**10 полезных привычек для учеников**

Наличие некоторых полезных привычек у учеников могут существенно улучшить их успеваемость в школе. Причем чем раньше эти привычки будут усвоены, тем лучше. Хотя никто не отрицает, что начать никогда не поздно.  
В этой статье мы рассмотрим 10 главных привычек, которые могут содействовать формированию высокого уровня продуктивности пребывания ребенка в школе. Вы можете донести их в качестве памятки ребенку во время классного часа либо через родителей. Но не забывайте, что без вашего контроля ни одна привычка не будет усвоена в должной мере. Поэтому постоянно напоминайте детям о пользе той или иной рекомендации, особенно тогда, когда она может быть применена "здесь и сейчас".  
1 Сначала делай сложные дела  
Планируй работу над домашними заданиями так, чтобы первым предметом в списке шел самый сложный. Если изучение предмета состоит в работе над несколькими темами, то также начинай со сложной. Таким образом твоей энергии и желаний всегда будет хватать на самую сложную работу.  
2. Избегай заминок  
Объясни своим родителям и друзьям, что ты выделил определенный промежуток времени дня на работу над домашними заданиями. Скажи, что ты будешь крайне признателен им, если они не будут отвлекать тебя по несущественным вопросам в это время.  
3.Выключи телефон. Поставь, если умеешь, автоответчик на мобильный. Если ты работаешь за компьютером, отключи все всплывающие уведомления (почту, icq) и закрой ненужные программы.  
Если ты сможешь достичь непрерывной работы, то она будет проходить гораздо более продуктивно и быстро.  
Обращайся за помощью  
Ты должен осознать, что не обязан все делать самостоятельно. Обратись за помощью к членам семьи, друзьям, одноклассникам, которые могут тебе помочь в том, с чем ты испытываешь сложности. Ведь те, кто знаком с материалом, смогут натолкнуть тебя на верную мысль или решение.  
4. Не забывай, что твой главный помощник и источник информации - это учитель. Чаще всего именно он способен объяснить тему гораздо более ясно, чем она изложена в книге или представлена твоими друзьями и родителями. Поэтому не упускай время на уроке, так как оно окупится дважды.  
5 Будь позитивным  
Убедись, что ты всегда позитивно настроен на работу. Освободи свой мозг от отвлекающих и напрягающих мыслей. Позитивное мышление и настрой на работу поможет тебе использовать всю твою энергию в нужном направлении.  
Устраивай перерывы  
6 Не занимайся одним и тем же более 50 минут. Устрой небольшой перерыв: выпей воды или чаю, послушай музыку. Но не занимайся никакой другой умственной или развлекательной работой.  
Займись самоорганизацией  
7 Организовывай все материалы, которыми пользуешься. Сохраняй материалы по разным предметам на компьютере в разных папках. Храни учебники, книги и тетради по каждому предмету в одной стопке или на одной полке. Если ты хорошо организован, ты сможешь сэкономить значительную часть времени во время работы. Это также существенно уменьшит умственную и нервную нагрузку, так как ты всегда будешь знать, где что находится.  
8 Музыке - да, телевизору - нет  
Был проведен ряд исследований, доказывающих, что радио или музыка существенно не отвлекают от мысленной работы. Поэтому, если тебе удобно, ты можешь слушать негромкую музыку во время выполнения домашнего задания. Однако не стоит делать этого во время уроков в школе, так как в данном случае ты будешь нарушать правила этики. Также не стоит слушать песни, если ты занимаешься иностранным языков.  
Телевизору же нужно сказать двойное "нет", когда ты занимаешься домашним заданием. Частая смена информации, изображения и звука в несколько раз понизят эффективность твоей работы.  
Определи свое рабочее место  
9 Займись организацией своего рабочего места сам или попроси помощи у родителей. Желательно, чтобы ты работал недалеко от окна (которое можно завесить шторами или жалюзи), за удобным столом и стулом (которые не позволяют сутулиться). Следи за порядком на рабочем столе, всегда убирай лишние предметы после работы.  
10 Используй эффективные методы запоминания  
Старайся каждый день делать работу, связанную с запоминанием, хотя бы незначительное время (выучи несколько иностранных слов, запомни новый пример из таблицы умножения, выучи новое стихотворение). Ежедневная практика запоминания позволит тебе уже через месяц-другой с легкостью разучивать сложные материалы. Но не забывай, что практиковаться лучше понемногу каждый день, чем долго, но раз в неделю.  
Определи, какие способы запоминания даются тебе наиболее просто: визуальный, повторение вслух, переписывание, восприятие на звук - и воспользуйся этой информацией.  
11 Не нервничай  
Если во время работы ты чувствуешь, что выходишь из себя, сделай паузу. Отвлекись. Затем попроси помощи у родителей или друзей. Если задание вызывает непреодолимые сложности и ты даже не знаешь, с чего начать, пообещай себе, что на следующий день ты обязательно его выполнишь, посоветовавшись с учителем - и выполни свое обещание. Но помни, что невыполненное однажды задание или просиженный попусту урок потребуют от тебя вдвое больше времени в будущем, когда пробел в знаниях не позволит выполнять более сложные задачи.  
Второй выход из стрессовой ситуации - прервать занятия на час и заняться чем-либо веселым. Только не увлекись слишком сильно! А затем возвращайся к работе. Часто ответ приходит к нам, когда мы подсознательно думаем о чем-то, занимаясь совершенно отстраненными делами.