

# Как хорошо учиться в школе

Соавтор(ы): Команда wikiHow

Для хорошей успеваемости необходимо прикладывать усилия в любом классе. Вашими самыми верными помощниками станут полезные привычки, а также правильная организация времени и учебных принадлежностей. Не менее важно заботиться о себе, чтобы хорошо себя чувствовать и всегда работать в полную силу!

Метод

1

## Активная работа

**1** **Делайте заметки, когда слушаете или читаете.** Заметки не только помогают лучше запоминать сведения, но также позволяют мозгу поддерживать активность и впитывать информацию. Делайте заметки во время урока, если ваш учитель не возражает. Когда читаете, записывайте ключевые идеи или вопросы, которые могут возникнуть.<sup>[1]</sup>

- Иногда быстрее и проще печатать, но записи от руки полезнее для обработки и запоминания информации.<sup>[3]</sup>

**Знаете ли вы?** Когда человек машинально рисует, он лучше концентрируется и запоминает больше услышанной информации!<sup>[2]</sup>

**2** **Задавайте вопросы, когда вам что-то непонятно.** Задача учителя состоит в том, чтобы помогать вам учиться и понимать материал, поэтому не бойтесь задавать вопросы! Так вы не только лучше поймете предмет, но и покажете учителю свой интерес к материалу.<sup>[4]</sup>

- Если вы стесняетесь поднять руку и задать вопрос во время урока, можно подойти к учителю после занятия или даже написать электронное письмо.
- Если в школе предусмотрены факультативные занятия по предмету, используйте эту возможность, чтобы лучше понять предмет.

**3** **Выполняйте домашние задания.** Звучит очевидно, но многие ученики игнорируют данный аспект. Всегда выполняйте домашнюю работу в полном объеме.

- Это полезно не только для хороших оценок, но и для общего понимания предмета!

**4 Не пропускайте занятия.** Приходите на все уроки. Старайтесь также посещать факультативные занятия, чтобы показать свой интерес к учебе и узнать больше.<sup>[5]</sup>

- Если вам пришлось пропустить урок, спросите одноклассника или учителя о материале, который был рассмотрен в ваше отсутствие. Возможно, одноклассники поделятся с вами конспектом урока.
- Пропускать уроки без веской причины нельзя. Посещаемость может влиять на вашу оценку, так что всегда предупреждайте учителя и документально подтверждайте свое отсутствие. Иногда ученикам разрешают выполнить важное задание позже других.

**5 Посещайте дополнительные занятия.** Участвуйте в школьной жизни — станьте участником клуба по интересам, кружка или спортивной секции.

Подобные занятия позволят весело провести время и познакомиться с другими учениками, а также могут дать вам преимущества при дальнейшем поступлении в университет!

- Согласно исследованиям, посещение разных факультативных занятий мотивирует учеников не пропускать уроки, лучше учиться и продолжать обучение.<sup>[6]</sup>

Реклама

Метод  
2

## Полезные привычки

**1 Проверяйте себя.** Самопроверка позволяет лучше понять материал, а также определить слабые места, которым нужно уделить особое внимание.<sup>[7]</sup>

Попробуйте разные методы проверки знаний:

- делайте флэш-карточки;
- попросите друга задавать вам вопросы по теме материала;
- используйте тесты и проверочные вопросы из учебника;
- выполняйте дополнительные тестовые задания и опросы.

**2 Найдите спокойное и удобное место для занятий.** Для концентрации важно выбрать место, в котором вас никто и ничто не потревожит. Место для занятий должно быть аккуратным, с хорошим освещением и комфортной температурой.<sup>[8]</sup>

- Например, работайте за письменным столом в спальне, в библиотеке или тихом кафе.
- Следите за тем, чтобы вам не было слишком комфортно! Если заниматься на кровати в спальне или на удобном диване, то всегда возникает риск заснуть.

**3 Уберите телефон и другие предметы, которые могут отвлекать вас.** Рассеянное внимание может стать большой проблемой. Лучше убрать или

выключить телефон на время работы. Выключите телевизор и другие устройства, которые могут мешать.<sup>[9]</sup>

- Если возникает соблазн использовать телефон, то установите приложения для продуктивности вроде StayFree, которые ограничат доступ к устройству.
- Если вы занимаетесь дома, то попросите членов семьи не беспокоить вас в конкретное время.

