



ОТВЕЧАЕТ
ПСИХОЛОГ

Искусство учиться, или как добиться успеха в учёбе?

Учеба – это значимая деятельность школьника, оказывающая влияние на многие аспекты дальнейшей жизни. За период обучения в школе, важно не только постичь основы научных знаний, но и научиться эффективно организовывать своё время для достижения лучших результатов. Это значит, что необходимо правильно организовать свою учебу. Умение быть результативным и достичь успехов в учебе можно и нужно развивать. Сегодня размышляем на эту тему!



К учебному процессу нужно относиться серьезно. Для выполнения каждой работы организм затрачивает определенные усилия, поэтому очень важно **избегать переутомления, чтобы не нанести вред своему здоровью.**

Полноценное питание

- **Чтобы усовершенствовать учебный процесс** нужны не только хорошие книги, а и сбалансированное питание. Продукты способны улучшить работу мозга. Учебный процесс должен начинаться с хорошего завтрака. В меню должны присутствовать сложные углеводы, минимум жиров и много витаминов. Для хорошей работы мозга полезно есть ягоды, морепродукты, орехи и семечки, свежие овощи и фрукты.

Дополнительный источник энергии – витамины группы В и С

Как улучшить успеваемость в школе?

1. **Чтобы улучшить успеваемость в школе, определитесь какие предметы вы хотите подтянуть, и сколько у вас есть на это времени**

ЗАКОН ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА #1

10% времени, затраченного на планирование до начала выполнения задачи, сэкономит **90%** времени при её решении.

- **Распишите на бумаге поставленные задачи.** Пользуйтесь ежедневником или календарем. Ваши цели должны постоянно находиться в поле зрения, так вам будет **легче контролировать процесс** и поэтапно **улучшить успеваемость.**

• За одни сутки выучить весь запущенный материал невозможно, разбивайте освоение материала на несколько дней, на мини-задачи, которые в комплексе приведут вас к поставленной цели.

2. Оцените свой метод обучения

- Попробуйте самостоятельно определить свои **недоработки в процессе обучения**. Сколько времени вы выделяете на домашнее задание?
- Повторяете ли пройденный материал перед контрольной? По каким предметам вы «плаваете» и что можно **изменить для лучшей успеваемости**. Усовершенствуйте свои сильные стороны.

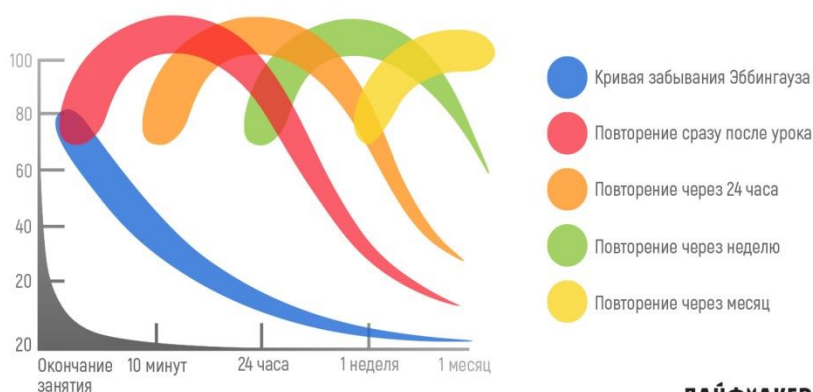
Как улучшить оценки и усовершенствовать свою учебную деятельность?

Улучшить оценки вам поможет:

1. Эффективное повторение материала

- **Перечитывайте материал урока**. Повторяйте перед уроком важные моменты, части параграфа.
- Немецкий психолог Герман Эббингауз в результате экспериментального изучения процесса памяти создал так называемую **КРИВУЮ ЗАБЫВАНИЯ**. **Кривая** забывания Эббингауза представляет собой специальный график, с помощью которого можно максимально четко увидеть, насколько быстро вы забываете новую информацию. Ученый уверен в том, что буквально через неделю в человеческом мозге остается не более 20% полученных ранее данных.

«Разбить» кривую забывания можно, если повторять материал, как указано на схеме



2. Регулярное посещение занятий

- Посещение занятий в школе без пропусков имеет важное значение. Всегда **конспектируйте материал**, и внимательно слушайте требования преподавателя.
- Принимайте активное участие в уроке. При отсутствии в период болезни необходимо восполнить весь пройденный материал.

