**11 секретов успешного обучения ребенка (советы для родителей и педагогов)**

Какие условия необходимо создать дома и в школе, чтобы ребенок лучше понимал учебный материал, был внимательнее на уроках и запоминал больше информации? Об этом рассуждает биолог-эволюционист Джон Медина в своей книге [«Правила мозга»](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/pravila_mozga/). Делимся его идеями, которые пригодятся и родителям, и педагогам.

Больше движения!

Элементарная зарядка по утрам, тренировки в спортивной секции или даже простые прогулки после школы помогут ребенку учиться гораздо успешнее!

С точки зрения эволюции наш мозг развивался в процессе труда и преодоления расстояния свыше 19 километров в день. Современные люди, как правило, ведут малоподвижный образ жизни. Но нам по-прежнему необходима активность.

Как показывают исследования, физическая нагрузка стимулирует работу мозга, помогает улучшить долговременную память, логическое мышление, внимание и способность решать новые задачи.

Нагрузки не должны быть слишком интенсивными: переутомление может нанести вред познавательной способности. Опытным путем было определено, что золотая середина — получасовые занятия аэробикой три раза в неделю.

*В ходе одного эксперимента дети занимались бегом по полчаса 2–3 раза в неделю. Уже после трех месяцев их когнитивные способности значительно улучшились.*

## Здоровый сон

Делать уроки или (тем более!) сидеть в социальных сетях допоздна — это очень плохая идея. Нашему мозгу необходим здоровый сон, чтобы успешно учиться.

Недостаток сна ухудшает умственную деятельность по всем возможным показателям: плохо влияет на внимание, рабочую память, математические способности, логическое мышление и моторику.

Самое интересное, что негативный эффект от регулярного недосыпания накапливается. Этот факт был детально исследован в научных экспериментах. В ходе одного из них время ночного отдыха ограничили шестью и менее часами. Через пять дней когнитивные способности испытуемых оказались такими же, как после двух суток без сна, то есть снизились на 60 процентов!

Учитель прикрепляет на доску «бумажное» солнышко, у каждого ребёнка лист со своим солнышком. (Приложение 2)

- Чтобы засияло солнце, какие качества ученик должен приложить к своей учебе?

(Прикрепляю лучики к солнцу, при этом называя качества ученика: трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, любознательность, активность, исполнительность, внимательность и т.д. Приложение 4)

- С чем у вас ассоциируется не ученье, тьма (с черными тучами).

- А что мешает ученику в учебе?

(Дети перечисляют: невнимательность, лень, несобранность, забывчивость и т.д. Учитель прикрепляет тучи на солнце).

- А что надо сделать, чтобы снова засияло солнце?

(Бороться с плохими качествами, изменять, исправлять свой характер).

О вредных привычках и необходимости их искоренения вам говорят много и часто и родители, и учителя. А я хочу вам рассказать о полезных привычках, которые зависят от силы воли человека. Это с их помощью мы побеждаем собственную лень, справляемся с нудной работой, получаем знания, добиваемся успехов, поэтому очень важно иметь силу воли. Только тот, кто может управлять собственной волей, но-настоящему свободен!

**-Как вы думаете, какой первостепенный секрет успеха в любой деятельности?**

**А зачем ставить цели?**

**-Какова цель нашего занятия сегодня?**

**-Цель-создать модель успеха, чтобы улучшить свои учебные  достижения.**

Как бы вы назвали качество человека, который умеет ставить цели и достигать их? -**Целеустремлённость!**

**Практическая работа**: Наклейте свой 1 лучик на ваше солнышко

-Хотите узнать ещё один важный секрет успеха в учёбе? Тогда вперёд!

**Секрет 2 ПЛАНИРОВАНИЕ**

Слово «планирование», скорее всего, не ассоциируется у вас с каким-либо интересным и увлекательным занятием. Но именно планирование может стать вашим верным другом и помощником в учебе. Планирование помогает человеку тратить меньше времени на однообразную и скучную работу. **Смело составляйте свой распорядок дня.**

**Какое качества появляется у человека, если он действует согласно своему распорядку дел?**

**Итак, следующий лучик-организованность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность**

-Кто из вас выполняет свой режим дня?

Тебе, конечно, хорошо известна народная мудрость о том, что всех дел не переделать. Действительно, начать выполнение какой-либо работы тебе мешает мысль о слишком большом ее объеме. Научись в любом деле **выделять главное**, и ты сразу увидишь свои первые достижения.