**4 Часто делайте перерывы.** Каждый час старайтесь делать перерывы продолжительностью 15–20 минут, чтобы собраться с силами и не терять концентрацию.<sup>[10]</sup>

- Во время перерыва можно встать и пройтись, перекусить, посмотреть короткий ролик или даже быстро вздремнуть.
- Даже короткие прогулки повышают активность мозга, улучшают творческие навыки и усиливают способность решать проблемы!<sup>[11]</sup>

Реклама

Метод  
3

## Организация работы

**1 Используйте ежедневник.** Если вы посещаете множество занятий, то в дополнение к школьному дневнику заведите ежедневник. В начале учебного года составьте свой график на каждый день недели. Укажите, где и когда вам нужно быть.<sup>[12]</sup>

- Запишите все факультативные занятия вроде кружков и спортивных секций.
- Можно использовать бумажный блокнот или электронное приложение.

**2 Выделите время для домашних заданий, работы по дому и развлечений.** Запишите школьное расписание и запланируйте время для остальных дел на каждый день. Это поможет не тратить слишком много времени на одно занятие.<sup>[13]</sup>

- Например, выделите 2 часа на домашнюю работу после уроков в понедельник, затем полчаса на уборку и 1 час на хобби, игры или развлечения с друзьями.

**3 Записывайте важные даты и сроки.** Помимо привычных дел указывайте однократные события вроде грядущей контрольной работы или срока выполнения реферата. Отмечайте даты в своем календаре, чтобы ничего не забыть.<sup>[14]</sup>

- Можно использовать приложения вроде Google Календарь с напоминаниями, чтобы телефон и компьютер оповещали вас о событиях.

**4 Расставляйте приоритеты.** Когда нужно выполнить много заданий, трудно понять, с чего лучше начинать. Чтобы избежать ошеломления или ступора, создавайте списки дел и указывайте самые сложные или срочные задачи в верхней

части списка. Когда расправитесь с такими делами, переходите к меньшим или менее срочным задачам.<sup>[15]</sup>

- Например, если завтра предстоит важная контрольная работа по математике, то в верхней части списка следует указать повторение формул, а новые английские слова могут немного подождать.

**Совет:** при работе над крупным проектом старайтесь разделить его на меньшие подзадачи. Например, если нужно написать реферат к концу недели, разделите проект на этапы поиска информации, работу над планом и черновым вариантом.<sup>[16]</sup>

**5 Храните школьные принадлежности в одном месте.** Необходимо организовать не только время, но и все учебные принадлежности. Храните учебники, заметки, распечатки, канцелярские принадлежности, тетради и блокноты в одном месте, чтобы не искать их каждый раз.<sup>[17]</sup>

- Для удобства поиска материалов можно использовать папки для разных предметов.
- Выделите аккуратное место для занятий и поддерживайте порядок, чтобы не искать учебники и тетради по всему дому.

Реклама

Метод  
4

## Забота о себе

**1 Старайтесь спать достаточное количество времени.** Трудно сосредоточиться на учебе, если вы приходите в школу уставшим. Старайтесь ложиться в кровать раньше, чтобы достаточно спать каждую ночь (9–12 часов для детей, 8–10 часов для подростков, 7–9 часов для взрослых).<sup>[18]</sup>

- Для хорошего отдыха перед сном полезно расслабиться с помощью облегченных занятий йогой, медитации или теплой ванны. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время каждый день.
- Для здорового сна следует отключать устройства с экранами за полчаса до отхода ко сну, не пить кофе и другие стимулирующие вещества во второй половине дня, спать в темной и тихой комнате на удобной кровати.

**Знаете ли вы?** Во время сна мозг усваивает информацию, которую изучал днем. Поэтому сон так важен для запоминания и хорошей успеваемости!<sup>[19]</sup>

**2 Употребляйте полезную пищу 3 раза в день.** При недостаточном питании человек ощущает усталость, раздражение и неспособность сосредоточиться. Важно сбалансированно питаться хотя бы 3 раза в день. Всегда начинайте день с

питательного завтрака, чтобы зарядиться энергией перед учебой.<sup>[20]</sup> Каждый прием пищи должен включать:

- свежие фрукты или овощи;
- цельнозерновые продукты;
- постный белок вроде куриной грудки или рыбы;
- здоровые жиры из рыбы, орехов и растительных масел.

**3 Не допускайте обезвоживания.** У вас под рукой всегда должна быть вода, чтобы утолять жажду. Вода помогает сохранять концентрацию и придает сил. Лучше всего пить обычную воду, хотя получать необходимую жидкость также можно из травяного чая, соков, супа, сочных фруктов и овощей.

- Необходимое количество воды зависит от возраста. Например, в возрасте 9–12 лет требуется пить 7 стаканов воды в день. Подросткам и взрослым следует повысить норму до 8 стаканов воды в день.<sup>[21]</sup>
- В жару и во время высокой физической активности нужно пить больше воды. Прислушивайтесь к организму и утоляйте жажду.
- Старайтесь не пить напитки с кофеином или высоким содержанием сахара — они вызывают лишь кратковременный прилив энергии, который очень быстро сменяется усталостью и утомлением.