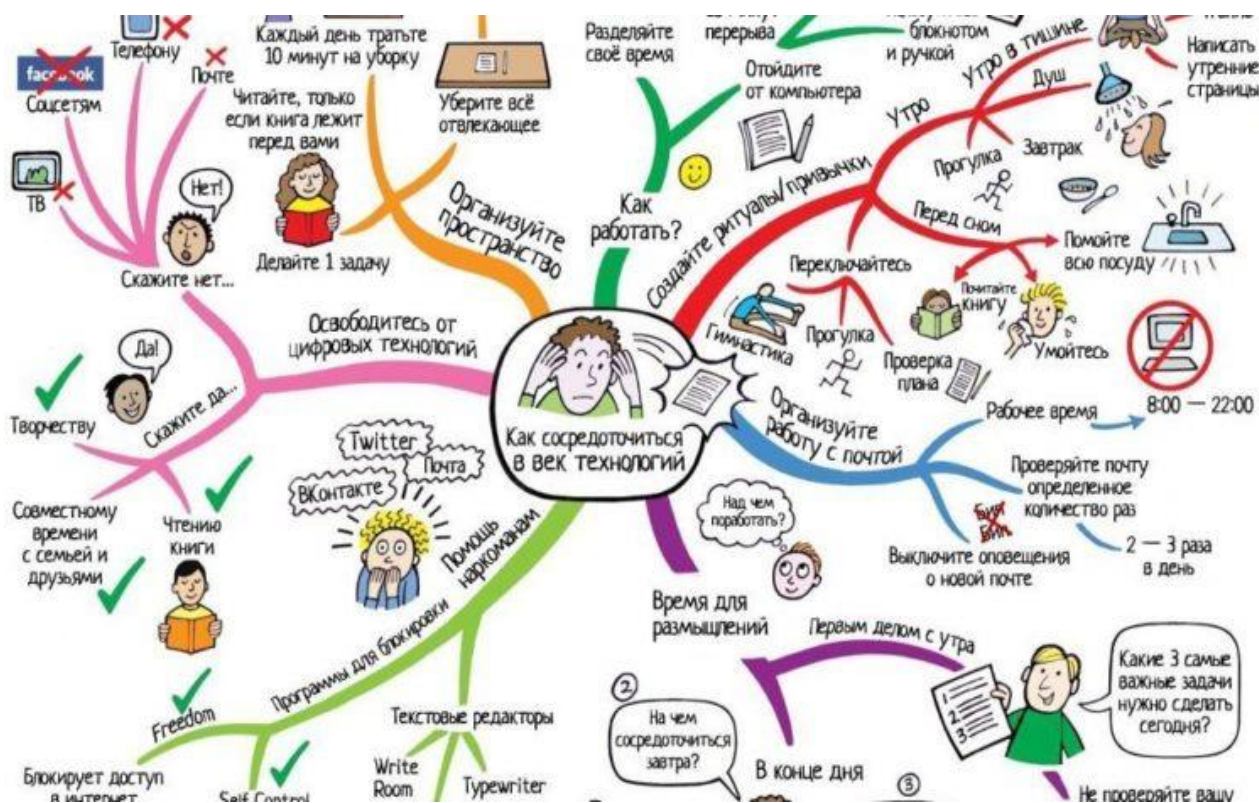
Делайте домашние задания вовремя!

3. Всегда подтягивайте долги

- Избегайте наличия «хвостов». Если вы числитесь в списке должников по каким-либо заданиям, срочно исправляйте ситуацию. Не накапливайте долги, несколько тем сдавать гораздо сложнее.
- Даже если пересдать материал уже нельзя, нужно изучить материал. Впереди **итоговые работы**, в которых может пригодиться изученная информация.

4. Сначала понимание, потом заучивание

- Чтобы **усовершенствовать свою учебную деятельность**, попробуйте учиться без зубрежки. Проявите интерес к новой теме, погружайтесь в суть вопроса. Разбирайтесь. Просите помощи у одноклассников или учителя.
- Набрасывайте схематические рисунки, разбирайте материал на понятных примерах из жизни. Освойте технику **ФАКТ – КАРТ**. Информацию об этом можно найти по ссылке <https://biz.mann-ivanov-ferber.ru/2018/10/08/что-такое-intellekt-karta-i-kak-ee-sozdat/>



Резюмируем

Учиться не должно быть просто! Если получение знаний дается тебе слишком легко, то задумайся: действительно ли ты узнаешь что-то новое? В помощь вам, ребята публикуем ссылки на полезные сайты:

1. interneturok.ru — это настоящий клад, здесь есть видеуроки, тренажеры и тесты по всем школьным предметам с 1 по 11 класс.
2. study.ru — «скоростные» уроки по английскому языку для начального уровня.
3. briefly.ru — это 2000 произведений школьной программы в кратком изложении.

4. [Фоксфорд](#) – онлайн — школа с 5 по 11 класс. Дополнительная подготовка к ОГЭ, ЕГЭ, олимпиадам на курсах и с репетиторами
5. [Учи.ру](#) – большая интерактивная онлайн – платформа для обучения школьников во всех регионах России + олимпиады
6. [EduNews](#) — полезный сайт для подростков, поступающих в ВУЗы, профориентация, образование за рубежом
7. [Khan Academy](#) — бесплатные онлайн-курсы по математике, физике, биологии и другим дисциплинам для детей и подростков от 4 до 18 лет.
8. [Geekbrains](#) — бесплатный доступ к курсам по трём из четырёх направлений: программирование, дизайн, управление и маркетинг.

Ваш психолог Гусева Лариса Владимировна