

Можно учиться легче и интересней

- Если иногда чувствуешь усталость,
- Если не успеваешь выполнить домашнее задание,
- Если тебе неинтересно во время урока,
- Если не знаешь, что сказать маме и папе, которые ждут от тебя отличных оценок, эти **советы именно тебе:**



1. Если ты днём хочешь спать, нервничаешь, злишься, не можешь сосредоточиться, мучают головные боли, болят глаза, а утром не чувствуешь прилива сил и энергии, значит, ты переутомился, тебе может помочь правильный распорядок дня.
2. Тебе надо нормально и качественно выспаться. Подросток должен спать 8-10 часов. И помни, ты не должен проводить ночи у компьютера.
3. Если ты не слишком медлителен и не слишком подвижен, то в 3-4 классе выполнишь домашнее задание за 1 час, в 5-6 классе с домашним заданием должен справиться за полтора часа, в 7-8 классе – за два часа, в 9-10 – за два с половиной часа.
4. Хорошо подумай, действительно тебе необходимы и приносят пользу дополнительные занятия, посещение кружков. Рекомендуется после интенсивных занятий в школе разве что заняться спортом.
5. Чтобы уроки не надоедали, найди для них практическое применение, используя свой жизненный опыт.
6. Исследования в области эдукологии показывают, что успеваемость прямо пропорциональна количеству посещённых уроков. Если ты пропустил уроки без уважительной причины, придётся самостоятельно устранять пробелы в знаниях и решать проблемы со сдачей зачётов по непосещённым предметам.
7. Помни, что настоящая удача и признание приходит к тем, кто способен заметить в себе и развить сильные стороны, не завышает требования к себе в тех областях, где способности поскромней, не тратит напрасно время и силы там, где этого делать не следует.
8. Больше внимания уделяй предметам, которые связаны с твоими планами обучения в вузе, приобретением профессии.
9. Если чувствуешь, что учебная нагрузка становится слишком тяжёлой и отнимает радость жизни, выучи очень важное магическое слово – приоритет. Это слово обозначает, *что* тебе в данный момент важнее всего, *чему* ты должен отдать предпочтение.
10. При планировании своей работы ты должен научиться определять очерёдность отобранных видов работ: сначала выполняется самая трудная и необходимая работа, затем – то, что выполнить проще или необязательно.
11. Тем же принципом приоритета надо руководствоваться в выборе послеурочной деятельности. Если дополнительным занятиям ты отводишь большую часть продуктивного периода дня, а для выполнения домашнего задания остаётся лишь время позднего вечера, то вскоре ты заметишь, что учиться стал хуже.
12. Не забудь, что важна не отметка, а то, чему ты научился, что понимаешь и сможешь применить. Не надо жертвовать своим здоровьем и нервами, а также здоровьем и нервами родителей, чтобы попытаться получить недостижимую девятку путём бесполезной зубрёжки.

Знай, что какую бы оценку за свой труд ты бы ни получил, родители тебя будут любить ничуть не меньше.

(Издание Министерства просвещения Литвы „Mokytis gali būti lengviau“)

