

Материалы подготовила
учитель МБОУ гимназии №9
г.о.Коломна Московской области
Халяпина Л.Н.

УЧЕНИЕ БЕЗ МУЧЕНИЯ (рекомендации для обучающихся)



Школьная пора — один из самых сложных периодов жизни. Сложный физически и эмоционально настолько, что у многих школьников появляется отвращение к урокам, школе, учебе вообще. Это чувство знакомо тебе? У тебя тоже от одной мысли о том, что завтра снова в школу, портится настроение? Возможно, следующие советы помогут тебе исправить ситуацию, и, если и не полюбить школу, то хотя бы учиться без мучений...

Поставь перед собой цель. Для выполнения любого дела нужна мотивация, то есть стимул, цель, ради которой не жалко потратить время и силы. Найди важную именно для тебя причину, ради которой будет интересно учиться и учиться хорошо. Тебе важен хороший аттестат для поступления в вуз? Тебе важно быть не хуже, чем брат, сестра или друг? Ты любишь родителей и не хочешь их огорчать своими школьными проблемами? Ты понимаешь, что сегодня модно быть человеком, который «делает себя сам», а не «блондинкой с розовым мозгом»? Тебе хочется иметь широкий кругозор? Подумай, что именно для тебя важно, определи свою цель и всегда помни о ней.

Настройся на хорошее. Наверняка, в школьных буднях есть вещи, которые тебе очень нравятся. Например, общение с друзьями, или любимый предмет, или какие-то внеклассные занятия. Постарайся концентрировать

свое внимание на позитивных сторонах своей школьной жизни, а не на том, что вызывает у тебя отторжение, и учеба перестанет казаться тебе такой уж нудной и неинтересной. Вообще, положительный настрой — лучший способ привнести в свою жизнь больше ярких красок.

Высыпайся. Запомни на всю оставшуюся жизнь: восемь часов сна — не роскошь, а твоя суточная норма. Урезая ее, ты заставляешь свой организм работать на повышенных оборотах — умственная деятельность затрудняется, память ухудшается, настроение падает. И не говори, что ты так загружен, что нет времени на полноценный сон. Вероятнее всего, ты просто нерационально используешь свой день. Почитай книги по тайм-менеджменту — они объяснят тебе, где найти запасы свободного времени. Спи в меру, и ты убедишься, что все в этой жизни, не только школьные занятия, будет даваться тебе проще.

Перестань быть страусом! Эти птицы при виде опасности засовывают голову в песок: не вижу проблему — значит, ее нет. Не уподобляйся глупым страусам: даже если очень не хочется идти в школу, потому что там тебя ждет что-то неприятное, не «засовывай голову в песок». От того, что ты прогуляешь занятия или еще каким-то образом избежишь решения проблемы сегодня, она никуда не денется. Ты только ухудшишь свое положение.

Не накапливай дела. Нет ситуации хуже чем, когда за короткий промежуток времени нужно сделать огромное количество важных дел: при таком аврале не хочется делать ничего! Иногда так складываются обстоятельства, но чаще всего ты сам виноват в аврале: имеешь привычку откладывать все на последний момент, поддаешься приступам лени. Учись распределять учебную нагрузку равномерно, и учеба станет проще. Тебе задали написать сочинение к субботе? Не откладывай эту работу на вечер пятницы — начинай писать сейчас!

Преврати учителей в своих союзников. Иногда тебе не хочется идти на какой-то урок, потому что предмет кажется неинтересным и непонятным или потому что учитель, по твоему мнению, придирается к тебе. Пойми, школьными учителями работают разные люди. Вероятно, не все из них способны заинтересовать своим предметом, доходчиво объяснить материал, увидеть твои способности, оценить твои старания. Будь взрослым — бери инициативу в свои руки. Если что-то непонятно, переспрашивай, проси объяснить тему еще раз. Не бойся показаться глупым: ты учишься и не обязан схватывать все на лету! Попроси у преподавателя совета, как тебе лучше готовиться к урокам, если предмет тебе дается с трудом, что можно дополнительно почитать, посмотреть в Интернете по изучаемой теме. Любой учитель, увидев заинтересованность своим предметом, станет благосклоннее.

Знаешь, пожалуй, главный урок, который должен усвоить и в школе, и в жизни, — это умение находить общий язык с самыми разными людьми, умение превращать их в своих союзников.

