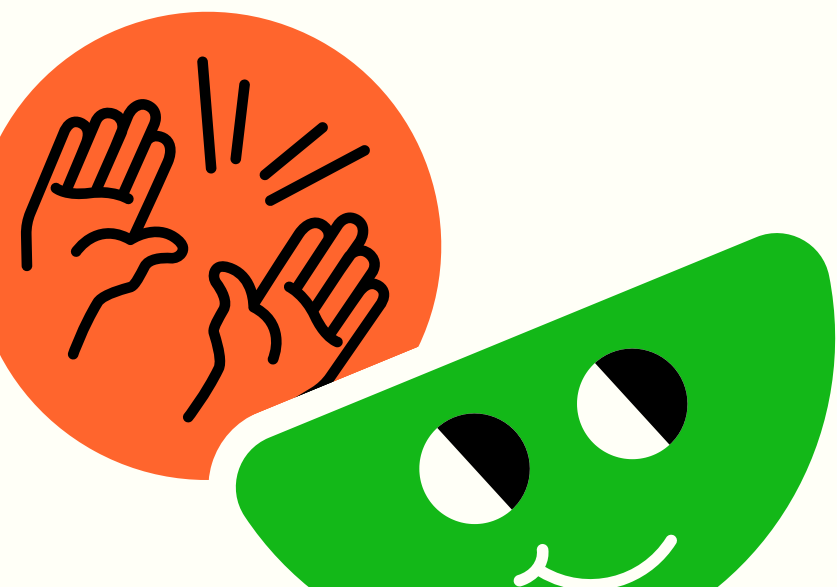




РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧЕНИКОВ ДОГОНЯЮЩИХ ПРОГРАММУ





ОМ!

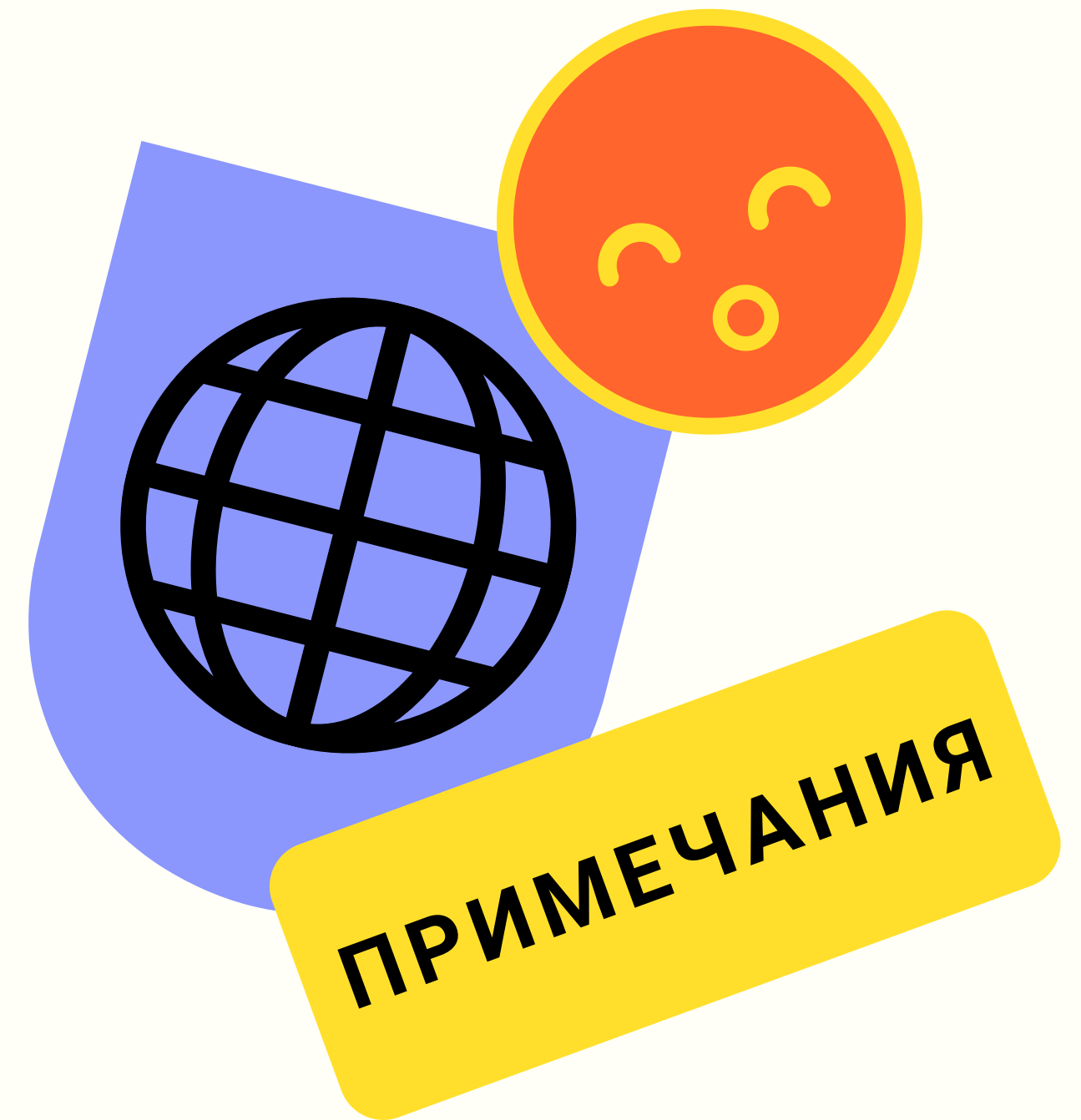
ОРГАНИЗИРУЙТЕ СВОЕ УЧЕБНОЕ ПРОСТРАНСТВО.

