

## *Навчальні поради учню*

### ***Порада: 1***

Якщо у тебе виникли проблеми при виконанні домашнього завдання і ти не знаєш, як далі вирішується ця задача, залиш її на потім і вирішуй задачу трохи легшу. Через деякий час ти обов'язково зрозумієш рішення тієї задачі.

### ***Порада: 2***

Не заучуй слова окремо. Краще звертай увагу на короткі словосполучення.

### ***Порада: 3***

Відведи собі спеціально зошит і виписуй туди всі недавно вивчені формули з математики і фізики. Запиши туди ж, що означають окремі букви у формулах.

### ***Порада: 4***

Сідай в класі якомога ближче до викладача. Чим більше учнів сидить перед тобою, тим більша вірогідність, що тебе відволікатимуть від занять.

### ***Порада: 5***

Сиди не тільки перед телевізором або комп'ютером. Знайди собі хорошу книгу і почни читати. Багато читаючи покращується правопис і розширюється твій кругозір.

### ***Порада: 6***

Щоб навчання було ефективним, дуже важливо, скільки органів чуття задіяно в учбовому процесі. Тільки слухати, тільки читати або тільки писати не ефективно.

### ***Порада: 7***

Поділи весь учбовий матеріал на «учбові порції», це полегшить огляд і розуміння матеріалу.

### ***Порада: 8***

Якщо твої успіхи очевидні, підвищується мотивація і у зв'язку з цим подальше навчання стане легшим.

### ***Порада: 9***

Хвали себе сам за гарні оцінки: дозволь собі що-небудь хороше, після того,

як ти досяг проміжну мету.

***Порада: 10***

Вивчений в школі матеріал повтори після обіду. Звичайний короткий перегляд або навіть подальше читання іноді дійсно здійснює дива!

***Порада: 11***

Після 45 хвилин концентрації уваги на якому-небудь предметі необхідна коротка 5-10 хвилинна пауза. Рух на свіжому повітрі (відкрите вікно) – ефективна перерва.

***Порада: 12***

Створи собі хорошу учбову атмосферу, підшукавши для себе прибрану, добре освітлену кімнату.

***Порада: 13***

Використовуй по можливості денне світло або встанови лампу денного світла. З нею можна значно довше вчитися, не втомлюючись.

***Порада: 14***

Потурбуйся про тишу! Ніхто не може добре вчитися при шумові чи музиці. При вуличному шумі допомагають затички у вуха )

***Порада: 15***

Не їж дуже багато перед заняттями. «Повний шлунок не любить трудитися».

***Порада: 16***

В обідню перерву їж малими порціями. Як легка закуска рекомендуються, особливо, фрукти і овочі, оскільки вони «заряджають мізки».

***Порада: 17***

Сходи в туалет на перерві. Це перешкодить відволіканню під час навчання.

***Порада: 18***

При легкому головному болі не рекомендується відразу ж приймати пігулки. Невеликий післяобідній сон або фруктовий напій часто надають позитивний ефект.

***Порада: 19***

Починай готуватися до іспиту задовго до нього. І повір, одного тижня

недостатньо.

***Порада: 20***

Якщо тобі потрібно довго працювати за комп'ютером, роби невеликі перерви і виглядай з вікна. Це дасть твоїм очам можливість передихнути і тобі довше залишатися бадьорим.

***Порада: 21***

При підготовці до іспиту знайди всі зошити і підручники з предмету, що здається. Якщо предмет викладався не один рік, то постарайся відшукати колишні матеріали і переглянути їх.

***Порада: 22***

Правильне оформлення твоїх записів так само може позитивно вплинути на навчання. Основні правила: залишай поля для заміток, основні поняття виділяй яскравим маркером (тільки не розмальовуй весь зошит).

***Порада: 23***

Твоєму мозкові під час роботи потрібно багато кисню. Якщо надходження кисню збільшується, то одночасно збільшується і працездатність твого мозку. Цим ти можеш і скористатися! Під час навчання провітрюй приміщення або ж вийди на свіже повітря.