Учись отдыхать. Даже самое любимое лакомство покажется отвратительным, если начать питаться только им. Даже самое любимое занятие надоест, если не давать себе отдыха. Возможно, твое отчаянное нежелание идти в школу — подсознательный протест твоего организма учебных нагрузок. Выход тут один: находи в бесконечном учебном марафоне время для себя. Отдыхай регулярно и, что очень важно, разнообразно. Тебе нужна подпитка новыми впечатлениями и эмоциями. Кардинально смени обстановку. Если обычно в выходные ты спишь до обеда, смотришь телевизор и играешь в компьютерные игры, то в этот раз проведи день на природе или сходи на концерт. Твоя цель — «встряхнуться» и зарядиться положительными эмоциями.

РАЗВИВАЕМ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ

Все люди делятся на визуалов, аудиалов и кинестетиков. Первые «мыслят» картинками и образами, вторые — словами, третьи — ощущениями. Эти особенности заложены в нас от рождения, и их можно с успехом использовать для эффективного запоминания информации.

Если ты не можешь понять материал, пока не увидишь иллюстрацию, схему, наглядное пособие, легко отвлекаешься на посторонние шумы, плохо воспринимаешь устную речь и, вспоминая стихотворение, «видишь» страничку, на которой оно было напечатано, то ты **визуал**. Чтобы хорошо запомнить информацию, тебе нужно представить ее на «картинке». Например, чтобы запомнить год открытия Америки, представь Колумба с яркой цифрой 1492 над головой или какой-то другой запоминающийся образ. Чтобы запомнить новое иностранное слово, напиши его крупно на бумаге и несколько раз внимательно посмотри на него. Вообще, чтобы лучше запомнить информацию, тебе нужно ее выписывать.

Если ты любишь и сам поговорить и других послушать, нередко разговариваешь сам с собой, не можешь жить без музыки, не любишь тишину, предпочитаешь аудиокниги традиционным, с легкостью запоминаешь то, что учитель говорил на уроке, то, вероятно, ты **аудиал**. Тебе нужно заучивать информацию, проговаривая ее несколько раз вслух. Помогут тебе и

«запоминалки», как, например, «биссектриса — это крыса, которая бежит из угла в угол и делит его пополам». Можешь попробовать связать информацию, которую нужно выучить, с любимыми мелодиями: выучи урок под определенную песню, а перед ответом в классе мысленно «напой» ее — легче вспомнишь то, что учил.

Если ты любишь рукопожатия и объятия, если ты обязательно щупаешь ткань, прежде чем примерить одежду, если определенные прикосновения, запахи, позы и жесты вызывают у тебя яркие ассоциации и воспоминания, то ты **кинестетик**. Тебе нужно связывать запоминаемую информацию с определенными ощущениями. Например, когда ты учишь стихотворение, попробуй сопровождать декламацию жестами. При ответе на уроке эти же жесты помогут тебе не сбиться. Используй один и тот же парфюм при подготовке к экзамену и на экзамене: аромат поможет тебе достать из памяти нужную информацию.

Если нужно запомнить сразу много дат, свяжи их с соответствующими названиями мест, именами и событиями. Например, «Ватерлоо 1815», «Бородино 1812», «Наполеон 1769-1821». Повтори эти связки много раз. Будь уверен — теперь ты не забудешь, какая дата к чему относится.

Для запоминания разнородной информации, например, ряда не связанных между собой слов, используй мнемотехнику. Для этого переведи слова в образы, сделай эти образы преувеличенными и даже нелепыми, свяжи их между собой самыми динамическими действиями. К примеру, тебе нужно выучить слова «кошка», «копыто», «повар», «небо», «бегемот», «пуговица», «букашка». Представь себе Кошку, которая идет, переставляя Копыта. Ее обгоняет пузатый Повар, который смотрит не на дорогу, а на Небо, и потому спотыкается об Бегемота. В это время начинается дождь из Пуговиц, которые, падая на землю, превращаются в Букашек. Чем более странная «история» у тебя получится, тем вернее ты все запомнишь.

Доказано, что наша кратковременная память способна удерживать 5 - 7 единиц информации — слов, выражений или даже крупных блоков. этому, заучивая иностранные слова и словосочетания, старайся запоминать их не по отдельности, а в связке по 5-7 штук. Со временем, ты сможешь запоминать за один раз не пять слов, а пять текстов!