**4 Учитесь снимать напряжение.** Учеба часто связана со стрессом, поэтому находите время и возможности расслабиться. Если вы избавитесь от тревоги и напряжения, ваша успеваемость повысится.<sup>[22]</sup> Можно выполнять такие действия:

- занимайтесь йогой или медитацией;
- ходите пешком и проводите время на улице;
- проводите время с друзьями, родными и питомцами;
- находите время для творчества, хобби и увлечений;
- слушайте музыку;
- смотрите фильмы или читайте книги.

**5 Поощряйте себя за достижения.** Всегда празднуйте свои успехи! Такой подход поможет вам сохранять мотивацию. Поощряйте себя за незначительные и крупные достижения.<sup>[23]</sup>

- Например, через час учебы порадуйте себя любимыми фруктами или роликом на YouTube.
- Хорошую оценку за контрольную работу можно отпраздновать пиццей с друзьями.

**6 Стремитесь мыслить позитивно.** Положительный настрой не только снизит уровень стресса в школе, но также поможет хорошо учиться.<sup>[24]</sup> Если вас посещают негативные мысли о конкретных предметах или о школе в целом, старайтесь заменять их положительными идеями.

- Например, вместо мысли: «Ненавижу математику! Мне никогда не понять эти формулы», — следует подумать: «Это сложно, но если приложить усилия, то я

смогу разобраться!».

- Ученые пришли к выводу, что положительный настрой улучшает работу участков мозга, которые помогают запоминать информацию!

**7 Обращайтесь за поддержкой.** Никто не должен бороться со стрессом в одиночку. Рассказывайте друзьям или родственникам о своих ощущениях и говорите, как они могут помочь вам. Если вам нужна дополнительная помощь или поддержка, обратитесь за консультацией к школьному психологу.<sup>[25]</sup>

- Иногда достаточно поговорить с другом, чтобы почувствовать себя лучше.
- Не бойтесь обращаться за практической помощью. Например, скажите: «Мама, я очень волнуюсь из-за самостоятельной работы. Ты не могла бы задавать проверочные вопросы, чтобы помочь мне подготовиться?».

Реклама

## Советы

- Всегда используйте возможность выполнить дополнительные задания.
- Если вам не удастся понять тему, обратитесь к учителю. Возможно, он объяснит вам материал иначе или подскажет, как разобраться с данной темой.

Реклама

## Источники

1. [http://www.rustcollege.edu/businessdivision/note\\_taking.pdf](http://www.rustcollege.edu/businessdivision/note_taking.pdf)
2. <https://www.health.harvard.edu/blog/the-thinking-benefits-of-doodling-2016121510844>
3. <https://www.npr.org/2016/04/17/474525392/attention-students-put-your-laptops-away>
4. <https://snis.edu.in/2019/07/23/5-benefits-asking-questions-classroom/>
5. <http://absencesaddup.org/importance-of-school-attendance/>
6. <https://nces.ed.gov/pubs95/web/95741.asp>
7. <https://blogs.psychcentral.com/always-learning/2016/05/the-best-way-to-study-is-to-test-yourself-dont-just-reread-your-notes/>
8. [http://www.nea.org/assets/docs/HE/50251\\_NEA.pdf](http://www.nea.org/assets/docs/HE/50251_NEA.pdf)
9. <https://kidshealth.org/en/teens/focused.html?WT.ac=ctg>

10. <https://kidshealth.org/en/teens/focused.html?WT.ac=ctg>
11. <https://news.stanford.edu/2014/04/24/walking-vs-sitting-042414/>
12. <https://kidshealth.org/en/teens/focused.html?WT.ac=ctg>
13. <https://kidshealth.org/en/teens/focused.html?WT.ac=ctg>
14. <https://kidshealth.org/en/teens/focused.html?WT.ac=ctg>
15. <https://kidshealth.org/en/teens/homework.html?WT.ac=t-ra>
16. <https://kidshealth.org/en/teens/focused.html?WT.ac=ctg>
17. <https://kidshealth.org/en/teens/focused.html?WT.ac=ctg>
18. [https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html)
19. <https://www.health.harvard.edu/blog/sleep-helps-learning-memory-201202154265>
20. [https://www.cdc.gov/healthyyouth/health\\_and\\_academics/pdf/health-academic-achievement.pdf](https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/health-academic-achievement.pdf)
21. <https://www.healthykids.nsw.gov.au/kids-teens/choose-water-as-a-drink-kids>
22. <https://psychcentral.com/blog/stress-management-tips-for-students/>
23. <https://www.ameritech.edu/blog/study-tips-motivation-carrot/>
24. <https://med.stanford.edu/news/all-news/2018/01/positive-attitude-toward-math-predicts-math-achievement-in-kids.html>
25. <https://www.apa.org/helpcenter/emotional-support>

Реклама