[Как хорошо учиться в школе](http://www.kem.by/psihology/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%BE-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%B2-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5/)



Вы никак не можете найти в себе силы начать учиться? Чувствуете, что не можете заставить себя заняться учебой прямо сейчас? Вы садитесь делать домашнее задание и понимаете, что рассеяность не позволит вам запомнить всю эту груду информации? Если так, то вам нужно срочно пересмотреть своей процесс обучения и серьезно поработать над некоторыми своими привычками. Да, придется приложить немалые усилия, но через некоторое время вы привыкнете к новому ритму жизни, и успешное обучение станет для вас привычным процессом.

Уже несколько сотен лет подряд дети начинают свое образование с учебы в школе. Некоторые учатся отлично и учеба дается им легко, а другие ежедневно сталкиваются с различными препятствиями на пути к хорошей учебе.

Условно можно поделить школьников на три категории. К первой категории можно отнести ребят, которым повезло, так как учеба им дается без труда. Данные учащиеся чаще всего с легкостью получают максимальное количество знаний. Ко второй категории можно отнести детей, которые добиваются хороших результатов при систематическом заучивании материала. К третьей категории школьников относятся учащиеся, которые не прикладывают особых усилий, да и не имеют тяги к знаниям.

Сейчас хорошая учеба в школе не только желательна, а скроее обязательна, ведь обладая отличными отметками и обширными знаниями вы, уважаемые школьники, сможете обеспечить себе не только хороший аттестат, но и добиться очень высоких результатов в жизни.

На что же стоит обратить внимание, чтобы хорошо учиться? Успешность обучения в школе зависит от трех главных составляющих: правильная самоорганизация процесса обучения, эффективная работа с материалом и примерное поведение в школе. Поэтому рассмотрим все эти составляющие подробно.

**Как правильно организовать процесс обучения?**

Самым сложным моментом в обучении является первый шаг, начало процесса. Признайтесь себе, как часто бывало так, что вы оттягивали домашнее задание до последних часов своего бодрствования? Наверное, частенько, ведь всегда находятся дела, которые кажутся важнее домашней работы. Согласитесь, что начать делать домашнее задание, чем его выполнять. Ведь так?

