**Совет: 1**

Если у тебя возникли проблемы при выполнении домашнего задания и ты не знаешь, как дальше решается эта задача, оставь ее на потом и решай задачу полегче. Через некоторое время ты обязательно поймешь решение той задачи.

**Совет: 2**

Не заучивай слова отдельно. Лучше обращай внимание на короткие словосочетания.

**Совет: 3**

Отведи себе специально тетрадь и выписывай туда все недавно заученные формулы по математике и физике. Запиши туда же, что означают отдельные буквы в формулах.

**Совет: 4**

Садись в классе как можно ближе к преподавателю. Чем больше учеников сидят перед тобой, тем больше вероятность, что тебя отвлекут от занятий.

**Совет: 5**

Сиди не только перед телевизором или компьютером. Найди себе хорошую книгу и начни читать. Много читая, улучшится правописание и расширится твой кругозор.

**Совет: 6**

Чтобы учеба была эффективной, очень важно, сколько органов чувств задействовано в учебном процессе. Только слушать, только читать или только писать не эффективно.

**Совет: 7**

Подели весь учебный материал на «учебные порции», это облегчит обзор и понимание материала.

**Совет: 8**

Если твои успехи очевидны, повышается мотивация и в связи с этим дальнейшая учеба становится легче.

**Совет: 9**

Хвали себя сам за хорошие оценки: позволь себе что-нибудь хорошее, после того, как ты достиг промежуточную цель.

**Совет: 10**

Выученный в школе материал повтори после обеда. Обычный короткий просмотр или даже дальнейшее чтение иногда действительно совершает чудо!

**Совет: 11**

После 45 минут концентрации внимания на каком-либо предмете необходима короткая 5-10 минутная пауза. Немного движения на свежем воздухе (тж. открытое окно) – эффективный перерыв.

**Совет: 12**

Создай себе хорошую учебную атмосферу, подыскав для себя убранную, хорошо освещенную комнату.

**Совет: 13**

Используй по возможности дневной свет или установи лампу дневного света. С ней можно значительно дольше учить, не уставая.

**Совет: 14**

Позаботься о тишине! Никто не может хорошо учиться при шуме или музыке. При уличном шуме помогают затычки в уши =)

**Совет: 15**

Не ешь слишком много перед занятиями. «Полный желудок не любит трудиться».

**Совет: 16**

В обеденный перерыв ешь малыми порциями. В качестве легкой закуски рекомендуются особенно фрукты и овощи, так как они «заряжают мозги».

**Совет: 17**

Сходи в туалет на перемене. Это помешает перерыву во время учебы.

**Совет: 18**

При легкой головной боли не рекомендуется сразу же принимать таблетки. Небольшой послеобеденный сон или фруктовый напиток часто оказывают положительный эффект.

**Совет: 19**

Начинай готовиться к экзамену задолго до него. И поверь, одной недели недостаточно.

**Совет: 20**

Если тебе нужно долго работать за компьютером, делай небольшие перерывы и выглядывай из окна. Это даст твоим глазам возможность передохнуть и тебе дольше оставаться бодрым.

**Совет: 21**

При подготовке к экзамену найди все тетради и учебники к сдаваемому предмету. Если предмет преподавался не один год, то постарайся отыскать прежние материалы и просмотреть и их.

**Совет: 22**

Правильное оформление твоих записей так же может положительно повлиять на учебу. Основные правила: оставляй поля для заметок, основные понятия выделяй ярким маркером (только не разрисовывай всю тетрадь).

**Совет: 23**

Твоему мозгу во время работы нужно много кислорода. Если подход кислорода увеличен, то одновременно увеличивается и работоспособность твоего мозга. Этим-то можно и воспользоваться! Во время учебы проветривай помещение или же выйди на свежий воздух.

