Памятка № 1 **Правила умственного труда**

1. Периоды занятий должны чередоваться с периодами отдыха.
2. Не занимайтесь более 1,5-2 часов подряд.
3. Ежедневно для занятий отводите одно и то же время, лучше всего в дневные часы. Избегайте учить уроки поздним вечером или ночью, а также в состоянии сильного утомления.
4. Правильно оборудуйте свое рабочее место. Книгам, тетрадям, учебникам, разным принадлежностям - всему должно быть свое место.
5. Чистота воздуха, умеренная температура, правильное освещение - залог хорошей работоспособности.
6. Работайте спокойно, без беготни к телефону, без игры с кошкой или собакой. Уберите все шумовые помехи (радио, телевизор, компьютер).
7. Следуйте правилу «лучше меньше, да лучше». Сделайте основательно и полностью один урок и только тогда беритесь за другой.
8. Чередуйте пассивный и активный отдых. Можете использовать и «физиологические стимуляторы» (холодный душ, физические упражнения, сахар, конфету, сладкий чай)

Памятка № 2 **Как слушать учителя на уроке**

1. Смотрите на учителя и на то, что он показывает. С помощью зрительной памяти усваивается 90 % знаний. Сведения, полученные с помощью одновременно и зрения, и слуха, лучше запоминаются.
2. Учитесь думать вместе с учителем. Собственная мысль обычно возникает при контакте с мыслями других людей. Школьник способен мыслить в 4 раза быстрее, чем говорит учитель.
3. Нельзя оставлять без ответа ни одного вопроса или сомнения. Ваши вопросы говорят об активности мышления. Не бойтесь обращаться к учителю. Спрашивать надо скромно, тактично.
4. Основные Положения урока и новые слова полезно записать в тетрадь. Кто записывает, тот читает дважды, а значит и лучше помнит.
5. Домашнее задание надо записывать точно и разборчиво и именно на тот день, на который оно задано.

Памятка № 3 **Как работать с книгой**

При чтении текста нужно решить 4 задачи.

1. Ознакомиться с содержанием. Уяснить, о чем или о ком идет речь.
2. Продумать прочитанное, то есть разделить учебный материал на смысловые части, найти внутри каждой такой части основную мысль.
3. Сделать из текста необходимые выписки для памяти: выяснить значение трудных слов и выражений, составить план, тезисы, конспект, уяснить синтаксическую конструкцию и логическую структуру предложений.
4. Дать себе отчет: чему новому научила прочитанная статья или книга. Сообщила ли какие-нибудь новые знания, научила ли каким-нибудь новым приемам работы, занятий? Возбудила ли новые мысли, настроения, желания?