* Боритесь с ленью. Главной причиной отсутствия желания является банальная лень. Домашняя работа может оказаться делом на 15 минут, но за нее ведь нужно сесть и начать делать то, чего делать не хочется. Чем быстрее вы поборите в себе лень, тем быстрее начнете хорошо учиться.
* Ставьте задачу или цель. Думайте не о том, как заставить себя учиться, а о том, как начать хорошо учиться. Формулировка задачи очень важна. Но будьте готовы: обычно, когда человек принуждает себя к чему-либо, то его подсознание противится этому принуждению, что мешает выполнять планируемые задачи (учить уроки, слушать преподавателя и т.д.).
* Высыпайтесь. Выделите достаточно времени на сон. Если на носу важный день (проверочная, контрольная), вам может показаться, что лучшей идеей будет позаниматься и доучить все в ночь перед экзаменом, но это не так! Хорошо высыпайтесь по ночам, чтобы у вас были силы на учебу, так как если не будет сил, вы не сможете вспомнить и применить свои знания.
* Не зацикливайтесь на оценках. Лучше зацикливайтесь на полученных знаниях. Ведь мы знаем, что оценки, которые ставят нам преподаватели, не всегда объективны.
* Правильно распоряжайтесь своим временем. Планируйте, как проведете день: когда нужно поесть, сколько по времени будете собираться, сколько займет дорога до школы, когда вернетесь с занятий. К примеру, попробуйте сразу после занятий не садиться за компьютер и проводить так время до позднего вечера, а сразу после школы поесть и сделать уроки. Такой режим дня наиболее продуктивен: после школы вы еще не успеете расслабиться и сможете быстрее выполнить необходимые задания, что увеличит количество вашего свободного времени для отдыха и досуга вечером.
* Выделяйте достаточно времени для учебы. Время, выделенное на учебу, зависит от того, какое количество материала вам необходимо изучить.
* Соблюдайте баланс между учебой и развлечениями. Если вы действительно хотите преуспеть в учебе, вам придется урезать время, которое вы тратите на развлечения. Расставьте приоритеты и подумайте, какой сфере нужно уделять больше времени и внимания. Помните, что образование сейчас для вас важнее всего.
* Найдите свой темп. Попробуйте проанализировать, в каком темпе вам удобно учиться. На некоторые предметы у вас уйдет меньше времени, на некоторые – больше. Вам нужно распределить свое время максимально эффективно и учиться в том темпе, в котором вам будет комфортно. Если какие-то предметы даются вам сложнее, тратьте на них больше времени.
* Выполняйте задания от «сложного» к «простому». Начните с тех заданий, которые являются для вас самыми сложными. Когда вы начинаете выполнять домашнюю работу, ваше сознание загружено меньшим количеством информации, поэтому напоследок лучше оставить несложные и небольшие задания, с которыми вы справитель быстро и легко. К тому моменту, как вы устанете, останется выполнить самые простые задания.
* Повторяйте пройденный материал. Если на завтра домашних заданий не задали, лучше повторить пройденный материал. На это уйдет примерно полчаса, к тому же новый материал будет восприниматься намного легче.
* Найдите подходящее место для учебы. Вы должны чувствовать себя комфортно и свободно. Это должно быть тихое и свободное место. Позаботьтесь о том, чтобы там было чисто. Убранное место и приятная атмосфера – идеальные условия для учебы.
* Организуйте свое рабочее пространство. Рабочий стол должен быть незахламленным и хорошо организованным. Положите все необходимые для учебы вещи на стол, чтобы не нужно было вставать каждый раз, чтобы взять их. Подставка для ручек, текстовый маркер, карандаш, ластик, линейка, ножницы и т. д, должны всегда быть рядом.
* Следите, чтобы на столе находились только материалы, связанные с теми предметами, которые вы изучаете. Уберите посторонние книги, комиксы или вещи, которые могут отвлечь вас от продуктивной работы.
* Уберите в сторону все электронные устройства. Это то, что мешает вам больше всего. На гаджеты постоянно приходят сообщения и уведомления из социальных сетей, поэтому выключите звук на мобильном телефоне, планшете и уберите технику на время, чтобы она вас не отвлекала.
* Компьютер может не только оказывать помощь в учебе, но и мешать учебному процессу. Во время подготовки важно уметь расставлять приоритеты и пользоваться только той информацией, которая необходима для учебы.
* Выключите телевизор. Телепередачи и реклама будут отвлекать и рассеивать ваше внимание, ведь посторонний шум и визуальные образы, улавливаемые боковым зрением, затрудняют процесс запоминания.
* Чтобы обучение проходило интересней, покупайте тетради с красивыми обложками, ведите удобные и яркие блокноты и используйте разноцветные стикеры для напоминаний. К примеру, выбирайте ручки или обложки для книг не только по принципу удобства и практичности, но и по принципу привлекательности. Ведь вещами, которые нам нравятся, мы пользуемся чаще.
* Делайте перерывы. Если вы занимаетесь в течение нескольких часов, каждые полчаса делайте пятиминутный перерыв. Короткий отдых позволяет лучше усваивать материал и концентрировать внимание.
* Делайте физические упражнения и зарядку. Неверно полагать, что взяться за учебу значит сидеть за письменным столом часами. Во время сложных умственных нагрузок полезно немного размяться. Выполняйте несколько простых упражнений в перерывах между занятиями. Физическая нагрузка – идеальный помощник хорошей успеваемости в школе.
* Будьте уверены в себе. Уверенность возникает вследствие тяжелого труда и крепких знаний. К примеру, вы же не сможете с уверенностью считать, что знаете алгебру, не умея считать. Укрепляйте базовые знания и будьте открыты для изучения нового. Главное – выстроить надежный фундамент, чтобы всегда быть готовым к получению новых знаний.
* Изучайте предмет вместе с другом или приятелем, который ответственно относится к учебе. Он сможет мотивировать вас. Найдите учебную литературу и разделите ее на несколько частей. К примеру, вы можете пересказывать друг другу каждую главу. К тому же, в ходе изучения у вашего знакомого или у вас могут возникнуть вопросы по теме, что поможет вам смоделировать ситуацию «ученик – учитель». Во время объяснения сложного для усвоения материала простым языком вы сами лучше усвоите его.
* Разбивайте большое задание на несколько частей и выполняйте их одно за другим. Так вы сможете выучить большой раздел, уделяя внимание не только основным, но и второстепенным моментам, что существенно улучшит ваши знания по теме.
* Изучайте предметы по очереди, не стоит браться за все сразу. Не бойтесь не успеть что-то не сделать. Создайте список предметов и запишите ориентировочное количество времени, за которое планируете подготовиться к каждому из них. Попробуйте, и со временем вы будете выполнять задания быстрее обозначенного срока.