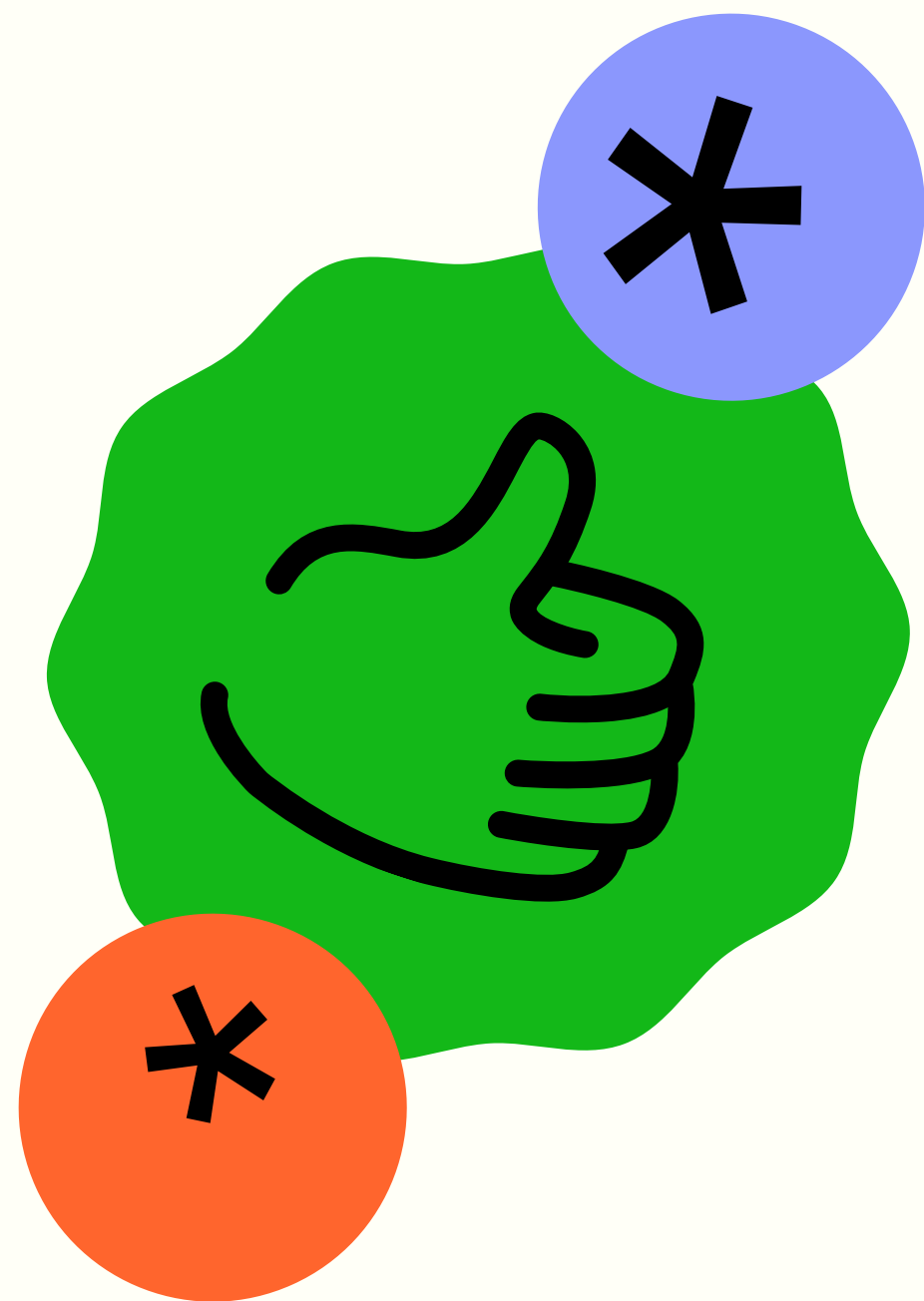
НАЙДИТЕ МЕСТО В ВАШЕМ ДОМЕ, ГДЕ ВЫ СМОЖЕТЕ
КОМФОРТНО РАЗМЕСТИТЬСЯ И СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ.