**Пользуйся памятками** в работе. В них помещены важные советы.

**Какие вы знаете с*екреты успеха на уроке?***

1. **Подготовь все необходимое для урока до звонка.**
2. **На уроке внимательно слушай учителя, не отвлекайся, сосредоточься на главном.**
3. **Поднимай руку, не выкрикивай с места.**
4. **Не болтай с соседом по парте.**
5. **Не списывай.**
6. **Соблюдай правила этикета**
7. **Выключи мобильный телефон.**

Есть ещё один **секрет,** который называется **советы друзей, родителей, учителей**. Нужно ли прислушиваться к ним?

- Дети, мы не раз обращались к правилам, которые помогают, напоминают, направляют учеников, относиться к учебе ответственно. Этот важный секрет успеха.

Давайте вспомним о них.

Сейчас вы сами их вспомните. Разделимся на группы по 4 человека. Задание в группе-расположить советы по порядку, в рифму.

-Прочтите, что у вас получилось:

На уроке будь старательным,

Будь спокойным и внимательным.

Все пиши не отставая,

Слушай не перебивая.

Говорите четко, внятно,

Чтобы все было понятно.

Если хочешь отвечать,

Надо руки поднимать.

На математике считают,

На перемене отдыхают.

Будь прилежным на уроке,

Не болтай: ты не сорока.

Если друг стал отвечать,

Не спеши перебивать.

А помочь захочешь другу –

Подними спокойно руку,

Знай: закончится урок,

Коль услышал ты звонок.

Когда звонок раздался снова –

К уроку будь всегда готовым.

**- Дети, какие правила еще не прозвучали?**

**-Какие советы вы можете дать друг другу?**

**Выступления детей.**

**-Что вы делали сейчас?**

**В этом и заключается ещё один секрет успешной учёбы!**

Итак, чтобы что-то хорошо усвоить самому, можно ( и нужно! ) обучить этому другого. Выбери человека (друга, подругу, одноклассника, брата, сестру), которому ты будешь помогать в учебе, а если нет такого – смело передавай свои знания маме, папе, бабушке и т.д.

-Чтобы выслушать совет, каким надо быть? **Внимательным!**

А что такое внимательность?

* Дети, в каждом учреждении, в т.ч. и в школе, обычно, в фойе есть стенд с фотографиями лучших учеников школы, отличников в учебе. Мне бы очень хотелось, чтобы фотографии и наших учеников заняли свои достойные места. И к этому надо стремиться.

- Сегодня у нас есть возможность «открыть» этот стенд, «Доску почета» нашего класса.

На листах дети заполняют и составляют прогноз на будущее. Ведь если мы планируем свою деятельность, то можем добиться высоких успехов.

Нарисуй на листе бумаге **лесенку, состоящую из ступенек, идущих вверх, и ежедневно поднимайся по этим ступеням**, отмечая свои малейшие успехи. Хочу напомнить: вверх подняться тебе помогут терпение и труд, которые, как известно, все перетрут. И развивай в себе те качества, которые сияют на доске как лучики успеха.

С обратной стороны листа у вас есть таблица -**МОИ первые успехи**(Приложение 6)

Одним из самых важных секретов успешной учебы я считаю **умение замечать собственные успехи и радоваться им.** Конечно, приятно, когда твои успехи отмечает учитель, но не менее важно самому уметь это делать. Иногда в жизни бывает так, что отметка, полученная на уроке, не соответствует затраченным усилиям. Тебя это огорчает, теряется вера в успех… Но мы-то с тобой знаем, что отметка – это вовсе не единственный результат учебы, знания и опыт – вот что действительно пригодится в жизни. Записывай все свои достижения и ставь новые цели.

Cегодня я хотела бы предложить вам задуматься над такими вопросами:

1. «Зачем нам учеба?»,

2. «Для чего я учусь?»

3. «К чему должный стремиться каждый из нас?»

*Ответы воспитанников.*

1. **Основная часть.**

**Слайд 2.**

***Классный руководитель:*** Иногда кажется, что успешная жизнь - это жизнь трудная и доступная только избранным волевым людям. Это не так. Жизнь может быть и легкой, и успешной одновременно. Вы можете уверенно стремиться к своим целям, каждый день получая то, что вы хотите, и при этом радоваться жизни. Каждый новый день дарит вам новые открытия и достижения, и приближает вас к вашей заветной цели. Вы полны сил и энергии каждый день. У вас богатые и далекие планы, вам много чего хочется сделать, и вы точно знаете, что все это возможно. Именно таким можно представить портрет Успешного человека. И такой образ жизни может стать вашим.