**Как эффективно работать с изучаемым материалом?**

* Изучайте материал в определенное время. Изучение и получение информации каждый день в определенное время вызывает привычку. Таким образом, спустя некоторое время вы «рефлекторно» будете садиться за учебу, так как ваш организм уже будет готов получать новую порцию знаний.
* Если на чтение какой-либо литературы вам отведена неделя, начинайте читать прямо сейчас. Не ждите окончания недели.
* Подготовьте все материалы. Если вы хотите учиться как следует, не берите с собой только один учебник. Вам понадобится рабочая тетрадь, ручки, карандаши и маркеры. Все это поможет вам чувствовать себя уверенней и быть активным.
* Взгляните на краткое содержание главы перед тем, как переходить к прочтению. В большинстве учебников в конце каждой главы есть несколько вопросов. Прочитайте их. Подумайте, что вы должны понять, как прочтете эту главу. К тому же, эти вопросы могут попасться на экзамене.
* Прочтите материал полностью, осмыслите содержание. Постарайтесь понять основную мысль.
* Новая информация усваивается гораздо легче, если вы можете связать ее с уже знакомым материалом. Важно понимать то, что вы изучаете, ведь если зубрить, то вся информация быстро забудется.
* Если нужно, читайте вслух. Иногда, слушая свой собственный голос, проще запоминать информацию.
* Выделите важные детали. Возьмите маркер-выделитель или подчеркивайте важные моменты карандашом, чтобы можно было быстро их найти при последующем просмотре материала. Не подчеркивайте все подряд, выбирайте только самые главные предложения. Можете делать заметки карандашом на полях, чтобы суммировать важные мысли или комментировать предложения. Потом вы можете быстро пробежаться по выделенным предложениям и быстро освежить в памяти материал, который выучили.
* Если учебник принадлежит библиотеке, можно использовать стикеры. Кратко запишите на стикер свой комментарий и наклейте его рядом с нужным абзацем.
* Эффективным результат становится при изучении текста частями. Если необходимо выучить стихотворение, то учите его отрывками. Но помните, при этом методе не стоит делить материал на очень маленькие части, иначе тогда его трудно будет собрать в одно целое.
* Изучите важные понятия и термины. Загляните в толковый словарь или найдите разъяснения терминов в тексте. Возможно, эти термины не придется запоминать, но вы обязательно должны знать их значение. Научитесь использовать эти термины.
* Делайте записи. Возьмите тетрадь и кратко резюмируйте прочитанное. Постарайтесь записывать кратко и точно. Можно также делать пометки, которые сориентируют вас в дальнейшем. Если вы будете просматривать свой краткий конспект в течение следующих двух-трех дней, вы с легкостью восстановите весь объем необходимого материала.
* Попробуйте уложить всю информацию в один лист, упорядочив ее по пунктам. В свободное время смотрите на этот лист и вспоминайте все, что пытались запомнить. Возьмите свои конспекты и запишите самые важные понятия и предложения. Если вы составляете список в электронном виде, можете выделять текст, подчеркивать его, изменять размер и так далее. Это поможет, если у вас хорошая визуальная память.
* Помните: ваши записи и конспекты пригодятся вам при подготовке к экзаменам или проверочным работам.
* Перечитайте материал и убедитесь, что все пометки действительно имеют значение и смысл. Важна не только полнота сведений, но и их ясность и лаконичность.
* Старайтесь выражаться своими словами, а не словами из учебника. Так вы не только быстрее запомните материал, но и лучше усвоите его.
* Если вы не можете подвести итоги и суммировать материал, попробуйте пересказать его. Представьте, что вы рассказываете тему кому-то, кто в ней не разбирается.
* Создавайте ассоциации. Самый эффективный способ запомнить информацию – связать ее с уже существующей. Так вы сможете запомнить больше.
* Помните: всегда старайтесь вникнуть в правила и формулы. Да, выучить одно правило несложно, но куда сложнее впоследствии учиться, имея пробелы в знаниях.

