

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### Памятка «Как стать успешным учеником в условиях дистанционного обучения»

**1. Учись беречь свое время.** "Сфотографируй" один свой обычный день: на листке бумаги слева запиши каждое даже самое маленькое дело, а справа – поставь потраченное на него время. Вечером же просмотри записи и определи, где и когда было потрачено время зря. Такая "фотография" поможет научиться дорожить временем и разработать рациональный режим дня, но лучше, учитывая неравномерность твоей нагрузки по дням недели, составить его на неделю, чтобы сделать эту нагрузку более равномерной.

**2. Укладывайся в отведенное для выполнения домашних заданий время.**

На выполнение домашних заданий рекомендуется затрачивать не менее: в 5-8 классах – 2,5 часов, в старших классах – 3,5 часов. Поэтому строго запланируй время начала и окончания приготовления домашних заданий – это поможет тебе не отвлекаться во время их выполнения.

**3. Сейчас у тебя и уроки и домашние задания идут одновременно. Изучаем новую тему и сразу закрепляем.**

**4. До начала выполнения работы:**

- 1) хорошо проветри комнату;
- 2) подготовь рабочее место, убери со стола все лишнее. На столе должен быть только учебник по предмету и все необходимое для выполнения выданного задания.

**5. В каком порядке следует делать уроки – зависит от твоих особенностей:**

- если тыходишь в работу легко и в начале работаешь с подъемом, более продуктивно, чем к концу занятий, но относительно быстро утомляешься, то начинай приготовление заданий с наиболее трудного предмета;
- если ты втягиваешься в работу медленно, много времени тратишь на «раскачку», продуктивность работы нарастает постепенно, а усталость появляется не так скоро, то следует начинать со средних по трудности заданий и постепенно переходить к более сложным;
- если ты вообще с трудом приступаешь к домашним заданиям, если тебя нервирует любая неудача в их выполнении, то лучше начинать с самых простых, успех в которых приносит тебе удовлетворение;

• если тебе не удастся решить трудную задачу, отложи ее «на потом», иначе может не хватить времени на приготовление других заданий.

**6. Отдых при выполнении домашних заданий.** Признаками утомления могут быть: чувствуешь, что стало неудобно сидеть, возникает ощущение покалывания в ногах; глаза повторно возвращаются к одной и той же строке; вдруг начинаешь обращать внимание на посторонние раздражители, которые до этого проходили мимо внимания (звуки, чувство голода и др.)

## **7. Правильно и эффективно используй возможности своей памяти.**

Проследи и сделай вывод о преобладающем у тебя типе памяти, которая может быть:

- **моторной** (если ты непроизвольно сопровождаешь запоминание информации различными двигательными действиями – записываешь ее, чертишь график или даже просто ходишь),
- **зрительной** (ты должен обязательно информацию увидеть – в учебнике, на плакате, в облике предмета, лица и т.д.),
- **слуховой** (через речь, музыку, определенные сигналы), логической (строится на осознании новой информации),
- **ассоциативной** (ты сравниваешь новую информацию с уже имеющейся и находишь между ними сходства и различия),
- **эмоциональной** (новая информация вызывает у тебя определенные – положительные или отрицательные – переживания) и т.д.

Определив у себя преобладающий при различных обстоятельствах тип памяти, попытайся создавать для успешного запоминания соответствующие условия.

Для успешного запоминания важно, чтобы ты нашел взаимосвязь нового материала с освоенной ранее информацией или связал его значение с практической значимостью (где и как ты сможешь его использовать).

## **9. Быстрее включайся в работу.**

Это правило особенно важно утром, когда после сна умственная работоспособность очень низка. Ускорить эффективное включение в работу уже с первого урока тебе поможет утренняя гигиеническая гимнастика. Она же поможет тебе оставаться в течение дня бодрым и сохранять высокую работоспособность.

## **10. Успехи в учебе во многом зависят от твоего здоровья.**

**Правильно организованный режим, полноценный сон.** Делать уроки или (тем более!) сидеть в телефоне, у телевизора в компьютере, социальных сетях допоздна — это очень плохая идея. Нашему мозгу необходим здоровый сон, чтобы успешно учиться.

Недостаток сна ухудшает умственную деятельность по всем возможным показателям: плохо влияет на внимание, рабочую память, математические способности, логическое мышление и моторику.

***Физическая нагрузка.*** Нам нужна активность! Элементарная зарядка по утрам, или даже простые упражнения, пробежки, прыжки во дворе на свежем воздухе, помогут выполнять домашние задания гораздо успешнее!

Как известно, физическая нагрузка стимулирует работу мозга, помогает улучшить долговременную память, логическое мышление, внимание и способность решать новые задачи.

***Рациональное питание.*** Сейчас ты все время дома. Поэтому проблем с питанием быть не должно. У тебя должен быть полноценный завтрак, обед, полдник и ужин. Постарайся, чтобы на столе у тебя всегда был стакан с водой, поставь маленькую тарелочку с орехами или нарезанными фруктами. Стакан горячего чая с лимоном и кусочек шоколада не будут лишними.

***Неприятие вредных привычек, благожелательность к окружающим, наличие цели и стремление к ее достижению – формула твоих успехов в обучении.***