**Полезные советы для младших школьников "Учусь быть успешным!"**

**Как правильно выполнять домашнее задание.**

1. Своевременно записывай домашнее задание в дневник
2. Не спеши сразу после школы садиться за уроки, отдохни, восстанови силы, побудь на свежем воздухе.
3. Выполняй домашнее задание в специально оборудованном уголке.Все учебные принадлежности должны иметь своё место.
4. Сначала следует выполнять те задания, которые вызывают наибольшую трудность.
5. Не выполняй все уроки за один присест. Через каждые 30 –40 минут делай переменки по 10-15 минут.

6. Во время приготовления уроков думай только о задании, не отвлекайся на посторонние дела.

7.                  Задания читай вдумчиво, если надо, несколько раз.

8.         Если ты испытываешь трудности при выполнении домашнего задания, не стесняйся обратиться за помощью к одноклассникам или к родителям.

9.Не отказывай в помощи одноклассникам, которые обратились к тебе за помощью, не забывай, что и тебе однажды может понадобиться их помощь.

10.К докладам, сочинениям готовься заранее, не оставляй такую работу на последний день.

11. Помни, что качественно выполненное домашнее задание, характеризует тебя как человека ответственного и самостоятельного, а полученная оценка позволит самоутвердиться в глазах учителя и одноклассников.

Надеюсь, что эти советы помогут вам учиться ещё лучше.

**Правила обращения с памятью.**

1.                  Любую информацию заучивай с желанием знать и помнить.

2.                  Внимательно слушай учителя на уроке, при подготовке уроков, эта информация тебе обязательно пригодиться.

3.                  Ставь перед собой цель запомнить надолго.

4.                  Не пытайся выучить всё сразу, делай короткие паузы, чтобы отдохнуть.

 При сильном утомлении мозг работает хуже.

5.                  Заучивай и повторяй небольшими частями.

Короткие стихи заучивай целиком,

длинные – разбивай на части.

6.                  Если получил задание во вторник, а отвечать нужно в пятницу, не жди четверга, учи постепенно.

7.                  Твоя память любит разнообразие, чередуй выполняемые задания;

8.                   ( математику с литературой, русский язык с природоведением)

9.                  Помни, лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд за один день.

**Как правильно общаться.**

**1.**                  **Помни золотое правило:**

**"Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе".**

**2.**                  **Чаще улыбайся.**

**Ничто не ценится так дорого и не стоит так дёшево, как улыбка.**

**3.**                  **Во время разговора не перебивай собеседника.**

**4.**                  **Научись уступать другим.**

**5.**                  **Если чувствуешь, что не прав, не настаивай на своём.**

**6.**                  **Всегда оказывай помощь, если тебя об этом просят, это обязательно к тебе вернётся.**

**7.**                  **Никогда не обзывай, не оскорбляй, и не унижай людей.**

**Постарайся следовать этим советам, и у тебя всегда будет много друзей.**

**Как победить свой гнев.**

*1.*                  Постарайся определить причину своего раздражения и попытайся избегать таких ситуаций.

*2.*                  Глубоко вдохни, сосчитай в уме до 100, и подумай о чём-нибудь хорошем.

*3.*                  Умойся холодной водой или взбрызни себе на лицо водой.

*4.*                  Если знаешь, что не сможешь сдержаться, постарайся уйти от конфликта.

*5.*                  Научись контролировать свои эмоции, сначала это будет трудно, а потом это войдёт в привычку.

*6.*                  Помни, что отрицательные эмоции наносят непоправимый вред здоровью.

*7.*                  Помни, что ты хозяин своих эмоций, они зависит от тебя, а не ты от них.

Будь всегда здоров и весел.

**Как избавиться от плохого настроения.**

1.                  Помни, что ты хозяин своего настроения, всё в твоих руках.

2.                  Задумайся, из-за чего испортилось твоё настроение, постарайся не допускать таких ситуаций.

3.                  Поделись своими проблемами с теми, кому доверяешь.

4.                  Помни, что в любой неприятности есть положительная сторона, главное сделать правильный вывод.

5.                  Найди для себя средство, которое поможет тебе избавиться от плохих мыслей; (вспомнить о чём-нибудь хорошем)

6.                  Сделай  физические упражнения, дыхательную гимнастику – это хорошее средство для улучшения состояния.

7.                  Смыть дурные чувства водой.

Пусть эти советы помогут тебе быть весёлым и здоровым.

**Как научиться уважать себя.**

1.                  Не завидуй и  не сравнивай себя с другими.

Говори себе: "Я не лучше и не хуже других.

 Я просто другой. Я уникальный, неповторимый".

2.                  Не хвастайся перед другими своими достижениями.

3.                  Ставь перед собой цель  и старайся её добиться.

4.                  Хвалите себя за все удачи и успехи, настрой себя на то, что подобное достижение должно повториться.

5.                  Замечай достоинства других людей, и ты не останешься незамеченным.

6.                  Приучи себя видеть в других людях только хорошее, доброе, избегай осуждения.

7.                  Запомни!

 Ты хорош, но не лучше других,  Ты хорош и мир хорош.

От всей души надеюсь, что эти советы пойдут тебе на пользу.

***Как стать внимательным.***

***1.***                  *Помни, что ты пришёл в школу за знаниями.*

*2.*                  *Настройся на то, что всё, о чём скажет учитель – важно.*

*3.*                  *Отложи на потом все незаконченные дела и думай только об учебном материале, который тебе предстоит усвоить.*

*4.*                  *Во время урока не отвлекайся на посторонние дела.*

*5.*                  *Постарайся, чтобы твои учебные принадлежности не были излишне яркими, чтобы не отвлекали тебя от занятий.*

*6.*                  *Работу выполняй внимательно, не торопись, проверяй написанное.*

*7.*                  *Если тебя отвлекают от занятия, мешают, чётко и ясно скажи, что тебе это не нравится.*

*8.*                  *Если ты не понял учебный материал, не стесняйся, подойди к учителю и попроси*о помощи. Учитель никогда тебе не откажет.

Надеюсь, эти советы помогут тебе стать внимательней и учиться ещё лучше.