Выберите место, отличное от места, где вы отдыхаете. В идеале оно должно быть удалено от телевизионного экрана и других отвлечений.

ДЕЛАЙТЕ ЗАМЕТКИ.

Ваш мозг отключился во время большого количества повторения? Заметки помогут задействовать ваш ум.





ПЛАНИРУЙТЕ ДЕНЬ ЗАРАНЕЕ.

Если у вас есть предоставленное школой расписание, следуйте ему! А дома составляйте расписание для выполнения домашнего задания.

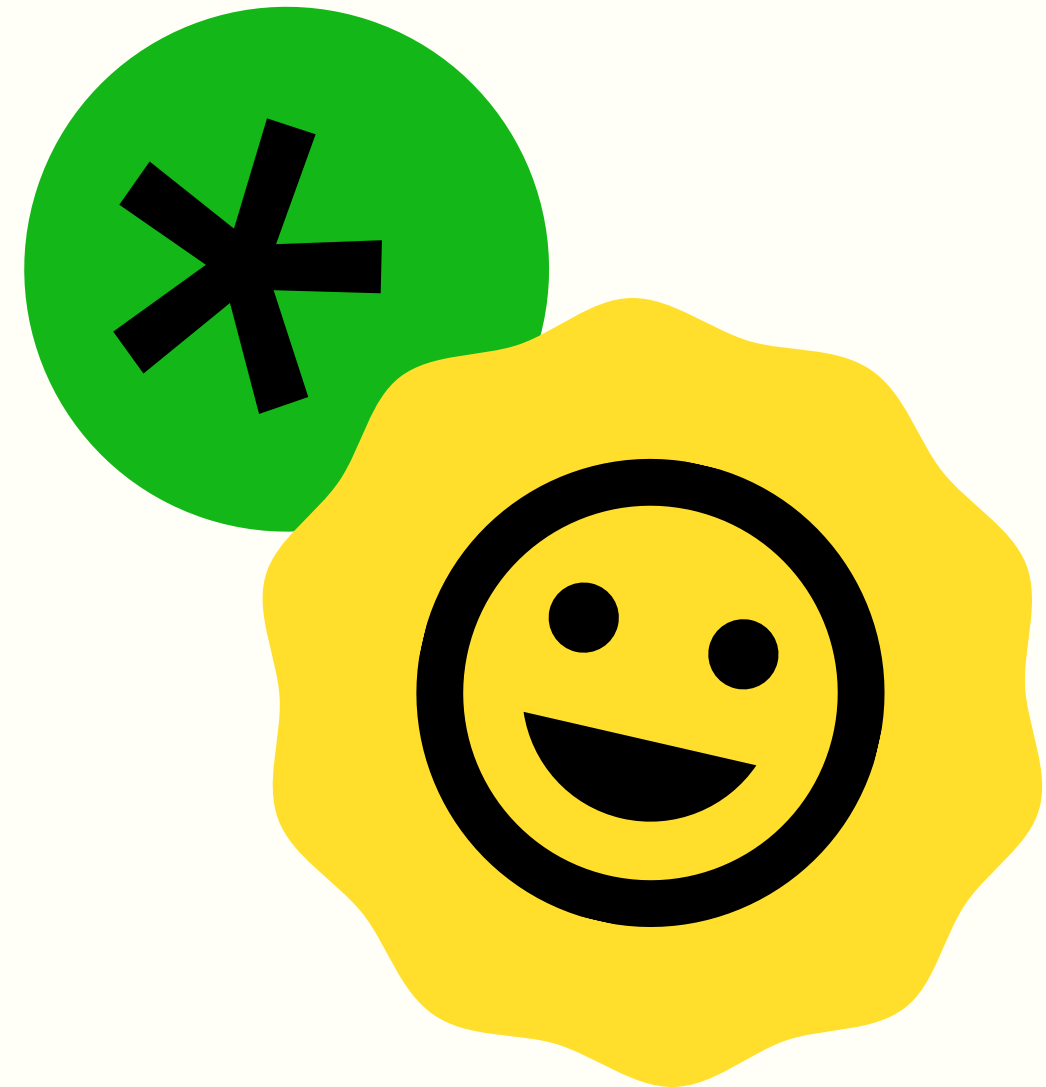
Если у вас есть только список того, что вам нужно изучить, разбейте его на небольшие задания и запланируйте выполнить самые трудные из них, когда у вас больше всего энергии.