Как вы думаете, что же такое "Успех", "Успешный человек"?

*Ответы воспитанников.*

***Классный руководитель:*** Успех - удача в задуманном деле, удачное достижение поставленной цели. В современном толковании успешным считается человек, достигший высокого положения в социальных структурах или определенного финансового достатка.

Представьте, что вы очутились в непроходимых джунглях. Сквозь густую листву не пробивается ни единого лучика света. Плотные заросли стеснили вас со всех сторон, трудно даже сдвинуться с места. Чтобы выбраться, вы вынуждены прорубать себе путь с помощью острого мачете. Не напоминает ли вам это учебу в школе и уроки в училище? Днем вы на занятиях, вечером за уроками и на допах – никакой свободы, точно в западне! Знакомое ощущение? Что вам дается труднее всего?

*Ответы воспитанников.*

Родители, воспитатели и учителя, наверное, уговаривают вас взяться за этот предмет как следует. Это не для того, чтобы просто усложнить вам жизнь. Они хотят полностью раскрыть ваш талант. Как быть, если кажется, что планка чересчур завышена, и у вас опускаются руки? Попробуйте прорубить себе путь! А в этом вам помогут некоторые инструменты.

**Слайд 3.**

**2. Инструменты успешной учебы.**

• ***1-ый инструмент: правильное отношение к учебе.***

Вряд ли у вас будет желание учиться, если не вы не видите в этом никакого смысла. Поэтому нужно заглянуть немного вперед. Получив общие знания по разным предметам, вы будете лучше разбираться в окружающем вас мире. Благодаря этому вы сможете стать интересным собеседником, «стать всем для людей всякого рода».

•***2-ой инструмент: вера в свои силы.***

Разнонаправленность обучения в КПКУ может обнаружить ваши скрытые таланты. У каждого из вас есть какой-то свой дар, талант. Здесь вы имеете возможность полноценно их развивать, и даже сможете раскрыть те способности, о которых вы не подозреваете.

Не обрекайте себя на неудачу, думая, что учиться вам не по силам!

Когда лезут мысли, будто вы ни к чему не способны, старайтесь думать о том, что получается хорошо.

•***3-ий инструмент: хорошая организованность.***

К успеху в учебе нет легких путей. Нужно приложить немного усилий и вам понравиться учиться. Чтобы правильно организовать себя, нужно правильно распределить свое время. Не забывайте: пока вы ученики, учеба для вас - главное. Итак, не откладывайте важные дела на потом!

•***4-ый инструмент: планирование.***

Слово «планирование», скорее всего, не ассоциируется у вас с каким-либо интересным и увлекательным занятием. Но именно планирование может стать вашим верным другом и помощником в учебе. Планирование помогает человеку тратить меньше времени на однообразную и скучную работу. Смело составляйте свой план на самоподготовке..

Какое качества появляется у человека, если он действует согласно своему распорядку дел?

*Ответы воспитанников.*

Нет сомнений, что учеба – это труд. Для кого-то он легче, для кого-то сложнее. Но у каждого есть свои секреты хорошей учебы. Что же помогает вам легче осваивать учебный материал, получать хорошие оценки? Прошу желающих поделиться своими секретами.

*Ответы воспитанников.*

***Классный руководитель:*** Вы сейчас сидите и думаете: "Хорошо взрослым рассуждать об успехах. Они уже работают, поэтому и добиваются успехов. А что можем сделать мы, ученики?"

А я вам отвечу. Ваша работа - это учёба, в чём вы тоже можете добиться успехов. Хорошая оценка по одному предмету - это первая ступень по лестнице "успеха", хорошие оценки за полугодие - это вторая ступень к успеху, победы на олимпиадах, конкурсах - это следующая ступень к успеху. Получение аттестата особого образца или аттестата с хорошими оценками - это уже успех. Сдача выпускных экзаменов на высокие баллы - это тоже успех, потому что от этого зависит, будете вы получать среднее специальное образование или высшее. А это в свою очередь влияет на успешность карьерного роста. Достигнув успеха сегодня в учёбе, завтра вы достигните успеха в жизни.

