

Тайна золотой медали, или Как стать отличником в школе, в вузе и в жизни

Первое.

Дети и подростки – наиболее чувствительная и наименее защищенная часть нашего общества. Они уязвимы не только физически, но и психически, эмоционально. *Они первыми драматично реагируют на неблагоприятные социальные изменения в обществе.* И этой реакцией может стать ухудшение здоровья.

Второе.

Дети и подростки не могут нести полную ответственность за состояние своего здоровья. *Эту ответственность должны нести родители и школа.*

И, наконец, третье.

Становится общепризнанным фактом, что современные школьники испытывают при учебе повышенные психические нагрузки. *Они не имеют ни той свободы выбора, которой обладают взрослые, планируя свою деятельность, ни той психической устойчивости, которая складывается в старшем возрасте.*

Психическая нагрузка – это сложность, интенсивность, комплексность, временные ограничения и семантика требований, предъявляемых к психическим функциям и процессам человека в процессе деятельности. (Можем добавить к этому, что *повышение ответственности за результаты своей деятельности также резко увеличивает психическую нагрузку. Не потому ли перегруженные школьники выбирают путь безответственности и беспечности? Может быть, они просто интуитивно уберігают себя от перегрузок?* – В. С.)

В современной школе психические нагрузки на школьников часто чрезмерны, они не соответствуют адаптивным возможностям детского организма и вызывают психическую перегрузку у детей и подростков. В программе «Поддержание и сохранение здоровья учащихся в школе общедоступными методами» (Сазонов В.Ф., 1996) дается следующее определение психической перегрузки:

Психическая перегрузка – это действие превосходящей обычные адаптивные возможности психики человека психической нагрузки, при которой включаются резервные механизмы поддержания гомеостаза, то есть развивается состояние стресса.

Психологической защитой от таких психических перегрузок у школьников может быть отказ от учебы, ухудшение восприятия учебного материала или возникновение психосоматических заболеваний.

Известно, что школьники, находящиеся в состоянии психоэмоционального стресса, **не могут сосредоточиться на изучаемом предмете, имеют неустойчивое внимание, низкую работоспособность, их мотивация на хорошую учебу понижена.** К сожалению, никто в настоящее время не учит школьных учителей специальным методам работы с психически неуравновешенными и эмоционально неустойчивыми детьми. Даже профессиональные дефектологи испытывают дефицит методических приемов для работы с детьми и подростками, находящимися в состоянии психоэмоционального стресса.

Однако сама жизнь заставляет школьных учителей считаться с тем, что дети в состоянии эмоционального стресса значительно хуже воспринимают учебный материал, чем это предусмотрено программой обучения, и искать способы снятия эмоционального стресса для повышения качества усвоения учебного материала.

А пока давайте сформулируем **первое и главное правило отличника.**

Чтобы стать отличником и оставаться им до конца, включай все свои способности и таланты и в первую очередь запускай на полную катушку талант учебный. Помни, что все люди обладают способностями к обучению.

Второе правило отличника.

Чтобы быть отличником, правильно распределяй время. Стартуй в первые дни и недели учебы. Накапливай отличные оценки, чем больше, тем лучше. Плохие оценки исправляй на следующем же занятии. Помни, высокая оценка сегодня – это твоя высокая зарплата завтра.

Третье правило:

Хочешь быть отличником, хорошо учиться и получать высокие результаты? Всегда садись вперед, не дальше третьего ряда. А лучше всего выбирай первый ряд.

Четвертое правило:

Если хочешь быть отличником, хорошо учиться и получать высокие результаты, всегда следи за своим внешним видом и всегда будь в форме отличника.

Золотые двадцать четыре часа старшеклассника

Разговор с родителями, нынешними и будущими, закончен. Теперь я обращаюсь к тем, кто давно уже умеет самостоятельно готовить уроки. К старшеклассникам.

Перед ними стоят совсем другие проблемы, и главная из них – огромный объем работы, которую нужно проделать дома. Как с ним справиться?

Но мы начнем с других вопросов. А для чего вообще нужно готовить домашние задания? Может, можно обойтись без них?

