

Секреты планирования

Слово “планирование”, скорее всего, не ассоциируется у тебя с каким-либо интересным и увлекательным занятием. Но именно планирование может стать твоим верным другом и помощником в учебе, своеобразным хранителем от стрессов и неприятных неожиданностей. Существует мнение, что мы устаем от несделанных дел, и особенно от беспорядка в голове, который возникает, когда нерешенные проблемы накапливаются и наслаиваются одна на другую.

Планирование помогает человеку тратить меньше времени на однообразную и скучную работу. Умение планировать обеспечит не только успех в учебе, но и будущие высокие профессиональные достижения.

С чего начинается планирование? В первую очередь, необходимо выделить главное, т. е. тебе предстоит научиться выстраивать проблемы и дела по степени важности.

Затем нужно определить цели и составить план действий для достижения намеченной цели.

Важно также научиться отслеживать выполнение плана и оценивать полученные результаты.

Составив свой распорядок дня, ты проверишь знания и умения, полученные из этого раздела книги. И не забудь, пожалуйста, отметить свои первые достижения, воспользовавшись “лесенкой успеха”.

Читая приведенные далее памятки и выполняя задания, не забудь о правиле “учись обучая”.

Выделение главного

Тебе, конечно, хорошо известна народная мудрость о том, что всех дел не переделать. Действительно, начать выполнение какой-либо работы человеку часто мешает мысль о слишком большом ее объеме. Поэтому необходимо научиться выделять главное.

Выполни следующее:

1. Запиши в таблицу все дела, которые тебе предстоит сделать в определенный промежуток времени, например, в течение этой четверти или на следующей неделе.

2. Отметь маркером (текстовым выделителем) одного цвета самые важные из них – те, которые необходимо сделать в первую очередь.

3. Другим цветом выдели те дела, которые можно отложить до выходных, выпиши их на отдельном листе и прикрепи этот список магнитом к холодильнику (или на другое видное место).

4. Третий маркер тебе пригодится, чтобы выделить дела, которые можно отложить до каникул; выпиши их. Вложи список в отдельную папку “Что я буду делать на каникулах”.

5. А что-нибудь можно вообще не делать? Если такие дела найдутся, оставь их невыделенными.

Оценка результатов

1. Ты уже выделил главное дело, которое необходимо сделать в первую очередь.
2. Теперь ответь, какой результат тебе хотелось бы получить. Ответ на этот вопрос и есть та конечная цель, которую ты ставишь перед собой.
3. Ответь также, что ты должен сделать, чтобы получить желаемый результат. Определи для себя этот предполагаемый результат по каждому пункту плана действий.
4. Начни выполнять составленный план. Отмечай, удалось ли получить желаемый результат по каждому его пункту.
5. Когда план будет полностью выполнен, ответь на вопрос: достигнута ли конечная цель.

Одним из самых важных секретов успешной учебы мы считаем умение замечать собственные успехи и радоваться им. “А что тут сложного?” – скажешь ты.

Вспомни, пожалуйста, свое последнее достижение в учебе. Что тебя по-настоящему обрадовало: полученные знания, хорошо выполненная работа или отличная (хорошая) оценка?

Конечно, приятно, когда твои успехи отмечает учитель, но не менее важно самому уметь это делать. Нам часто приходилось слышать от учеников: “Учил, учил, а меня не спросили”. Или: “Я так готовился к контрольной, но по невнимательности сделал глупую ошибку и пятерку не получил”. Случается, что отметка не соответствует затраченным усилиям. Многих ребят это огорчает, а некоторые и вовсе перестают стараться, потеряв веру в успех. Но мы-то с тобой знаем, что отметка – это вовсе не единственный результат твоей учебы.

Знания и опыт – вот что действительно пригодится в жизни. Поэтому научись отмечать не только улучшение успеваемости, но и усилия, которые ты приложил для этого, а также знания, умения и навыки, которые тобой приобретены.

Оцени по пятибалльной шкале:

- усилия, затраченные на выполнение отдельного вида работ;
- приобретенные знания, умения и навыки;
- оценку, полученную в школе.

Таким образом, ты можешь всесторонне оценить свои учебные результаты, соотнося их с затраченными усилиями.

“Лестница успеха”

Нарисуй на листе бумаги лесенку, состоящую из множества ступеней, идущих вверх. В конце каждого месяца “поставь” себя на какую-нибудь из ступенек “лестницы успеха” (самая верхняя ступенька – наилучший результат в учебе). Проставляй даты (ручкой или фломастером) на соответствующих ступеньках лесенки не реже одного раза в месяц.

Распорядок дня

Конечно, жить без сюрпризов, когда все на свете предусмотрено расписанием, – скучно. Но и без режима дня сохранять здоровье и все успевать, обучаясь в современной школе (тем более в гимназии), трудно. Давай вместе подумаем, как составить такой распорядок дня, который включал бы и важные дела, и полноценный отдых.

1. Составь свой распорядок дня.
2. Попробуй в течение определенного времени (не менее недели) отмечать выполнение (невыполнение) намеченного распорядка дня.
3. Ответь на вопрос: помогает ли тебе учиться соблюдение режима дня? Если режим дня не помог тебе организовать свое время, то следует пересмотреть его, внести изменения или уточнения.

Полезные привычки

О вредных привычках и необходимости их искоренения говорят много и часто. Мы же хотим уделить внимание привычкам-помощникам, от которых в не-малой степени зависит успех как в учебе, так и в любом другом деле.

Полезных привычек множество: привычка делать по утрам зарядку, умываться и причесываться, следить за своей одеждой, принимать пищу, делать уроки в одно и то же время и т. д. Человек, у которого выработаны такие привычки, заботится о своем здоровье и комфорте, с ним приятно общаться. А объединяет все полезные привычки и обеспечивает их приобретение **сила воли** человека.

Вспомни, какие чувства ты испытываешь, когда тебя просят (а еще хуже – заставляют!) сделать какое-нибудь не очень приятное дело: например, сесть за уроки. А какие чувства ты испытываешь, когда неинтересная работа, наконец, выполнена? Наверное, очень приятно ощущать свободу, победу, облегчение! Такие чувства человеку дарят именно волевые усилия. Это с их помощью мы побеждаем собственную лень и нежелание делать что-либо, справляемся с нудной работой, получаем знания, добиваемся успеха в учебе и других делах. Поэтому очень важно “приручить” эти волевые усилия, сделав их своими постоянными спутниками в жизни.

Слово “воля” подразумевает свободу, собственное мнение и желание человека. **Тот, кто может управлять собственной волей, по-настоящему свободен!** Если ты принял решение подружиться со своей волей, попробуй выполнить следующее.

1. Нарисуй символ своей силы воли (можно составить коллаж или вырезать подходящую картинку из журнала), прикрепи рисунок на видное место, например над своим письменным столом.
2. Каждый день в течение недели делай по одному из необходимых дел, которые тебе больше всего не хочется делать, и фиксируй результаты.
3. В конце недели подведи итоги.
4. В течение следующих двух недель продолжай соблюдать составленный распорядок дня.
5. Подведи итоги проделанной работы. Если ты почувствуешь, что волевые усилия уже помогают тебе в учебе – продолжай придерживаться выбранного режима дня, если ничего не почувствуешь – попробуй все начать сначала.