Приложение 1

Памятка школьнику «Режим дня»

1. Если ты проснулся, распрямись, потянись, но не задерживайся в постели долго, это расслабляет, а у тебя впереди рабочий день.

2. Для восстановления сил организму необходимо 7, 8 и даже 9 часов сна (это индивидуально). Ложись спать не позднее 22 часов.

3. Старайся вставать рано (6.30 — 7.00). Сделай утреннюю зарядку, лучше на свежем воздухе.

4. Почисти зубы, прими душ, приведи волосы и одежду в порядок.

5. Не переедай на ночь, плотно позавтракай утром.

6. Если позволяет время и расстояние, иди в школу пешком.

7. Не планируй много дел на один день, это утомляет и нервирует.

8. От правильного планирования дня и выполнения плана зависят твои свободное время и отдых.

9. Не забывай, что умственный труд полезно чередовать с физическим.

10. Не сиди долго без движения или в одной и той же позе, делай перерывы для зарядки или просто потанцуй под музыку. Это улучшает кровообращение и настроение.

11. Береги зрение. Не читай лежа в постели или при плохом освещении. Не сиди долго у компьютера.

2. Для восстановления физических сил и умственной работоспособности необходим отдых после окончания учебных занятий в школе.

13. Помни, что подъем умственной работоспособности в послеобеденное время наступает в 16 часов, к 19—20 часам работоспособность понижается.

14. Активный отдых необходим после выполнения 1—2 уроков. Можно делать перерывы по 10—15 минут на протяжении всего времени подготовки уроков.

15. Никогда никуда не опаздывай, приходи в назначенный час, береги время свое и других.

16. Если назначена встреча, организуй свое время так, чтобы у тебя не было в этот момент других дел.

Многие дела можно строго расписать по времени (например, занятия в кружках), что-то можно поменять местами. Но есть три важных постоянных дела в твоем режиме дня: сон, подъем и время приема пищи. Это настроит твой организм на четкий ритм здоровья. Будь сам к себе требователен, и у тебя убавится проблем.

Приложение 2

КАК ГОТОВИТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ?

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы, задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.

2. Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.

3. Научись пользоваться словарями и справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.

4. Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц и т.п.

5. Если то, что проходили на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.

6. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что надо сделать (то есть о содержании задания), но и о том, как (с помощью каких приемов, средств) это можно сделать.

7. В случае необходимости обращайся за помощью к взрослым или к одноклассникам.

8. Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли задания записаны.

9. Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и прикинь, сколько времени тебе понадобится для выполнения каждого задания.

10. Убери со стола все лишнее - то, что может отвлекать. Приготовь то, что нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты, карандаши, словари, справочники и т.п.). После того как подготовишься к первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего, и т.п.

11. Между уроками делай перерывы.

12. Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.

13. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.

14. При чтении параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится в этом тексте, что об этом говорится.

15. Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смыслу.

16. Если материал, который надо выучить, очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности. Используй метод ключевых слов.

17. Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, поскольку это требует большого количества времени. Готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.

18. При подготовке устных уроков используй карты, схемы. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться и при ответах на уроке. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.

19. Попробуй использовать при подготовке устных заданий метод "5 П", разработанный американскими психологами.1 По данным психологов США, такой метод позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.

20. Составляй план устного ответа и проверяй себя.

У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!