ИЗБЕГАЙТЕ ОТВЛЕКАЮЩИХ МОМЕНТОВ.

Используйте воображение и представьте, чтобы вы находились не дома, а в школе.

— Если необходимо, спрячьте свой телефон. Не бойтесь попросить о помощи своих родителей.

— Используйте приложения для повышения производительности. Они помогают в учебе и позволяют сконцентрироваться на 100%.



ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ.

Вероятно, у вас есть расписание уроков, но если вам стало трудно сосредотачиваться, сделайте 5-минутный перерыв, только сообщите об этом учителю.

Будьте снисходительны к себе, если вам необходимо отойти от расписания.



ЗАКУСКИ

ОБНИМАШКИ!

КОФЕ

ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ.

Позвольте своему уму отдохнуть и перезарядиться.

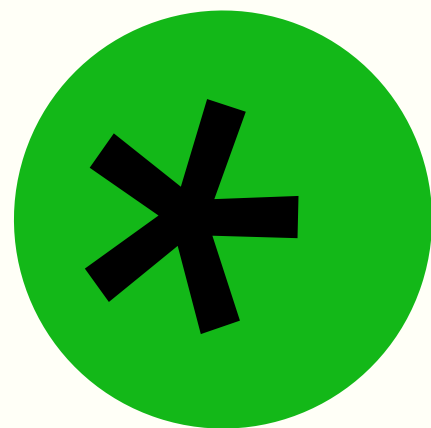
Потянитесь, обнимите своего домашнего питомца, полейте домашние растения, перекусите или выпейте чашку кофе.

ГОВОРИТЕ ВСЛУХ И ПРОСИТЕ О ПОМОЩИ.

Когда становится трудно, не пытайтесь просто прорваться. Спросите совета у родителей, обратитесь к учителю или попросите помощи у одноклассников.

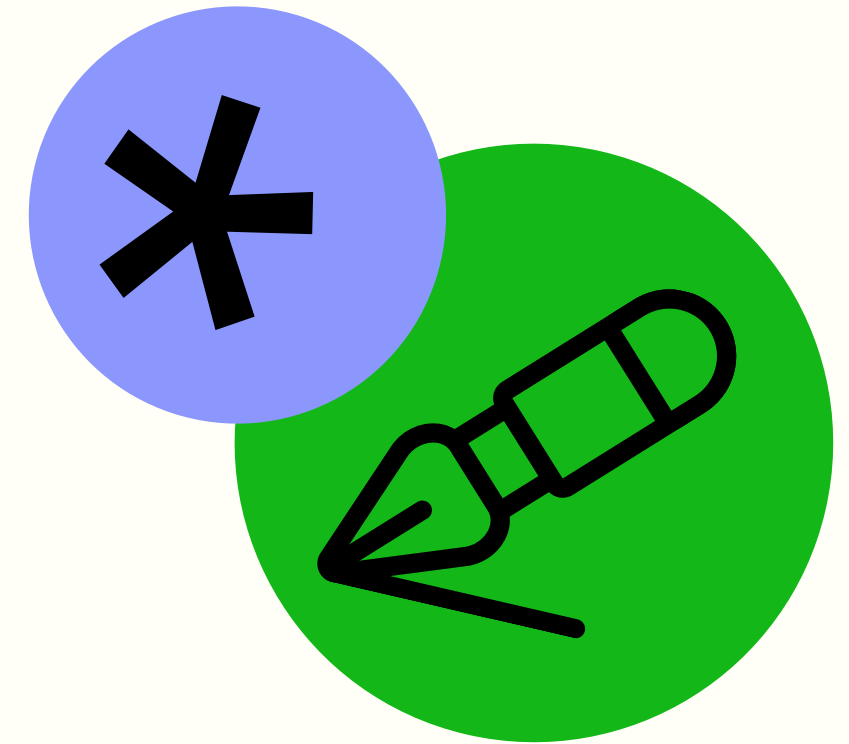


— Поддержка всегда рядом, если мы просим о ней.



ДЕЛАЙТЕ ЗАМЕТКИ.

Используйте личный дневник, чтобы отслеживать свои успехи или записывать любые вопросы, чтобы задать их позже во время занятия.



ДОГОНЯТЬ ПРОГРАММУ
МОЖЕТ БЫТЬ ТРУДНЫМ,
НО ОНО НЕСОМНЕННО
ОСУЩЕСТВИМО.

