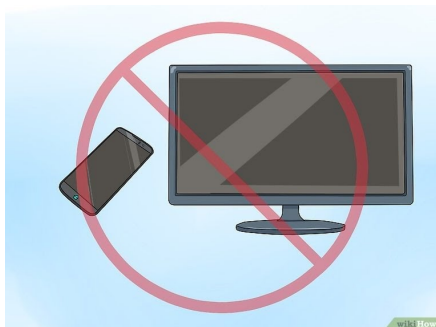


# Делаем уроки правильно и быстро



## ПОДГОТОВЬСЯ

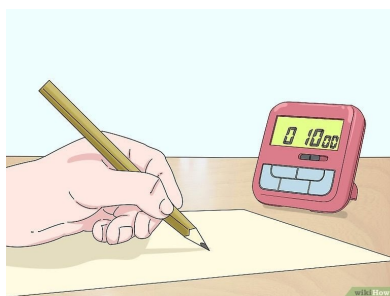
- Отдохни
- Освободи рабочий стол, на нем не должно быть ничего лишнего
- Убери все, что может тебя отвлекать: выключи музыку, телевизор, отключи телефон

Удачное время с 15.00 до 18.00

Начни с того предмета, который тебе нравится

Делай уроки всегда в одно и то же время!

Организм привыкнет и тебе легче будет начинать



Затем сделай самый трудный урок

Сначала читаем правила, формулы. Потом выполняем письменное задание. А не наоборот!

Не отвлекайся!  
Определи себе временные границы — «К 17.30. все уроки должны быть сделаны» и придерживайся их

Устные предметы читай за столом. Никаких диванов!



Нормы времени на «домашку»:  
4-5 класс—до 2-х часов  
6-8 классы—до 2,5 часов  
Старшая школа—до 3,5 часов

Очень важен позитивный настрой!