Есть в педагогике и такая точка зрения: вся работа должна выполняться в школе. На то и школа, чтобы в ней учиться. А дома надо жить и отдыхать. Кстати, Ян Амос Коменский, тот самый, который придумал уроки, перемены и расстановку парт в школьном классе, не давал детям домашних заданий. Он считал, что это неразумно, потому что дома занятия не могут быть полноценными. К этой его мысли нет-нет да и возвращаются некоторые педагоги и общественные и политические деятели. Ходят упорные слухи, что есть страны, в которых не задают домашние задания, – то ли в Швеции, то ли в Нидерландах. Так вот это – слухи. Да, в этих странах почти не задают работу на дом, но только в младших классах и потому, что дети после уроков остаются поработать в школе.

Сегодня любому успешному человеку необходимо **владеть информацией**. Он должен держать в голове объем знаний, в десятки раз превышающий тот, который был необходим жителям начала двадцатого века.

У старшеклассников везде и всегда есть самостоятельная домашняя работа. Ведь подготовка домашних заданий дает возможность закрепить знания, полученные на уроках, помогает выработать усидчивость, работоспособность, дисциплинированность, ответственное отношение к учебе. Выполнение таких заданий расширяет кругозор, развивает умение самостоятельно работать.

Есть еще один сильный довод в пользу домашней работы: школьнику двадцать первого века необходимо усвоить огромный объем знаний.

Сегодня любому успешному человеку необходимо владеть информацией. Он должен держать в голове объем знаний, в десятки раз превышающий тот, который был необходим жителям даже начала двадцатого века. Так действует закон ускорения истории: на каждую последующую стадию развития общества уходит меньше времени, чем на предыдущую. И чем ближе к современности, тем сильнее сжимается спираль исторического времени, тем быстрее развиваются технологии, тем динамичнее меняется общество.

Каждая последующая общественная формация короче предыдущей в 3–4 раза! Представляете, с какой скоростью уплотняется информационный поток? Смотрите сами. История человечества, начиная с кроманьонца до человека современного типа, насчитывает всего 1600 поколений (если считать, что каждое новое поколение появляется через 25 лет). И вот что происходит:

- 1200 поколений людей жили в пещерах;
- 240 поколений знали письменность;
- 22 поколения – печатные книги;
- 5-е поколение живет при электрическом освещении.

Автомобили, радио, самолеты и кинематограф начали входить в нашу жизнь всего лишь 100 лет назад, телевидение существует 60 лет, компьютеры – менее 50 лет.

Новые технологии внедряются в повседневную жизнь миллиардов людей, меняют качество их жизни, социальные и трудовые отношения, культуру общества, весь экономический уклад. То, что еще вчера считалось величайшим открытием, сегодня используется повсеместно. И эти изменения происходят все быстрее. От изобретения бумаги до появления печатных книг прошло 1000 лет. Паровые машины стали широко использоваться в производстве через 80 лет после их изобретения, телефоны – через 50 лет, самолеты и волновые передатчики – через 20 лет, транзисторная техника – спустя три года, лазеры – через полгода.

Ученые подсчитали, что в наши дни поток информации удваивается каждые 20 месяцев. Как с ним справиться? Как не отстать, как долгие годы оставаться грамотным, а значит, и востребованным специалистом?

Только при помощи новейших методов самообучения и самообразования. С одним из таких методов я и хочу вас познакомить. Он называется «Золотые сутки».

Метод «Золотые сутки»

Этот метод основан на последних научных исследованиях механизмов работы памяти человека. Я расскажу о них немного подробнее, чтобы вам было понятно, как работает метод.

Сегодня мы знаем, что в структуре памяти человека есть несколько уровней: мгновенная, кратковременная, долговременная и оперативная память.

Сначала информация от органов чувств, в основном слуха и зрения, попадает в мгновенную память. Там она удерживается примерно полторы секунды. Если информация привлекает внимание человека, то она переводится в память кратковременную. На этом уровне мозг обрабатывает информацию и отбирает то, что следует перенести в долговременную память, то есть сохранить надолго. Объем долговременной памяти человека сегодня принято считать практически неограниченным.

У кратковременной памяти есть несколько особенностей, о которых важно знать.

Первое. Ее объем ограничен. Поэтому новая информация в кратковременной памяти все время замещает старую. Научные эксперименты показали, что человек способен удерживать в кратковременной памяти одновременно всего 5–9 единиц информации. Что это такое? Единица информации – это буква, цифра, образ и даже фраза, что-то, что воспринимается нами как единое по смыслу. Вот примеры единиц информации: «Николай II – последний император Российской империи», или «father – отец», или «дважды два – четыре».