Еще нужно выучить массу материала, а ты уже не можешь запомнить

ни строчки? Тебе нужно вздремнуть! За время сна ты не просто отдохнёшь и сможешь потом с большей легкостью запоминать новую информацию икрепишь в памяти то, что уже выучил. Ученые говорят, что пока мы спим, наши свежие воспоминания буквально раскладываются по полочкам. А еще они утверждают, что в период интенсивного обучения человек нуждается в большом количестве сна. Поэтому, если хочешь проще и быстрее усваивать школьный материал, высыпайся.

Между делом можно развить «фотографическую» память, которая может мгновенно «схватывать» увиденное. Пробуй определять на глаз размеры предмета и расстояние до него, прикидывать количество окон в доме, который увидел мельком, оценивать число человек в классе, когдаходишь. Сначала произведи подсчеты на своей мысленной картинке, запечатлевшейся у тебя в памяти после беглого взгляда, а затем сравни с реальными результатами. Со временем количество «попаданий» будет неуклонно расти.

Лучший способ развития памяти — ежедневное заучивание небольших стихотворений, хотя бы четверостиший.

Если ты убедишь себя, что запоминаешь не на неделю, а на всю жизнь, то сразу ощутишь разительный контраст в качестве запоминания.

Если тебе трудно сконцентрироваться на выполнении задания, и ты чувствуешь, что твои мысли «гуляют» где-то далеко, попытайся искусственно вернуть свое внимание к нужному предмету. Психологи предлагают тренировать внимание, сосредотачиваясь на каком-либо образе или вещи. Например, в удобном положении, расслабившись, рассматривай кисть руки. Как только заметишь, что мысли ушли в другую сторону, вновь заставь себя сосредоточиться на руке. Упражнение освоено, когда ты сможешь удерживать взгляд на кисти руки, ни о чем не думая, столько, сколько хочешь.

Еще одно упражнение на развитие внимательности и памяти. Попроси кого-нибудь сложить из спичек картинку. Тебе нужно посмотреть на нее в течение нескольких секунд, затем накрыть листом бумаги и попробовать рядом воспроизвести из спичек точно такой же рисунок. Подними бумагу и сравни свой вариант с оригиналом. Потренировавшись, ты сможешь воспроизводить композиции не только из спичек, но из нескольких разных по

цвету и форме предметов.

Психологи нашли закономерность: чем интереснее тебе предмет, тем легче тебе запомнить информацию к нему относящуюся. Поэтому развивать следует не столько память, сколько интерес к жизни и окружающему миру.

«САДИСЬ. ПЯТЬ!», или Как подготовиться к ответу на «отлично»

Собери всю информацию, необходимую для ответа. Хочешь блеснуть знаниями — не ленись найти сведения, дополняющие то, что написано в учебнике.

Не зубри текст наизусть. Досконально запоминай только формулы, правила, стихи — остальное всегда пересказывай своими словами.

Составь план ответа: выдели основные тезисы темы и попробуй связно изложить их. Интересные и важные подробности, как правило, запоминаются сами собой и будут всплывать в твоей памяти по ходу ответа.

Начало — самый сложный этап в любом деле. Поэтому заранее подготовь фразы, с которых начнешь отвечать. Вообще, можно выучить несколько опорных фраз для своего выступления: главные мысли, выводы. Они станут тем стержнем, вокруг которого тебе будет просто выстроить свой ответ.

Цитаты, подходящие к теме шутки украшают любое выступление, привлекают внимание и делают атмосферу более непринужденной. Хочешь прослыть красноречивым — подбери для себя несколько «универсальных» цитат и забавных случаев, которыми можно блеснуть при ответах на разных предметах. Конечно, не забывай периодически пополнять и разнообразить свой репертуар.

Прорепетируй свой ответ дома. Встань перед зеркалом и расскажи своему отражению выученный материал. Последни за своей мимикой жестах, позой. Найди состояние и положение тела наиболее комфортное для себя.

Если ты чувствуешь себя неуверенно, отвечая у доски перед всем классом, используй такой психологический прием: представь, что ты не ученик у доски, а актер, выступающий перед зрителями. Попробуй перевоплотиться в авторитетного для тебя человека, который, как тебе кажется, отлично держится на публике. Копируй его жесты, мимику, тонации, и через некоторое время ты заметишь, что становишься гораздо

увереннее в себе.

Чувствуешь себя скованно, отвечая у доски, — найди для себя точку опоры. Обопрись, например, о край парты, или возьми в руки карандаш, которым можно на что-то указывать во время ответа. Как ни странно, это помогает избавиться от неуверенности — ты почувствуешь себя защищенным и более свободным.

