



Сборник полезных советов
**Как, не напрягаясь,
научиться учиться**



Санкт-Петербург
2015

Вместо предисловия.

Дорогой друг! Ты держишь в руках сборник полезных советов, которые, как нам кажется, должны помочь тебе перестать лениться и научиться учиться. Мы решили написать советы, так как сами очень нуждались в них, когда пришли осенью 2013 года в 5 класс и многое не понимали. Не понимали, почему учителя требуют от нас обязательного выполнения домашнего задания, почему ругают, когда мы разговариваем во время урока, почему требуют ходить в школьной форме. Теперь мы уже все это знаем, и потому хотелось бы, чтобы у тебя, когда ты придешь в 5 класс, было бы намного меньше проблем.

*Обучающиеся 6 класса ГБОУ школа №129
Красногвардейского района Санкт-Петербурга*

Оглавление

Вместо предисловия.....	1
Глава 1. Распорядок дня.....	3
Глава 2. Домашнее задание.....	4
Глава 3. Как нужно вести себя на уроке, чтобы хорошо учиться.	5
Глава 4. Правила поведения.....	6
Глава 5. Как сохранить учебник в хорошем состоянии в течение всего учебного года.....	7
Глава 6. Как одеваться, чтобы тебе не делали замечаний.	8
Глава 7. Как помочь однокласснику подтянуться в учебе.	9
Глава 8. Как перестать лениться и начать учиться.	10

Глава 1. Распорядок дня.

Ты, наверное, обращал внимание, в каком настроении твои одноклассники утром приходят в школу: кто-то всегда улыбается, полон сил и энергии, а кто-то угрюмый и злой. Почему? Ответ прост: кто-то знает свой распорядок дня, а кто-то нет.



Что такое распорядок дня? Мы заглянули в словарь и нашли там следующее объяснение: «Распорядок дня - это продуманный распорядок действий на день, с целью его максимального использования».

Зачем нужен распорядок дня?

Если ты правильно распланируешь свой день, то у тебя будет время на все: посидеть на уроках и сделать домашнее задание, сходить на внеурочку или в кружок, погулять с друзьями, поиграть в компьютер и побеседовать вечером с родителями. Ты будешь всегда веселым и жизнерадостным, так как у тебя будет оставаться время еще и на сон.

С чего же начать? В воскресенье составь себе план на неделю: возьми школьное расписание и посмотри: во сколько заканчиваются уроки, есть ли занятия после школы. А далее по порядку:

Подъем – 7.30

Зарядка – 7.30-7.45

Душ – 7.45 – 8.00

Завтрак – 8.00-8.20

Сборы в школу – 8.20-8.30

Дорога в школу – 8.30 – 8.45

Школа – 8.45 – 14.40

Внеурочка - 14.50 – 15.35

Дорога домой – 15.40 – 15.55

Полдник – 16.00 – 16.20

Выполнение домашнего задания – 16.45 – 17.45

Прогулка – 17.45 – 19.00

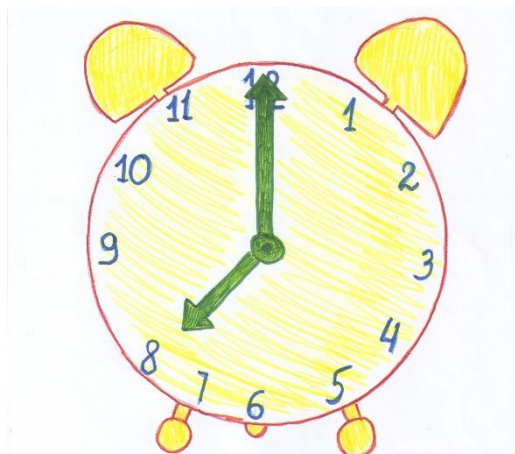
Ужин - 19.00 – 19.45

Отдых, игра в компьютер, беседы с родителями – 19.45 – 21.00

Вечерний туалет – 21.00 – 21.30

Сон – 21.30 – 7.30

Мы предложили только примерный распорядок одного дня. Составь на всю неделю и живи спокойно. Удачи!



Глава 2. Домашнее задание.

Когда мы готовили главу про распорядок дня, то выяснили, что многие ребята не умеют распределить свое время, и на подготовку домашних заданий у них уходит почти весь оставшийся после школы день, и поэтому решили помочь. Вот несколько советов, которые помогли нам.