Чтобы наверняка запомнить нужные сведения, информацию придется повторить трижды. В первый раз – сразу же после получения. Второй раз – в течение ближайшего часа. И третий раз – в течение суток, но не ранее чем через 10 часов с момента первого знакомства.

Второе. В кратковременной памяти информация хранится недолго – примерно 20 секунд, а затем быстро вытесняется. Как же удержать ее? Для этого нужно привлечь на помощь долгосрочную память – сконцентрироваться, повторить информацию, проанализировать с учетом того, что вы уже давно знаете. Если вы проделаете эту работу в течение ближайшего часа, полученная вами информация отложится в долговременной памяти.

Но и долговременная память теряет информацию, если мы ее не используем. Чтобы окончательно закрепить информацию в памяти, нужно проделать еще один круг запоминания, а именно перенести информацию из долгосрочной памяти в промежуточную или оперативную. Проще говоря, повторить ее еще раз. В оперативной памяти информация будет удерживаться примерно сутки. Во время сна мозг проанализирует содержимое оперативной памяти и самое важное пересохранит в долговременной памяти. На этот раз уже надолго.

Вам все это кажется очень сложным? Давайте разберем на примере.

Вы получили на уроке десять или двадцать единиц информации. В течение десяти минут ее надо повторить, чтобы она не исчезла. Соберитесь, сконцентрируетесь на этой информации, внимательно ее изучите.

Второй раз эту же информацию надо повторить еще раз в течение сорока или пятидесяти минут. Как раз закончился урок. Не пожалейте пары минут от перемены, они вам вернутся сторицей. Повторите информацию во второй раз, тем самым вы перенесете ее в оперативную память. Здесь она будет храниться сутки с момента первого знакомства.

Если в течение этих двадцати четырех часов повторите эту же информацию в третий раз, она останется в вашей памяти на всю жизнь. Потому что она закрепится в долговременной памяти. Сделать это надо не раньше чем через 10–12 часов и не позднее 24 часов с момента получения информации.

Вот это и есть золотые сутки отличника.

Как видите, все очень просто. Используя данный метод, вы сохраните массу драгоценного времени и избежите изнурительной зубрежки, от которой проку немного. Все равно все забывается, потому что принцип двадцати четырех часов не соблюдается, разве что сработает случайно. А вот метод «Золотые сутки» работает не только при приготовлении уроков, но и при подготовке к экзаменам, зачетам, контрольным. Поэтому он невероятно ценен и полезен и для школьников, и для студентов.

А мы формулируем пятое правило отличника.

Всегда приходи на урок с выполненным домашним заданием. Уроки – на первом, втором и третьем месте. Все остальное потом! Если нагрузка увеличивается, соберись, сконцентрируйся, включай творческое мышление. Применяй метод «Золотые сутки». Изобретай свои методы подготовки. Помни, что зубрежка – враг отличника!

Теперь пришла пора сформулировать шестое правило отличника.

Чтобы получать хорошие знания, подружись с учебником. Перечитай очередной параграф не меньше трех раз за сутки. И обязательно размечай текст, который изучаешь.

А теперь давайте вместе выведем очередную формулу успеха и запишем седьмое правило отличника.

Чтобы быть отличником, создавай свое окружение из отличников. Дружи с отличниками, старайся взять от них все самое лучшее и сам будь достоин их дружбы.

А мы с вами сформулируем восьмое правило отличника.

Будь на виду: первым отвечай на уроках, выступай на всех школьных концертах. Стань радужным слоном и сверкай всеми красками радуги! Занимаясь общественной работой в школе, ты тренируешь навыки, которые нужны на пути к твоему успеху.

Это и есть девятое правило отличника:

Чтобы быть отличником в жизни, бери от системы образования все самое лучшее: поступай в лучший класс, в лучшую школу города или района, в лучший вуз своего города или даже страны. Отличникам подвластны любые высоты.

Так что последнее десятое правило отличника будет таким.

Читайте книги, дорогие отличники! Читайте хорошие книги. Чем больше, тем лучше. Будьте людьми читающими и думающими. Чтение – это самое полезное и нужное занятие для отличника.