



СЕКРЕТЫ

УЧЕНИЯ БЕЗ МУЧЕНИЯ

День среднестатистического школьника начинается словами: «А-а-а... Не хочу в эту ... школу», а заканчивается фразой: «До выходных (каникул) еще два (три, четыре, пять) дня (недель, месяцев)» - нужное подчеркнуть.

Естественно, школа - не курорт, но когда она начинает казаться тебе каторгой... стоит задуматься, а что можно сделать? Ведь большинство проблем себе создаем мы сами, как бы печально это ни звучало. Но раз создаем сами - можем сами и решить. Итак, что же нужно сделать, чтобы учение не становилось мучением?

1. **Научись настраиваться на хорошее.** То есть, лучше представлять, как ты занимаешься несложным (и потому любимым) трудом Позитив в мыслях - вообще лучшая штука от хандры и неуверенности в себе.

2. **Распланируй свой день.** О, нет! Планировка - вовсе не обязательно толстенный ежедневник с исписанными страничками или листок у изголовья кровати, где все обозначено поминутно. Просто прикинь, сколько примерно часов тебе надо на ненавистную домашнюю работу, сколько останется на отдых, включающий в себя зависание в чатах и форумах, прогулки, просмотр горячо любимых MTV и Муз-ТВ.

3. **Научись... ложиться спать.** Чаще всего школьники жалуются на школу из-за колоссального «недосыпа», но никто не говорит, что же помешало им выспаться. Идея проста, как табурет - хочешь больше спать, ложись раньше. Понятное дело, когда эта огромная гора уроков не отпускает тебя в объятия Морфея (хотя тут тоже можно поспорить - не стоит оставлять уроки на позднюю ночь, см. п. 2). Но ведь чаще всего находятся другие причины? Ах, South Park идет, клевый мульт, пропускать не хочу... или интересный собеседник в ICQ - давай еще поболтаем... или подруге надо позвонить, или, или... Большинство «важных» дел можно перенести на другой день или вообще отменить. А вставать будет значительно легче.

4. **Не воспринимай учителей как врагов.** Они тоже люди, да-да! И многие из них - очень даже неплохие. А вот если ты заранее предвзято относишься к преподавателям, ждешь от них подвоха и при каждом замечании смотришь на них прищуренными недоверчивыми глазами, они начинают реагировать соответственно. Я уж и не говорю о прекрасной перспективе проводить день за днем «в тылу врага», который ты выдумываешь себе сам.

5. **Не откладывай ничего на «когда-нибудь, но только не сейчас».** Если постоянно себе говорить: «А сочинение я напишу завтра. Нет, послезавтра. А, у меня все равно крайний срок - суббота. В пятницу напишу...», то рано или поздно накопится такое количество работы, что выполнить за один день ее будет действительно нереально. И ты ее не выполнишь. И получишь заслуженного «лебедя» напротив своей фамилии в журнале. А это точно не обрадует тебя, к тому же появится «хвост», который надо будет подтягивать. Если ты и это будешь откладывать на завтра, то к концу четверти рискуешь провести несколько дней в постоянной погоне за учителями с криками «Ну примите!», «Я принес доклад!», «А что мне еще принести?» и т.д.

Ну и последнее, и едва ли не самое главное:

6. **Отдыхай!** Не надо воспринимать учебу как бесконечный страшный марафон, который прерывается лишь на время каникул. Если будешь круглосуточно думать только об «этой чертовой контрольной» и тому подобным ужасам, не то, что учиться - жить не захочется! В свободное время занимайся любимыми делами, расслабляйся и помни - школа придумана, чтобы легче было усваивать знания, а не чтобы отравить жизнь всем подросткам мира.