Совет 1. Как делать письменные задания.

Во-первых, освободи рабочую поверхность своего стола от предметов, которые могут отвлечь твое внимание.

Во-вторых, убедись, что свет падает прямо или с левой стороны – это очень важно, так ты не будешь портить свое зрение.

В - третьих, достань учебники, черновики, тетради и начинай выполнять задания в следующем порядке: сначала письменные предметы, потом устные.

В - четвертых, начинай с самых трудных. Вспомни все, о чем рассказывал учитель на уроке, посмотри, что записано в тетради, и постарайся САМ, без посторонней помощи сделать на черновик. Проверь и перепиши на чистовик.



Совет 2. Как запомнить параграф учебника.

В том, чтобы запомнить параграф учебника нет ничего сложного. Прочитай первый раз и постарайся найти в каждом пункте параграфа самое главное и письменно составь план или, если параграф очень большой или сложный, составь краткий конспект. Далее найди в конце параграфа вопросы и найди ответы на них. Затем прочитай

второй раз и попробуй пересказать.

Такой способ срабатывает на 100% при условии, что:

- ✓ ты не слушаешь музыку;
- ✓ у тебя не включен телевизор;
- ✓ ты никуда не торопишься;
- ✓ читаешь только в хорошо освещенном помещении.

Удачи!



Глава 3. Как нужно вести себя на уроке, чтобы хорошо учиться.

1. Обычный урок. Прежде всего, нужно быть настроенным на учебу. Перед началом урока необходимо подготовиться к нему: положить на парту учебник, тетрадь, дневник, ручку и карандаш. На уроке нужно внимательно слушать объяснение учителя, не разговаривать с соседом, не отвлекаться. Если чего-то не понимаешь или не можешь сделать задание, которое дал тебе учитель, подними руку и попроси помощи. Если ответ учителя окажется отрицательным, попытайся найти ответ в учебнике. Но самое главное – работай, работай на уроке, и тогда ты лучше усвоишь новую тему и тебе легко будет выполнить домашнее задание.



2. Урок физической культуры. Урок физической культуры нужен для того, чтобы ты был активным и рос здоровым, а не для того, чтобы ты получал травмы или падал в обморок. Запомни несколько правил, и по физкультуре всегда будешь иметь «5»:



- ✓ без разрешения не лазай по канатам и не выполняй без разрешения учителя физические упражнения – это может быть опасным;
 - ✓ всегда сначала выслушай учителя, а затем выполняй упражнение – учитель учит тебя выполнять все безопасно;
 - ✓ не жуй ничего во время урока – пища или жевательная резинка могут попасть «не в то горлышко», и ты можешь погибнуть прямо в физкультурном зале.
- Соблюдай правила, и ты всегда будешь сильным, смелым, здоровым!

3. Контрольная работа. Во время контрольной работы дорога каждая минута, и поэтому ты должен сосредоточить все свое внимание на выполнении заданий. Не нужно заглядывать в тетрадь к соседу – он может решить или написать неверно, не нужно отвлекать одноклассников и отвлекаться на их окрики самому. Если ты пишешь контрольную по математике, то решай от простого к сложному или от сложного к простому, то есть решай так, как тебе легче. Если диктант по русскому – не забывай про орфограммы и проверочные слова. Перепроверь работу два раза, затем сдай. Думаем, «5» тебе обеспечена.

Глава 4. Правила поведения.

Нас часто ругают за то, что мы плохо себя ведем на уроке, перемене, в столовой. Поэтому, наверное, несколько советов тебе не помешают быть всегда собранным и не иметь замечаний.

Совет 1. Как вести себя во время перемены.



Когда ты слышишь звонок с урока – помни: можно выходить на перемену, когда разрешит учитель. Выходи из кабинета не спеша, проверь, не оставил ли ты телефон в парте, учебник у соседа, дневник на столе у учителя. Нельзя бегать в рекреации или по лестнице – полы скользкие, а ступеньки крутые, и ты можешь получить травму; не бросайся разными предметами – ты можешь нанести травму кому-нибудь из окружающих; следи за своей речью и не произноси нецензурные слова – далеко не всем приятно их слушать.

