#### *Приемы эффективного запоминания*

-Для лучшего запоминания необходимо думать, любая информация должна быть осмысленна и оценена. Постарайтесь найти главную мысль и выстроить цепь фактов, поддерживающих ее. Лучший способ — сделать опорный конспект.

-Интерес к материалу повышает продуктивность запоминания. Четко осознайте, чем полезна будет вам данная информация.

-К предстоящей работе с материалом надо готовиться. Психологами установлено, что новое гораздо легче усваивается, если предварительно прочитать на эту тему что-либо популярное, обсудить ее с друзьями, родственниками.

-Не следует перегружать информацией память за короткий промежуток времени. Это особенно касается подготовки к зачетам и экзаменам. Объем оперативной памяти равен 7 единицам: при одновременном восприятии мы можем удержать в памяти в среднем 7 объектов — 7 слов, 7 фраз, 7 параграфов. Причем легче запомнить первый и последний элементы ряда.

-Не следует учить друг за другом похожие предметы: физику после математики, историю после литературы. Лучший способ забыть только что выученное — попытаться тут же запомнить нечто похожее.

-Информация должна восприниматься как единое целое. Экзаменационный билет нужно прочитать целиком и попытаться воспроизвести сразу все.



РЕКОМЕНДАЦИИ
ПСИХОЛОГА



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



***ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ***

***Наш адрес:***

***с. Долгодеревенское***

***ул. Северная, 14***

***тел:83514432106***

Учеба, а именно хорошая учеба, - дело непростое. Но и сложного в этом ни чего нет. Главное, чтобы вопрос «как лучше учиться?» волновал именно тебя, а не твою маму или учителя.

Хорошо учиться в школе, да и после окончания школы, тебе помогут три вещи, которые нужно усвоить.

Это желание учиться, планирование работ и определенные навыки.

***Желание учиться.***

Желание учиться не возникает из ниоткуда. Для того чтобы оно было, нужна мотивация, то есть, цель, которая бы поясняла, для чего нужно хорошо учиться. Вот тебе несколько подсказок, среди которых ты можешь поискать мотивацию для успешной учебы:

1. Более широкий набор знаний, закрепленный оценками в аттестате, - это самая верная путевка в мир больших возможностей.

2. Если общество, которое тебя окружает, стало тебе неинтересным, если твой привычный круг общения тебя уже не устраивает, то хорошая учеба поможет тебе разнообразить свои интересы.

3. Жизнь – очень сложная штука: неизвестно, куда тебя занесет, и какие знания тебе могут там пригодиться. Поэтому, чем больше полезных знаний в твоей голове, тем вероятнее, что ты не окажешься в затруднительной ситуации, или наоборот, скорее уловишь нечто важное и интересное.

4. Троечники и лузеры – это сейчас не модно. Сегодня модно и престижно быть успешным, и в учебе тоже.

*Планирование.*

Планирование – это систематизация обучающего процесса, которая поможет тебе навести порядок не только на рабочем столе, но и в голове. Итак, как лучше учиться в школе, строя планы?

Первое, что для этого нужно – это навести порядок на столе, на полках и вокруг твоего рабочего места, потому что в беспорядке работать невозможно. Дальше: напиши список заданий, которые тебе нужно выполнить и рассортируй их по степени трудности. Выпиши из них самые сложные, долгие и большие задания. Затем укажи задания полегче и попроще. И наконец, отметь самые для тебя простые. Теперь из всех этих заданий выбери те, которые нужно сделать сегодня. И сделай их! Не откладывай на завтра.

Обязательно вычеркни из списка те задания, которые ты уже сделал! Это будет стимулом для выполнения остальных заданий. Не забудь немножко отдыхать между заданиями, но не сильно увлекайся!

*Определенные навыки*

Теперь перейдем к необходимым навыкам. Что же нужно для этого знать и уметь, а чему еще нужно научиться?

1. Научись говорить «Нет!» всем и всему, кто и что мешает твоим планам. Будь-то лучший друг или новая игра-стрелялка.

2. Читай больше, чем того требует «программа». Это сделает учебу более интересной и понятной для тебя.

3. Обязательно делай домашнее задание. Как говорится, повторенье – мать ученья. Ты должен понимать, что, не закрепив материал домашним заданием, ты просто его забудешь.

4. Развивай память.

5. Не заучивай тексты на ночь, просмотри разок и все. Утром мозг работает лучше, а встать на час раньше – это не сложно.

6. Используй ассоциативное мышление. Материал запомнится лучше, если ты свяжешь с ним какую-то ассоциацию из жизни.

7. Переключайся с одного задания на другое, будь гибким.

8.Учитель – твой друг, который готов тебе помочь в любом вопросе. Уважай его, интересуйся его предметом, задавай вопросы, и не бойся, если что-то не получается, он пойдет тебе навстречу.

9. Планируй свое время. Это поможет тебе все успеть.

СОБЛЮДАЯ ЭТИ ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ХОТЯ БЫ НА ПРОТЯЖЕНИИ МЕСЯЦА, ТЫ УВИДИШЬ,КАК ХОРОШО УЧИТЬСЯ ТЫ СТАЛ В ШКОЛЕ!