

Полезные советы для младших школьников "Учусь быть успешным!"

Как правильно выполнять домашнее задание.

- ✚ Своевременно записывай домашнее задание в дневник
- ✚ Не спеши сразу после школы садиться за уроки, отдохни, восстанови силы, побудь на свежем воздухе.
- ✚ Выполняй домашнее задание в специально оборудованном уголке. Все учебные принадлежности должны иметь своё место.
- ✚ Сначала следует выполнять те задания, которые вызывают наибольшую трудность.
- ✚ Не выполняй все уроки за один присест. Через каждые 30 –40 минут делай перемены по 10-15 минут.
- ✚ Во время приготовления уроков думай только о задании, не отвлекайся на посторонние дела.
- ✚ Задания читай вдумчиво, если надо, несколько раз.
- ✚ Если ты испытываешь трудности при выполнении домашнего задания, не стесняйся обратиться за помощью к одноклассникам или к родителям.
- ✚ Не отказывай в помощи одноклассникам, которые обратились к тебе за помощью, не забывай, что и тебе однажды может понадобиться их помощь.
- ✚ К докладам, сочинениям готовься заранее, не оставляй такую работу на последний день.
- ✚ Помни, что качественно выполненное домашнее задание, характеризует тебя как человека ответственного и самостоятельного, а полученная оценка позволит самоутвердиться в глазах учителя и одноклассников.

Правила обращения с памятью.

- ✚ Любую информацию заучивай с желанием знать и помнить.
- ✚ Внимательно слушай учителя на уроке, при подготовке уроков, эта информация тебе обязательно пригодится.
- ✚ Ставь перед собой цель запомнить надолго.
- ✚ Не пытайся выучить всё сразу, делай короткие паузы, чтобы отдохнуть.
 - При сильном утомлении мозг работает хуже. Короткие стихи заучивай целиком, а длинные – разбивай на части.
- ✚ Заучивай и повторяй небольшими частями.
- ✚ Если получил задание во вторник, а отвечать нужно в пятницу, не жди четверга, учи постепенно.
- ✚ Твоя память любит разнообразие, чередуй выполняемые задания;
- ✚ (математику с литературой, русский язык с природоведением)
- ✚ Помни, лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд за один день.



Как правильно общаться.

- ✚ **Помни золотое правило: "Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе".**
- ✚ **Чаще улыбайся. Ничто не ценится так дорого и не стоит так дешево, как улыбка.**
- ✚ **Во время разговора не перебивай собеседника.**
- ✚ **Научись уступать другим.**
- ✚ **Если чувствуешь, что не прав, не настаивай на своём.**
- ✚ **Всегда оказывай помощь, если тебя об этом просят, это обязательно к тебе вернётся.**
- ✚ **Никогда не обзывай, не оскорбляй, и не унижай людей.**

Постарайся следовать этим советам, и у тебя всегда будет много друзей.



Как победить свой гнев.

- ✚ Постарайся определить причину своего раздражения и попытайся избегать таких ситуаций.
- ✚ Глубоко вдохни, сосчитай в уме до 10, медленно выдохни и подумай о чём-нибудь хорошем.
- ✚ Умойся холодной водой или взбрызни себе на лицо водой.
- ✚ Если знаешь, что не сможешь сдержаться, постарайся уйти от конфликта.
- ✚ Научись контролировать свои эмоции, сначала это будет трудно, а потом это войдёт в привычку.
- ✚ Помни, что отрицательные эмоции наносят непоправимый вред здоровью.
- ✚ Помни, что ты хозяин своих эмоций, они зависят от тебя, а не ты от них.

Будь всегда здоров и весел.



Как избавиться от плохого настроения.

- ✦ Помни, что ты хозяин своего настроения, всё в твоих руках.
- ✦ Задумайся, из-за чего испортилось твоё настроение, постарайся не допускать таких ситуаций.
- ✦ Поделись своими проблемами с теми, кому доверяешь.
- ✦ Помни, что в любой неприятности есть положительная сторона, главное сделать правильный вывод.
- ✦ Найди для себя средство, которое поможет тебе избавиться от плохих мыслей; (вспомнить о чём-нибудь хорошем)
- ✦ Сделай физические упражнения, дыхательную гимнастику – это хорошее средство для улучшения состояния.
- ✦ Смыть дурные чувства водой.

Пусть эти советы помогут тебе быть весёлым и здоровым.



Как научиться уважать себя.

- ✦ Не завидуй и не сравнивай себя с другими.
- ✦ Не хвастайся перед другими своими достижениями.
- ✦ Ставь перед собой цель и старайся её добиться.
- ✦ Хвали себя за все удачи и успехи, настрой себя на то, что подобное достижение должно повториться.
- ✦ Замечай достоинства других людей, и ты не останешься незамеченным.
- ✦ Приучи себя видеть в других людях только хорошее, доброе, избегай осуждения.



Как стать внимательным.

- ✚ Помни, что ты пришёл в школу за знаниями.
- ✚ Настройся на то, что всё, о чём скажет учитель – важно.
- ✚ Отложи на потом все незаконченные дела и думай только об учебном материале, который тебе предстоит усвоить.
- ✚ Во время урока не отвлекайся на посторонние дела.
- ✚ Постарайся, чтобы твои учебные принадлежности не были излишне яркими, чтобы не отвлекали тебя от занятий.
- ✚ Работу выполняй внимательно, не торопись, проверь написанное.
- ✚ Если тебя отвлекают от занятия, мешают, чётко и ясно скажи, что тебе это не нравится.
- ✚ Если ты не понял учебный материал, не стесняйся, подойди к учителю и попроси о помощи. Учитель никогда тебе не откажет.

