через 24 часа.

19). Пользуйся мнемотехническими приемами для облегчения запоминания. Мнемотехнический прием – это «зацепка» для памяти, вспомнив ее, ты, по ассоциации, вспомнишь и все остальное. Например, чтобы запомнить

последовательность цветов в радуге, запомни присказку: «Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан».

20). Ищи мнемотехнические подсказки, их много. Разрабатывай собственные мнемотехнические приемы.



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

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

Стационарное отделение

Учись учиться!



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

