

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ «СОРОКПЕШКИ»

Одним из главных умений, помогающих человеку вести активную деятельность, является рациональное расходование собственных сил. Особенно этот навык важен для школьников, ведь им необходимо посещать большое количество уроков и выполнять немалый объем домашних заданий.

Если вы хотите провести предстоящий школьный день продуктивно и легко, нужно подготовиться к нему заранее. Вернувшись с занятий, не откладывайте домашнюю работу на потом, лучше выполните ее сразу после того, как перекусите. Наткнувшись на особенно сложную задачу или уравнение, не сидите над ее решением часами, попросите помощи родителей или позвоните однокласснику, который лучше разбирается в предмете. После этого займитесь интересным делом: погуляйте с друзьями, покатайтесь на роликах или велосипеде, послушайте любимую музыку.

Ложитесь спать вовремя. Для полноценного отдыха человеку необходимо спать не менее 9-10 часов в сутки, поэтому не засиживайтесь перед телевизором и компьютером допоздна. Только хороший ночной сон гарантирует вам активность на протяжении всего следующего трудового дня.

Не пренебрегайте регулярной зарядкой и водными процедурами по утрам. Комплекс элементарных физических упражнений не займет у вас больше 3-5 минут, но обеспечит заряд положительных эмоций и существенно подкрепит ваши силы.

Не повторяйте домашнее задание во время перемены. Отдыхайте между уроками, выйдите из класса и пройдитесь по

коридорам, пообщайтесь с друзьями на темы, не связанные с учебной. Если погода позволяет, можно выбраться на улицу и подышать свежим воздухом. Прилив кислорода в ваш мозг, заставит голову соображать быстрее и легче.

Когда перемена закончилась, спокойно зайдите в класс и сядьте на место. Во время урока держите спину прямой, а плечи расправленными. Не ложитесь на парту. Это не только некультурно, но также сильно вредит вашей осанке и зрению. Если учитель что-нибудь рассказывает, не рисуйте в тетради, лучше примите расслабленную позу, дайте рукам немного передохнуть.

Не забывайте своевременно подпитывать свои силы. Обязательно перекусите в школьной столовой. Помните лучше съесть полноценный обед, чем жевать конфеты и шоколад каждую перемену.

Сохраняйте позитивный настрой, идите в школу с хорошим настроением, верьте в собственные силы. Умение правильно организовать свое время очень пригодится вам в дальнейшем.

**«Если после учебы не возникают интересующие вопросы, то зря ходил в школу» (И. Геворгян).**

## Билл Гейтс:

Как-то Билл Гейтс на своём семинаре в одной из школ озвучил несколько правил, которым никогда не научат в школе, где излишняя политкорректность и каждодневно внушаемый оптимизм формируют оторванное от реальности мнение:

*Жизнь несправедлива – привыкните к этому! У многих людей есть такая вредная привычка, постоянно уповать на несправедливость. А кто сказал, что всё должно быть иначе? Гораздо проще будет идти по жизни, приняв за правило отсутствие оной. Да и потом: а судьи кто? Кто решает, что справедливо, а что нет?*

*Миру наплевать на вашу самооценку. Жизнь будет требовать от Вас закончить дело ДО того, как Вы почувствуете себя уверенно. Мир ждёт от тебя действий. И любому человеку когда-то пришлось начинать всё с нуля, не чувствуя при этом особой уверенности.*

*Вы не будете получать 60 000\$ в год сразу после школы. Вы не станете вице-президентом компании со спутниковым телефоном в машине, прежде чем Вы заработаете на них. Это проблема практически всех школьников. И как обидно потом снимать розовые очки, так зачем же их нужно было надевать? Следует понять, что всё в жизни нужно сначала заслужить.*

*Вы считаете, что учитель слишком требователен? Вы ещё не видели вашего босса! В отличие от первого, карьера второго напрямую зависит от ваших действий. А ваш учитель просто хотел вас чему-нибудь научить.*