Отвечай так, как будто ты рассказываешь интересную тему какому-то конкретному человеку, а не всему классу и учителю. Твоим виртуальным «собеседником» может стать твой школьный друг или даже просто некий абстрактный человек. Постарайся сделать свой ответ настолько интересным и содержательным, чтобы твой «собеседник» увлекся. Представь, какие вопросы он может задать тебе, что возразить, с чем поспорить. Подготовь свои аргументы. Введи в свой ответ элемент диалога: «Вы можете у меня спросить, а почему это так? Да просто...» Интересные и увлекательно изложенные ответы учителя считают не просто отличными — блестящими!

БЕЗ ПАНИКИ!, или Стратегия подготовки к блестящему ответу



Начинай готовиться заранее — минимум, за месяц. Постарайся, чтобы твои занятия были регулярными и достаточно интенсивными, но не авральными. Лучше каждый день готовить по одному вопросу, чем за один раз выучить пять, а потом четыре дня бездельничать.

Подготовку начни с того, что составь список тем или вопросов, которые нужно выучить. По мере заучивания и повторения материала вычеркивай пункты из списка. Так ты сможешь наглядно оценивать объем работы, которая еще предстоит, и у тебя не будет иллюзий по поведению того, что еще много времени впереди и ты все успеешь.

Оцени, какие темы и вопросы ты знаешь хорошо, а над какими придется посидеть. Начинай с последних: у тебя должно быть достаточно времени, чтобы во всем разобраться. Но и подготовку к «легким» вопросам

не оставляй на последний момент.

Разнообразь формы подготовки: работай с учебниками и дополнительной литературой, используй мультимедийные программы и аудиозаписи, делай карточки и пиши письменные ответы и т. д. Если тебе предстоит отвечать устно, проговори вслух ответ на каждый из вопросов, письменно — напиши.

Попробуй готовиться к уроку, контрольной или экзамену вместе с другом. Это может быть очень эффективно. Экзаменуя друг друга, вы сразу увидите пробелы в собственных знаниях. Кроме того, возможно, друг лучше понял какую-то тему, чем ты, и поможет тебе в ней разобраться, и наоборот.

Если ты готовишься к тестированию, например, ЕГЭ, то постарайся найти и пройти аналогичные тесты, варианты прошлых лет. Так тебе проще будет понять логику вопросов и уровень сложности заданий.

Готовься так, как будто ты уже отвечаешь урок, или пишешь контрольную, или находишься на экзамене. То есть, решая задачи, например, не просто «черкай» в черновике, а пиши все, как полагается, — задание, решение, ответ. Тогда в стрессовой ситуации у тебя сама собой включится механическая память, и тебе будет намного легче.

Правильный психологический настрой — половина хорошей оценки. Известный факт: когда человек волнуется, находится в состоянии стресса, он соображает гораздо хуже, чем обычно. Поэтому заранее настраивай себя на спокойное отношение ко всему происходящему.

Настройся на то, что надеяться тебе будет не на кого. Не сверяй свои ответы с чужими — будь уверен в своих силах! Даже если у отличников ответ другой, но ты не видишь в своих вычислениях или рассуждениях ошибку, ничего не исправляй. Сделать ошибку обидно, но еще обиднее, когда ты, понадеявшись на чужой ум, исправил свой ответ на неправильный.

Ты же знаешь, что время ответа лимитировано. Проверь: укладываешься ли ты в отведенный временной интервал.

Делай активные перерывы в процессе занятий: потанцуй, пройди по улице, сделай пару физических упражнений.

Важно правильно питаться в период подготовки. Ешь сыр, кисломолочные продукты, овощи и фрукты. Пей много жидкости, но не увлекайся кофе. Подкрепляй силы черным шоколадом — он стимулирует работу мозга. Хорошо принимать и специальные витамины, предназначенные для употребления в период повышенных умственных и физических нагрузок.

Один из простейших приемов для снижения беспокойства — «дыхание квадратом». Мысленно считая от одного до четырех, сделай глубокийдох,

задержи дыхание на четыре счета, затем с тем же темпом выдохни и вновь задержи дыхание. Десять таких циклов — и твое волнение заметно ослабнет.

Собери вещи, которые тебе понадобятся, заранее, чтобы перед «часом X» не тратить на это время и лишний раз не нервничать.

Обязательно выпиши в день перед важным уроком, контрольной или экзаменом!

ПУБЛИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ



Тебе предстоит делать доклад или защищать реферат. Настройся на хорошее выступление. Составь ясный план своей речи. Не нужно просто читать по бумажке. Постарайся изложить суть своими словами. Особо важные моменты можешь подчеркнуть в тексте и зачитать. Представь, что ты выступаешь перед друзьями, поэтому постарайся, чтобы твоя речь была понятна им и интересна.

