**Как хорошо учиться в школе**

*Неуспеваемость в школе* — это не окончательный диагноз. Все можно исправить. Но начинать нужно с внутреннего побуждения, мотива. А не из-за страха перед родительским ремнем или грозного вида учительницы.

Как повысить успеваемость?

**Упражнения для развития мышления с ловушкой**

Ответь на вопросы. На размышления пять минут!

1. Что всем нужно?

2. Какой месяц короче всех?

3. Ты да я, да мы с тобой. Сколько нас?

4. Что человеку не лень всегда делать?

5. В каком месяце человек меньше всего ест?

6. Каких камней в море нет?

7. В корзине три яблока. Как поделить их между тремя товарищами, чтобы одно яблоко осталось в корзине?

8. Какое слово пишется всегда неправильно?

9. Где находятся города без домов, реки без воды и леса без деревьев?

10. Кто может прыгнуть выше дома?

11. Сколько лет отцу, если его единственному сыну 12 лет?

12. Когда мы смотрим на цифру 2, а говорим 10?

13. Есть ли 7 ноября в Австралии?

14. Ты — пилот самолета, летящего из Гаваны в Москву с двумя посадками в Алжире. Сколько лет пилоту?

15. На руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?

16. Обычно месяц заканчивается 30 или 31 числом. В каком месяце есть 28 число?

17. Ты входишь в темную малознакомую комнату. В ней две лампы — газовая и керосиновая. Что ты зажжешь в первую очередь?

18. Какие местоимения портят мостовые?

19. Действительно ли композитором надо родиться?

20. Перед кем люди снимают шляпы?

Ответы смотри далее.

**Мыслительная разминка**

Выполняются эти упражнения утром, сидя или лежа, через 5—10 минут после пробуждения.

1. Сосчитай в обратном порядке от 100 до 1.

2. На каждую букву алфавита называй слово (а — арбуз, б — бекон и т. д.) Если в течение 30 секунд не нашла нужное слово, пропускай букву.

3. Произнеси 20 мужских имен, нумеруя каждое из них (1 — Игорь, 2 — Костя...), потом 20 женских имен. Помни о быстроте выполнения!

Как учиться легко?

Кто твои первые помощники в учебе? Может, сосед по парте? Учебники? Решебники? Учителя? Родители? Лучше всего, конечно, надеяться не на кого - то и, а на себя. Память и внимание в этом случае — лучшие помощники!

Есть люди, которые обладают феноменальной памятью. Например, Александр Македонский помнил имена всех своих воинов. Моцарту было достаточно один раз услышать музыкальное произведение, чтобы его исполнить. Уинстон Черчилль наизусть знал почти всего Шекспира. А Билл Гейтс помнит сотни кодов созданного им языка программирования.

У каждого человека память индивидуальна. Один лучше запоминает то, что записывает или видит. Другой — то, что слышит. Третий — то, к чему прикасается руками. Самой стойкой считается память на запахи.

Как улучшить свою память?

• Старайся расширять свой кругозор, концентрируйся на полезной информации.

• Память любит позитивные эмоции. Знаешь, наверное, из собственного опыта: если тема урока интересна, то запоминается все легко и быстро, прямо на уроке. У безразличия и апатии — плохая память!

• Понятия и термины, которых в школе очень много, рекомендуют не «зазубривать», а объяснять своими словами и формулировками. Известно, что «зазубренное» быстро вылетает из головы.

• Память наиболее острая утром с 8.00 до 12.00. Потом она начинает снижаться до 17.00. И где-то с 19.00 (если не было сильного переутомления) снова растет. Поэтому полезно учить вечером, а утром повторять!

• Цитаты, выписки, тезисы, подача информации в виде схем, чтение вслух способствуют лучшему запоминанию материала.

• Полезным для запоминания считается метод сравнивания и ассоциаций. Новую информацию связывают с какой-то уже знакомой ситуацией, предметом, событием.

• Большой материал лучше разбивать на части и учить по «кускам». Всегда лучше запоминается начало и конец.

*Упражнения на концентрацию внимания*

Упражнение 1. Концентрация на движении.

Мысленно считай от 1 до 10 и сконцентрируйся на медленном счете. Если в какой-то момент мысли улетают, начни сначала. Повтори счет в течение нескольких минут.

Упражнение 2. Концентрация на слове.

Выбери короткое слово. Пусть оно вызывает у тебя положительные эмоции. Пусть, например, это будет слово «школа»  или «мама». Мысленно произноси первый слог «ма» на вдохе и второй слог «ма» на выдохе. Сконцентрируйся на этом слове.

Упражнение 3. Концентрация на предмете.

Представь себе, что в твоей голове фонарик. Он может осветить любую вещь. На протяжении нескольких минут ищи «фонариком» предмет в своей комнате. Потом освети его вниманием, найди все малейшие детали в нем.