**Как вести себя в школе?**

* Прежде всего необходимо изменить отношение к урокам. Урок – это не просто 45 минут. Если быть внимательным на уроке и стараться запоминать слова учителя, то на домашние задания будет уходить намного меньше времени.
* Следите за стилем своей одежды. Конечно, одежда не влияет на учебу, однако ее стиль может сказать о ваших успехах или неудачах за вас самих! Так работает очень распространенный стереотип хорошего и плохого ученика. Хороший ученик всегда одет аккуратно и строго, а плохой позволяет себе приходить в учебное заведение в любой одежде, какая ему понравится. И если проследить за своим гардеробом и отобрать вещи, стиль которых котируется в школе, можно резко изменить отношение к себе.
* Всегда выполняйте письменные домашние задания. Если вы знаете материал, это не отнимет много времени. Если же необходимо, к примеру, изучить параграф или тему, то вам будет достаточно пару раз прочитать его, конечно, при условии, если вы внимательно слушали на уроке преподавателя.
* Если вы любите читать и делаете это быстро, обязательно читайте заданную литературу в полном варианте. На уроках литературы всегда заметно, когда ученики отвечают по кратким изложениям. Если вы читаете медленно, читайте сокращенные версии, но подстраховывайте себя изучением интернет-источников, так как при этом сможете понять содержание более полно.
* Работайте больше в классе, чтобы меньше оставалось на дом. Хитрый способ для тех, кто умеет ценить свое время. Бывает так, что преподаватель успевает закончить урок раньше звонка. Мы не советуем тратить это время впустую! Используйте его с толком: начните выполнять домашнее задание. Пусть не по этому предмету, пусть даже не на завтра. Не важно! Главное, что вы разберетесь со всеми делами намного раньше, чем могли бы.
* Конспектируйте все важное, что услышите на уроке. Помните: вам нужно записать самую важную информацию. Вы можете записывать термины и понятия, о которых говорит преподаватель, а затем вернуться домой и дополнить конспект предложениями из учебника. Записывайте столько, сколько считаете необходимым для полного ответа. Умение составлять хорошие конспекты поможет сосредоточиться на процессе обучения и слушать все, о чем говорят.
* Используйте сокращения. Так вы будете писать быстрее. Используйте известные аббревиатуры: «т. к.», «т. д.» и другие.
* Если у вас есть какие-то вопросы, не стесняйтесь их задать. Также можете делать заметки, чтобы подробнее разобраться в интересующем вас моменте дома.
* Всегда соглашайтесь выполнить реферат или презентацию. Поиск информации в интернете или книгах – хороший способ еще раз разобрать материал и прояснить для себя не до конца понятные моменты. К тому же, такая работа значительно интересней, чем обычное чтение параграфов, заданных на дом.
* Помните: оценки не всегда отражают уровень ваших знаний. В то же время отличные показатели упрощают жизнь, особенно при поступлении в институт. Первое правило получения хороших отметок – дождитесь хорошего вопроса на уроках. Всегда есть темы, которые вам ближе или лучше запомнились. На уроке, услышав вопрос по подобной теме, смело тяните руку. Отличная оценка вам обеспечена!
* Ни в коем случае не портите отношения с преподавателями. Настроенный дружелюбно учитель может закрыть глаза на недочеты или даже сделать «скидку», с ним можно договориться о переносе сдачи реферата на день или два. А вот негативно настроенный преподаватель может придираться, выискивать малейшие ошибки и занижать оценки. В то же время не надо открыто заискивать перед учителями, это может настроить класс или группу против вас.

Надеемся, все перечисленные советы помогут вам, уважаемые школьники, научиться учиться. Ведь этот навык так важен сегодня. Впереди у вас еще много препятствий, и если вы справитесь с такой проблемой, как лень, в дальнейшем вам будет намного проще в любых ситуациях и делах. Напоследок хочется подчеркнуть: самый главный секрет хорошей успеваемости – инициатива. Попробуйте, и у вас непременно все получится!

**Психолог**

**Екатерина ДАВИДОВСКАЯ**