Твой главный козырь при публичном выступлении — уверенность в себе. Не теряйся под взглядами аудитории. Держись прямо. Время от времени осматривай аудиторию, задерживая ненадолго взгляд на отдельных лицах. Говори громко и четко.

Чтобы твое публичное выступление не было скучным, укрась свою речь образными примерами. Всегда отлично срабатывает юмор: несколько шуток «по теме» разрядят обстановку и привлекут дополнительное внимание к твоей речи.

Если ты чувствуешь, что можешь не справиться со своим волнением во время публичного выступления, то используй прием «признание». Перед тем как начать речь, предупреди аудиторию, что, вообще-то, сильно волнуешься и можешь «такого тут наговорить». Поверь, слушатели улыбнутся и сразу станут благосклоннее, а ты почувствуешь себя гораздо спокойнее. Этот прием всегда стопроцентно срабатывает.

Выступая публично, можешь помогать себе жестиком, но ис-

пользуй ее в меру.

Выступая с речью на публике, отвечая урок, не торопись, не заглатывай слова и звуки. Договаривай мысль до конца.



ЭФФЕКТИВНОЕ ЧТЕНИЕ

Используя эти приемы, ты научишься читать литературу быстро, не упуская и хорошо усваивая нужную информацию.

1. Начни чтение главы с того, что просмотри ее, обращая внимание на подзаголовки и выделенные места. Рассмотрите иллюстрации, сопровождающие материал, прочитай подписи к ним.

2. После главы или параграфа в учебниках часто идут вопросы для самоконтроля. Начинай изучение нового материала с них: они помогут тебе сориентироваться в материале и отделить важное от второстепенного.

3. Делать пометки и подчеркивать в чужих школьных учебниках нехорошо, а вот в иных учебных книгах — необходимо! Это помогает выделить и запомнить главные мысли, а позже — быстро найти их.

4. Используй разные пометки на полях для обозначения различной информации. Например, термины и определения можно обозначить латинской буквой «А» в кружочке, законы и правила — буквой «В», выводы — буквой «С» и т.д. Такая система обозначений позволит очень быстро сориентироваться в тексте. Вместо различных меток можно использовать по тому же принципу карандаши разных цветов.

5. Выписывай понравившиеся мысли и идеи в отдельную записную книжку.

6. Чтобы лучше усвоить прочитанный материал, выписывай отдельные тезисы и основные идеи.

7. Чтобы зафиксировать свое внимание на содержании, после прочтения каждого абзаца мысленно пересказывай его.

8. Особо важные отрывки текста перечитай вслух.

9. Если не понимаешь то, что читаешь, остановись и перечитай, попробуй пересказать себе только что прочитанное.

10. Если встретил в тексте незнакомые слова и понятия, которые затрудняют понимание прочитанного, обратись к словарю или попроси разъяснений у старших.

11. Отличному запоминанию и усвоению прочитанного материала помогают так называемые ментальные карты. Создавай карту по мере чтения книги. Как? Берешь лист бумаги, в центре рисуешь овал и в него; вписываешь тему, которую нужно освоить. Например, «образ Чичикова». От него рисуешь стрелочки: «Внешность», «Взаимодействие с другими персонажами», «Что сказали критики?» и т. д. Дашь краткое изложение информации по этим пунктам. Каждый блок может подразделяться. Таким образом, тебе будет легко структурировать прочитанное и просто запомнить материал.



КАК НАУЧИТЬСЯ ВСЁ УСПЕВАТЬ

Ты замечаешь, что совершенно не успеваешь сделать в течение дня все то, что хотелось бы? У тебя есть привычка откладывать дела на «потом» и браться за них в последний момент? Учись планировать время! Этот отличный навык пригодится тебе и в и в дальнейшей жизни.

Пользуйся ежедневником. Планируй с его помощью свое время. Набрасывай список дел на ближайший день, неделю. Подумай, какие важные учебные мероприятия ожидают тебя в ближайшем будущем — может быть, контрольная работа, сочинение? Выдели на подготовку к ним больше времени, чем на обычное выполнение домашних заданий. Не забудь про домашние дела — спроси у родителей, какие у них есть поручения тебе. И, конечно, распланируй свободное время. Особенно отметь в списке важные и неотложные задачи — они должны быть решены в первую очередь. Вообще, прикинь порядок и время выполнения намеченного. Выполненные пункты

вычеркивай из списка — это очень приятное занятие. Анализируй, почему что-то сделать не удалось и как можно преодолеть возникшие трудности.