Первым помощником в достижении успеха на сегодняшний день является **учитель**, который помогает вам приобрести знания в той или иной области, готовит вас к выступлению на конкурсах и олимпиадах, консультирует вас к экзаменам, даёт советы в трудную для вас минуту.

Успех человека зависит не только от учителя. Самое важное для достижения успеха - это ваша личность. Потому что успешный человек научится зарабатывать деньги, создаст связи и обеспечит себе и своей семье все необходимое. Как вы думаете, какими качествами должен обладать человек, чтобы достигнуть успеха?

*(воспитанники размышляют и дают свои ответы)*

**Слайд 4.**

1. **Тренинг «Ладошка».**

А сейчас возьмите приготовленный лист чистой бумаги и обведите карандашом кисть руки.

Ваша задача: составить прогноз на будущее. Ведь если мы планируем свою деятельность, то можем добиться высоких успехов. В центре ладони напишите, для того чтоб хорошо учиться, я должен…над чем поработать…. Что делать…

**Слайд 5.**

1. **Тренинг на внимание.**

***Классный руководитель:*** Я предлагаю вам обратить внимание на слайд. Среди разноцветных букв найдите зеленые, и составьте из них слово. *(Кадеты работают с буквенной таблицей, получившееся слово – «ВНИМАНИЕ»)*

А кто подскажет, что такое внимание? Внимание – это сосредоточенность мыслей, зрения и слуха.

*Ответы воспитанников.*

А чтобы вы не устали, предлагаю шуточную физминутку. Ваша задача – сымитировать предлагаемые действия.

В понедельник я купался, *(изображаем плавание)*

А во вторник — рисовал. *(изображаем рисование)*

В среду долго умывался, *(«умываемся»)*

А в четверг в футбол играл. *(бег на месте)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(прыгаем)*

Очень долго танцевал. *(кружимся на месте)*

А в субботу, воскресенье *(хлопки в ладоши)*

Целый день я отдыхал. *(воспитанники садятся на корточки, руки под щеку — засыпают)*

Кто был внимательным и скажет, что делал мальчик в пятницу?

**Слайд 6.**

1. **Народная мудрость об учении.**

***Классный руководитель:*** Образованию во все времена уделяется особое внимание. А какие пословицы об учении, образовании вы знаете?

*На слайде записаны начала пословиц, кадетам нужно вспомнить окончание.*

Век живи - век учись.

Добро того учить, кто слушает.

Знание лучше богатства.

Мир освещается солнцем, а человек знанием.

Ученье свет, а не ученье – тьма.

***Классный руководитель:*** Как вы понимаете смысл этих пословиц? С чем ассоциируется у вас знание, учение, умение, образование?

*Ответы воспитанников.*

Одним из самых важных секретов успешной учебы я считаю умение замечать собственные успехи и радоваться им. Конечно, приятно, когда твои успехи отмечает учитель, но не менее важно самому уметь это делать. Иногда в жизни бывает так, что отметка, полученная на уроке, не соответствует затраченным усилиям. Тебя это огорчает, теряется вера в успех… Но мы-то с тобой знаем, что отметка – это вовсе не единственный результат учебы, знания и опыт – вот что действительно пригодится в жизни.

**Слайд 7.**

1. **Игра «Незаконченные предложения».**

***Классный руководитель:*** Я буду зачитывать начало предложения, а вы как можно быстрее придумайте к нему продолжение.

1. Я думаю, что хороший ученик - это тот, кто...

2. Я думаю, что плохой ученик - это тот, кто...

3. Больше всего я люблю, когда учитель...

4. Больше всего я не люблю, когда учитель...

5. Больше всего мне наше училище нравится зато, что...

6. Мне радостно, когда в училище...

1. Я хотел бы, чтобы в училище...
2. Я не хотел бы, чтобы в училище...
3. Мне всегда интересно, когда на уроках...

10.Мне всегда неинтересно, когда на уроках...

12.Если нам не задают домашнего задания, я...

13.Если я не знаю, как решить задачу, я...

14.Я лучше понимаю, когда на уроке...

15.Я хотел бы, чтобы в училище всегда...

Прошу обратить внимание на доску, прочитать слова известного человека В.А. Сухомлинского. Постарайтесь подумать над смыслом данного изречения: «Человек должен учиться, потому, что он человек.»

*В.А. Сухомлинский*