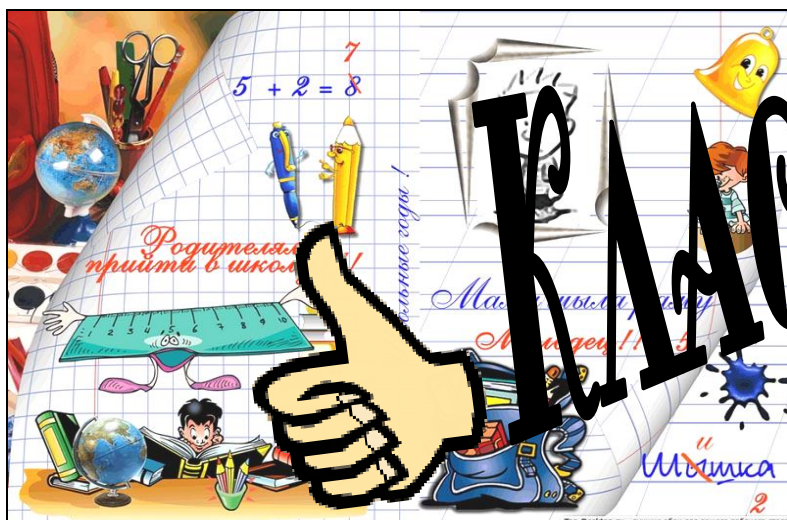


МБОУ «Саскалинская СОШ»



Выпуск № 5, январь
2014-2015 учебный год
Специальный выпуск:
«Учись учиться»

Всем нам нравится учиться, и, если сделать всё верно, обучение может стать самым любимым занятием в жизни. Но «сделать всё верно» — это достаточно расплывчатое понятие, и его не помешало бы немного конкретизировать. Вот несколько советов, которые помогут абсолютно любому из вас научиться учиться и полюбить это. Если вы будете учиться тому, что вам не нравится, ничего хорошего не получится. Если вы уже выбрали себе будущую профессию, которая вам нравится, новые знания будут чем-то сродни небольшому празднику и вам действительно захочется учиться.

Как научиться учиться

Планирование: без плана практически невозможно правильно построить процесс обучения. Что же должно входить в план? Во-первых, **время**, которое вы готовы тратить каждый день на обучение. Стоит ли говорить о том, что нет практически никакого смысла учиться по 5 минут в день? Необходимо, чтобы обучение занимало не меньше часа, а более точные сроки вам предстоит определить самостоятельно. Во-вторых, **учебная программа**. Составьте список источников, книг, сайтов, которые вы будете изучать. Главное — следуйте плану. Не пропускайте ни дня, и когда учёба войдёт в привычку, вы поймёте, зачем это было нужно.

Ведение конспекта: если вы слушаете лекции, то записывайте в него краткий пересказ основных понятий. Если читаете книги, выписывайте цитаты, высказывания и определения, которые считаете нужными. Причём у вас ведь есть Интернет, а это означает то, что для поиска вам не придётся даже выходить из дома.

Не переусердствуйте: много историй выдающихся личностей, которые занимались по 5 часов в день. Занимаясь столько времени, несложно выработать отвращение к учёбе и к тому, чему вы учитесь. Постарайтесь найти ту тонкую грань, которая позволяет вам заниматься ровно столько, чтобы это было продуктивно и не вызывало скуки.



Интернет



Вопросы для определения внимательности

Внимательность – устойчивость внимания, длительное сосредоточение его на определенном, нужном для работы объекте: рассказе учителя, учебном тексте, на какой-либо мысли и т.д. К.Д. Ушинский великий русский педагог (1824-1870) более ста лет назад в своих наблюдениях установил: без внимания ничто не проникает в душу человека, ничто не запечатлевается в ней даже на короткое время. Он писал: **«Чем сильнее внимание, тем ощущение отчетливее, а потому и след его прочнее ложится в память».**

1. Какой свет имеет верхняя секция уличного светофора – красный или зеленый?
2. Каким знаком обозначена цифра «шесть» на циферблате ваших часов или она отсутствует?
3. Заметили ли вы который час, когда только что смотрели на циферблат своих часов?

Тот, у кого объем внимания больше, больше осознает предметов, попадающих в поле его зрения; замечает не только то, что представляет в данный момент главный интерес, но и некоторые побочные предметы и явления, их особенности.



работоспособности



Следует знать и учитывать при планировании рабочего дня временные промежутки, способствующие повышению работоспособности и, наоборот, ведущие к снижению работоспособности. При определенной организации рабочего времени, выполняя одно и то же задание, можно достичь совершенно разных результатов. Наиболее подходящими для умственного и физического труда являются следующие временные промежутки:

- **8.00. – 12.00.** – пик работоспособности, затем начинается постепенный спад ее до 17.00.
- **16.00. - 18.00.** – время умственного «сна». В этот период не рекомендуется выполнять действия, требующие **высокой** отдачи умственных и физических сил.
- **19.00.** – второй пик работоспособности, к которому мы подходим плавно, начиная с 18.00.
- **С 20.00.** наблюдается постепенное угасание активности и, в зависимости от жизненных биоритмов («совы» или «жаворонки») плавно или резко происходит снижение работоспособности. Соблюдение данных рекомендаций позволит вам сократить время при запоминании необходимого материала, увеличит эффективность запоминания, а следовательно, повысит вашу уверенность в преподнесении любого по степени трудности материала, позволит подобрать конкретные примеры, а следовательно повысит вашу уверенность в своих силах и в себе.

ИНТЕРЕСНО!

В среднем человек забывает 30% из того, что он слышал — через 20 минут, и 50% того, что он слышал в течение получаса.

Периодическое школьное издание «Класс-с-с!!!» Тираж- 5 экземпляров.

МБОУ «Саскалинская СОШ»

Адрес: с. Саскаль, Шимановский район, ул. Школьная, 32.

Редакторы: Столярова О. И., члены БУСа школы Выходит 1 раз в месяц.