Упражнение 4. Концентрация на звуке.

Прислушайся к звукам за окном. Для лучшей концентрации закрой глаза. Выдели из всего многообразия какой-то один звук. Вслушайся в него и удерживай свое внимание на нем несколько минут.

Ответы на вопросы c ловушкой:

1 — название,

2 — май,

3 — двое,

4 — дышать,

5 — в феврале,

6 — сухих,

7 — одно яблоко оставить в корзине,

8 — на карте,

9 — неправильно,

10 — любой, дома ведь не прыгают,

11 — 12 лет,

12 — когда смотришь на минутную стрелку,

13 — есть,

14 — сколько и тебе,

15 — 50,

16 — во всех,

17 — спички,

18 — я-мы,

19 —да,

20 — перед парикмахером.

[Как справиться с домашними заданиями](http://ped-kopilka.ru/shkolnikam/zachem-nuzhny-domashnie-zadanija.html)

Чтобы хорошо учиться необходимо правильно организовать и обустроить своё рабочее место

Организация рабочего места школьника

Как выглядит типичное рабочее место школьника? Это «гнездо» в углу и есть твое рабочее место? Стол завален тетрадями и учебниками, из-под них выглядывают кусочки прошлогодней булочки, обрывки черновиков... Не исключено, что хозяин этого рабочего места — личность невероятно творческая! Хаос на столе ему не мешает.

Возьми на заметку!

Бережно относись не только к своему времени, но и к чужому. Приходи всегда вовремя! Не только на личную аудиенцию к директору, но и в кино, театр, в гости, на самые обыкновенные дружеские встречи. Уважай чужое время.

А между тем, ученые доказали, что порядок на столе наводит порядок и в голове, раскладывая информацию по полочкам. Так что начни с «уборки территории», освободи плацдарм для получения знаний! Как поддерживать порядок на рабочем столе? Элементарно! Класть все на свои места: в ящики и на полки. Зато потом не придется разгребать завалы и искать тетрадь по биологии полгода.

Что еще предпринять?

• Правильно подбирай освещение. Это очень важный момент для профилактики зрения. Желательно, чтобы письменный стол стоял возле окна, а свет падал слева (если ты левша, то справа). Не рекомендуется включать одну настольную лампу в темноте. Дополнительно включай верхний свет или бра.

• Чтобы каждый год не покупать рабочий стул, нужно подбирать кресло с регулированием высоты. Если ты сидишь, скрючившись, чувствуешь какой-то дискомфорт в положении тела, необходимо отрегулировать высоту.

• Хорошо иметь книжные полки. Все учебники, справочники, словари под рукой! Тетрадки можно складывать в ящики стола. Карандаши, краски, линейки, все остальные канцелярские принадлежности тоже лучше класть в отдельный ящик.

• Можно повесить на стене календарь и отмечать на нем важные события своей школьной и внешкольной жизни.

Планируй свой день

«Всегда можно найти достаточно много времени, если использовать его хорошо». Гете

Жизнь по расписанию — такая скукотища! Но можно внести хотя бы небольшой план действий и набросать какой-то сценарий своей жизни. Зачем? Чтобы жизненные дела не превращались в снежный ком! Потому что потом будет аврал, паника, неуспеваемость, плохое настроение. Жизнь вносит свои поправки. Но ты все-таки придерживайся заданного курса.

Итак, с чего начать?

• С записывания. Это может быть блокнот, ежедневник, календарик.

• Начнем с того, что большая часть твоего дня уже определена школьным расписанием. Как провести другую половину дня? Ведь нужно успеть погулять, сделать уроки, посидеть в Интернете, поболтать с друзьями, пойти на английский, волейбол и прочее.

• Не нагружай себя «сразу и всем». Знаешь, что бывает с тем, кто побежит за двумя зайцами сразу? Распределяй время и дни. Сегодня — это, завтра — то, послезавтра — туда. А в чем-то нужно себе отказать или между чем-то сделать выбор.

• Следи за тем, сколько ты болтаешь по телефону и сидишь в сети. Реально на эти вещи уходит уйма времени! А толку мало.

• Будь внимательна, когда даешь кому-то обещания! А потом у тебя элементарно не хватило времени помочь однокласснику с задачей, маме с уборкой, бабушке с приготовлением обеда и т. д.

• Старайся не нагружать выходные дни. Это твое заслуженное время для отдыха. Занимайся делами, которые тебя увлекают: это может быть твое хобби, чтение книг, прогулки на свежем воздухе. Получи максимум положительных эмоций.

*Это интересно*

*Оказывается, что рабочее место школьника и школьницы могут отличаться. Мальчишки любят более яркое освещение, у них больше беспорядка на столе, им нужно больше простора для учебной деятельности. У девочек обычно все аккуратно лежит на своих местах. Их рабочее место может быть маленьким, но уютным.*