

## Секреты успешной домашней работы

К сожалению, школа, в которой не задают (или почти не задают) домашних заданий, – большая редкость. А поскольку домашнюю работу делать нужно, давай вместе подумаем, как организовать твой самостоятельный труд, чтобы он отнимал у тебя меньше времени и сил. Вернемся к секретам планирования. Если ты соблюдаешь режим дня, значит, волевые усилия уже стали твоими помощниками. Так вот, в выполнении домашней работы тебе без них тоже не обойтись.

Ты, наверное, прекрасно знаешь, какой предмет вызывает у тебя затруднения при выполнении домашнего задания, а какой дается легко и с удовольствием. Может быть, в каких-то заданиях тебе нужна помощь взрослых? Попробуй определить, что именно в том или ином предмете является для тебя самым сложным (это может быть заучивание наизусть, письменная работа, творческое задание, вычисление и т. д.) и самым легким. Такой анализ поможет тебе эффективно распределять свою работу. После того, как ты определишься со своими трудностями, в течение недели **действуй по следующему плану:**

Усилим воли усади себя за письменный стол.

1. Подготовь рабочее место: на столе не должно быть ничего (обрати внимание: мы не добавляем слово “лишнего”, стол должен быть абсолютно чистым).

2. Распредели время и следи за его расходом в соответствии с планом работы (мы поясним, как это делать).

3. Чередуй выполнение “трудных”, “легких”, письменных и устных заданий.

4. Сделай один короткий (не более 15 мин) перерыв: немного подвигайся (можно потанцевать под музыку, выпить сока или минеральной воды) и продолжай выполнение домашних заданий.

5. Закончив домашнюю работу, внимательно собери все необходимое к следующему учебному дню в портфель (сумку).

6. Обязательно отдохни!

### Организация рабочего места

1. Первое, о чем необходимо позаботиться, – это хорошее освещение. Настольная лампа должна быть установлена на письменном столе слева (у левши – справа).

2. Стол и стул должны быть удобными, чтобы обеспечивать правильное (ровное) положение спины во время работы. Проверить расстояние от глаз до тетради (книги) можно, поставив локти на стол и прикоснувшись кончиками пальцев к глазам. Если руки и ладони при этом полностью выпрямлены, расстояние правильное.

3. Мы уже упоминали о том, что перед началом работы необходимо полностью освободить свой стол.

4. Нужные книги, тетрадь и канцелярские принадлежности следует выкладывать на него непосредственно перед выполнением задания по соответствующему предмету. Сразу же после окончания работы нужно снова все убрать со стола. Таким образом, ты будешь начинать выполнение задания по каждому предмету на чистом столе (это очень важно, так как позволяет “очистить” голову).

5. Для того чтобы все нужное находилось у тебя под рукой и в то же время на столе был порядок, можешь использовать пластмассовые накопители. Подпиши их в соответствии с содержанием ("предметы", "цикл предметов" и т. д.).

6. Продумай и нарисуй свое рабочее место.

### **Распределение времени и самоконтроль**

1. Руководствуясь режимом дня, определи, каким временем ты располагаешь.

2. Составь план выполнения домашней работы.

3. В соответствии с планом напротив каждого пункта проставь предполагаемое время.

4. Поставь на видном месте будильник. Заведи его на то время, когда ты должен будешь приступить к выполнению следующего задания; продолжай делать то же самое в течение всего времени выполнения работы.

5. Отметь реально затраченное время. Соответствует ли оно предполагаемому? Если нет, подумай, что тебе помешало уложиться в этот временной промежуток?

6. Воспользуйся "лесенкой успеха", чтобы зафиксировать полученные результаты.

### **Подготовка к новому учебному дню**

1. Открой дневник. Какие уроки будут завтра в школе?

2. Положи в портфель нужные учебники и тетради.

3. Возможно, завтра тебе понадобятся: дополнительная литература, контурные карты и атласы по географии и истории; тетради для лабораторных работ; словари, рефераты и пр.? Не забудь их!

4. Подумай, какие канцелярские принадлежности, кроме ручки и карандаша, понадобятся тебе в школе (циркуль, линейка, транспортир и т. д.). Положи их в портфель.

5. Еще раз проверь готовность к новому учебному дню по дневнику!