Совет 2. Как вести себя в столовой.

Советы, приведенные ниже, являются основополагающими: им нужно следовать при каждом приёме пищи не только в столовой, но и в кругу семьи, чтобы не перебивать аппетит своим друзьям и близким. Удобно разместившись за столом, убедись, что твоему соседу достаточно места. Руки, а не локти должны быть на столе по обе стороны тарелки, там, где лежат столовые приборы. Вспомни простые правила, которые твоя мама разъясняет тебе дома:

- ✓ будь вежлив с работниками столовой – они готовят для тебя вкусную и здоровую пищу;
- ✓ не шуми за столом – ты мешаешь обедать окружающим;
- ✓ не разговаривай с набитым ртом – можешь поперхнуться и умереть;
- ✓ не ёрзай на стуле – можешь упасть, причинив вред либо себе, либо окружающим;
- ✓ не бросайся пищей – это в России всегда считалось большим грехом;
- ✓ не сори за столом;
- ✓ убирай за собой посуду.



И не забывайте говорить два простых слова : «Пожалуйста» и «Спасибо».

Глава 5. Как сохранить учебник в хорошем состоянии в течение всего учебного года.

В начале каждого учебного года ты получаешь в библиотеке учебники и должен бережно обращаться с ними, чтобы сохранить в таком же состоянии, в каком тебе выдали.

Учебникам, как и нам, требуется особая забота, для этого нужно соблюдать несколько простых правил:



- ✓ одень на все учебники обложки;
- ✓ храни дома учебники на отдельной полке;
- ✓ не используй тетрадь в качестве закладки;
- ✓ не пиши в учебнике ни ручкой, ни карандашом, а если написал – сразу после урока сотри;
- ✓ не мни и не вырывай листы;
- ✓ не загибай страницы;
- ✓ не бери учебник грязными руками;
- ✓ не клади на него еду и не проливать чай;
- ✓ если вдруг учебник порвался - отремонтируйте его, ведь после тебя по нему будут заниматься другие ребята.

Соблюдай эти простые правила, и твои учебники всегда будут в порядке, а в библиотеке будешь получать учебники только в хорошем состоянии.



Глава 6. Как одеваться, чтобы тебе не делали замечаний.

Для того чтобы всегда выглядеть красивым, опрятным и нарядным, нужно ходить в школу в одежде делового стиля. Некоторые подростки считают, что они могут одеваться, как им нравится. Чаще всего получается так: одни школьники одеты небрежно, почти по-домашнему, а другие, стремясь выделиться, выглядят так, будто они пришли на вечернюю дискотеку. Оба варианта, конечно же, недопустимы. Деловой стиль в одежде необходимо соблюдать:

✓ для юношей – однотонный жилет или пиджак (предпочтительно тёмно - синего цвета); классические брюки или классические джинсы тёмного цвета; однотонная / в тонкую полоску рубашка или тонкий свитер;

✓ для девушек – однотонный жилет, жакет или пиджак (предпочтительно тёмно - синего цвета); однотонная блузка, тонкий свитер; тёмного цвета юбка или брюки или классические джинсы тёмного цвета.

В любое время года в гигиенических целях для обучающихся обязательна сменная обувь. Она должна быть удобной и безопасной: это туфли без каблука и платформы для девочек и туфли (не кроссовки!). Кроссовки – спортивная обувь, и носить их нужно не более двух часов в день.

В школе за день успевают побывать сотни людей, и если бы они не надевали сменную обувь, в классах и коридорах можно было бы задохнуться от грязи и пыли.

Для уроков физической культуры необходимы: белая футболка и спортивные брюки тёмного цвета, кроссовки, кеды. Спортивный костюм должен соответствовать характеру занятий и время времени года.

Если ты будешь выполнять все советы про школьную форму, то тогда всегда будешь выглядеть опрятным и красивым. Удачи!



Глава 7. Как помочь однокласснику подтянуться в учебе.

Как помочь однокласснику подтянуться в учебе? К сожалению, ответ на этот вопрос знают далеко не все, так как не умеют наладить правильные отношения с одноклассниками. Надеемся, что наши маленькие советы помогут тебе разобраться и с этой проблемой.

Совет 1. Не делай за одноклассника уроки и не давай списывать – списывание не научит его самостоятельно добывать знания, а окажет медвежью услугу.