«Прицелься». Составь и запиши в этом ежедневнике цели, которые ты ставишь перед собой на месяц, четверть, учебный год. Так ты поймешь, чего ты на самом деле хочешь, и что нужно делать, чтобы к этому прийти. Формулируй свои цели конкретно, позитивно, в утвердительной форме, в настоящем времени — так ты подсознательно настроишься на нужную волну: «Выигрываю школьную олимпиаду по математике!», «Готовлюсь к великолепному ответу на экзамене по русскому языку», «Летом еду на стажировку во Францию».

«Слоновья техника». Используй ее, если тебе предстоит сложное большое дело, которое пугает тебя своими объемами и не вызывает никакого желания действовать. Большая задача — это слон, которого тебе нужно съесть. Чтобы это сделать, раздели слона на такие порции, которые тебе будет удобно есть. То есть, разбей свое большое дело на ряд посильных для тебя задач. К примеру, тебе нужно готовиться к ЕГЭ. Стоит представить, сколько предстоит прочитать и выучить, как тебе становится нехорошо. А ты раздели необъятное понятие «подготовка к ЕГЭ на предметы, предметы — на темы, темы — на параграфы и так далее до той порции, которая будет тебе по силам. Затем распредели «прием пищи», то есть выполнение каждой небольшой задачи, более или менее равномерно во времени. Старайся съесть намеченную порцию в запланированное время. Ешь одного и того же слона, пока не справишься с ним полностью.

Съешь лягушку. Чтобы неприятные, но необходимые дела не накапливались как снежный ком, пользуйся правилом «съесть лягушку». «Лягушка» — это не очень большое дело из числа тех, которые очень долго откладываются со дня на день. Заведи привычку каждый день «съесть одну лягушку» — делать одно полезное, хотя и неинтересное дело.

Начни с приготовлений. Иногда очень сложно заставить себя взяться за какое-то задание, хотя знаешь, что тянуть больше нельзя. Тогда начни с простого — подготовься к выполнению дела. Например: тебе нужно писать реферат — начни собирать материал. Вполне возможно, что ты незаметно втянешься в работу. В любом случае, приступай к подготовке немедленно и установи для себя срок завершения подготовительного этапа.

Помни: чтобы дела делались, должны быть установлены сроки и выполнения.

Правило морковки. Чтобы сдвинуть с места упрямого осла, который никак не хочет идти, перед его глазами подвешивают морковку. Он сам тянется к ней и начинает двигаться вперед. Такую же «морковку» можешь

«подвесить» перед собой и ты, когда очень не хочешь что-то делать. Пообещай себе какую-нибудь награду за вовремя сделанную работу.

Принцип «два в одном». Попробуй продуктивнее использовать свое время, делая одновременно два дела. Например, по пути в школу повтори выученное наизусть стихотворение. Во время домашней уборки слушай аудиокнигу. Во время рекламной паузы в твоём любимом сериале постарайся придумать предложения с иностранными словами, которые тебе нужно запомнить.

Делай сразу «набело». Старайтесь выполнять любую работу хорошо с первого раза. Это не исключает необходимости последующей проверки и корректировки результата, но значительно сокращает время на исправления и переделки.

Правила порядка. Держи свои вещи и рабочий стол в порядке, чтобы не терять минуты и даже часы на поиски чего-нибудь нужного.

Скажи «нет»! Наверняка, некоторые встречи и телефонные разговоры, которые отнимают у тебя много времени, не так уж интересны и важны для тебя. Учись говорить «нет» тому, что доставляет мало радости или не приносит тебе пользу.

Принцип позитива. Лучше и быстрее ты, конечно, справляешься с тем, что тебе нравится. Но приходится заниматься еще и делами, которые кажутся тебе скучными и тягостными. Ты без труда находишь массу причин, чтобы отложить их, и, в итоге, делаешь кое-как. А ты попробуй изменить свое отношение к таким делам: делай из них не проблему, а возможность, представь результат своего труда в позитивном ключе, замени «надо» на «хочу». К примеру, скажи себе: «Я хочу быстро решить эту задачу, чтобы пораньше пойти гулять».

Цени свое время — оно и есть твоя жизнь.

Используемая литература

Школьный дневник-органайзер. – Ростов-на-Дону: ООО «Феникс+», 2010