

Как рационально выполнять домашнее задание

1. Начинать выполнять домашнюю работу нужно в точно установленное время.
2. Готовиться лучше по плану, схеме, карте, рисунку, удачному конспекту.
3. Прежде чем начинать заниматься, подготовь рабочее место.
4. Приступая к работе, сосредоточься, подумай, с чего начнешь.
5. Не повторяй то, что не понял, сначала разберись.
6. Достигнешь лучших результатов, если одновременно будешь готовить по два различных предмета.
7. Старайся все затруднения решить самостоятельно.
8. Самые продуктивные часы для умственной деятельности: с 8 утра до 12 часов, с 15 часов – спад.
9. Трудные предметы или темы повторяй в наиболее производительные для организма часы, легкие – вечером.
10. Регулярная смена видов деятельности – основа поддержки работоспособности.
11. Если чувствуешь себя «не в настроении», начинай занятия с наиболее интересного предмета или темы.
12. Если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать 10 глубоких медленных вдоха грудью и 10 медленных выдохом животом.
13. Обязательно делай короткие, но регулярные перерывы, отдыхай, не дожидаясь усталости. Используй «физиологические стимуляторы» - движения, легкие физические упражнения.
14. За час до сна прекращай умственную работу.
15. Писать шпаргалки целесообразно для лучшего запоминания и систематизации материала, так как прочитанный вами материал анализируется и записываются главные и основные мысли, но пользоваться ими не рекомендуется.
16. Перед уроком (экзаменом) рекомендуется листать уже знакомые материалы, это улучшает настроение, самочувствие.