Совет 2. Выясни, по каким предметам и темам у него пробелы в знаниях.

Совет 3. Подбери вместе с ним литературу, которую необходимо будет изучить.

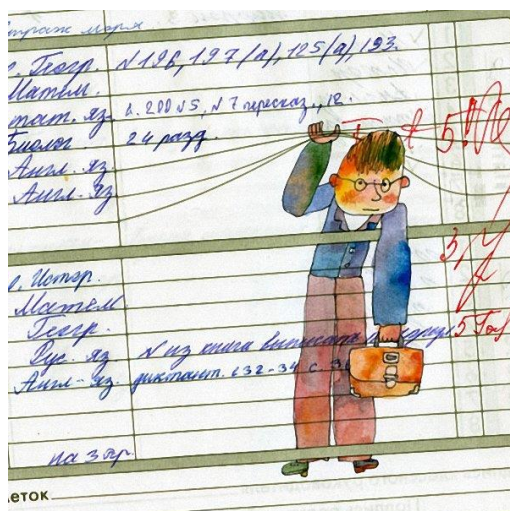
Совет 4. Помоги научиться ему самому читать и понимать, что написано в параграфе учебника. Для этого научи составлять план, конспект. Если проблемы с математикой – научи составлять порядок действий.

Совет 5. Подбери примеры для закрепления материала, дай самостоятельно сделать задание и проверь.

Совет 6. Подведи итог по изученной теме. Обязательно похвали товарища, даже если не все получилось.

Совет 7. Если одноклассник не понял тему – объясни еще раз, но за него ничего не делай!

Совет 8. Попробуй ежедневно так заниматься – и ты увидишь, как с каждым днем одноклассник будет уверенней чувствовать себя на уроках (и твоих, и в школе), а вскоре и сам научится хорошо учиться.



Глава 8. Как перестать лениться и начать учиться.

Большинство школьников сталкивается в период обучения в школе с такой проблемой, как лень. Многим очень сложно с ней справиться, некоторые даже думают, что это невозможно, но глубоко ошибаются.

Для того чтобы справиться с ленью и начать учиться, прежде всего надо понять, что учеба нужна тебе самому, понять, что от хорошей учебы зависит твое будущее.

Для того чтобы перестать лениться и начать учиться, надо подтянуться по тем предметам, при изучении которых испытываешь трудности. Можно попросить помощи у родственников, одноклассников или учителя, делать задания, которые не были заданы, наперед читать параграфы учебника, учить новые правила и повторять старые. Но ни в коем случае **нельзя списывать** у друга и **ждать подсказки** у доски - тогда ты перестанешь думать самостоятельно и начнешь еще больше лениться.

Но чтобы не переутомиться и не начать из-за этого лениться, нужно помнить об одной очень хорошей пословице: «Делу время – потехе час». Не нужно все время проводить за учебниками, должно быть еще время для отдыха, чтобы учеба не надоела и всегда радовала.



Желаем удачи! Твой 6 класс!

Социальный проект

Сборник полезных советов
«Как, не напрягаясь, научиться учиться»

Авторы:

- ✚ Ардышев Владислав
- ✚ Бабкина Ангелина
- ✚ Базылев Олег
- ✚ Банникова Александра
- ✚ Болдышев Александр
- ✚ Дунаева Алена
- ✚ Игнатъев Максим
- ✚ Кадурина Диана
- ✚ Каримов Нурик
- ✚ Кокорина Анастасия
- ✚ Конева Дарья
- ✚ Костин Егор
- ✚ Любимова Диана
- ✚ Мирошниченко Софья
- ✚ Рыбко Артур
- ✚ Семенов Дмитрий
- ✚ Тененик Маргарита
- ✚ Фоченков Данила
- ✚ Чугунов Даниил
- ✚ Шевнина Ульяна

Художники-иллюстраторы:

- ✚ Ушакова Екатерина
- ✚ Банникова Александра

Обложка *Шевнина У.*
Компьютерная верстка *Шевнина У.*
Корректор *Шевнина У.*

Тираж 20 экземпляров

Издательство ГБОУ школы №129
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
Адрес редакции: Санкт-Петербург, Большая Пороховская ул., д.8А
e-mail: gusina129@mail.ru