УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
(ЮНЫХ ТУРИСТОВ)»

УЧИСЬ УЧИТЬСЯ!

г. Ростов-на-Дону
2017 г.

Настоящий сборник составлен с целью ознакомления со способами рационализации обучения, повышения его эффективности и предназначен для учащихся МБУ ДО ЦДЮТур и тех, кто хочет учиться эффективно и получать знания с удовольствием.

Составитель: Боярских Н.Н., педагог-психолог МБУ ДО ЦДЮТур.

Оглавление

Полезные советы	4
Вырабатываем усидчивость	6
Тренируем память	7
Тренируем внимание	8
Будь терпелив	10
Заряжаем интеллект	11
Внутренние стимулы	12
Биологические часы	15
«Сова» или «жаворонок»?	18
Определяем тип мышления	23
Учимся планировать	26
Составляем распорядок дня	27
Литература и источники	28

Полезные советы

1). Самое главное – научиться рационально, быстро, экономно обучаться. Умея это, ты очень быстро получишь нужные знания.
2). Делай все не спеша и с упорством. Вырабатывай усидчивость.
3). Качественное обучение – это такое обучение, в котором присутствуют чувство, мысль, мораль. Никогда не относись к знаниям поверхностно.
4). То, что ты умеешь читать, еще не значит, что ты умеешь учиться. Ученье – не скорочтение романа. Будь терпелив, правильно рассчитывай силы, планируй деятельность, добивайся выполнения намеченного.
5). При обучении придерживайся следующих простых правил:
- при изучении материала ищи смысл;
- избегай отвлечений на посторонние детали;
- используй краткое содержание;
- делай перерывы во время обучения;
- концентрируй внимание на изучаемом материале.
6). Человек запоминает 1/5 из того, что слышит, 3/5 з того, что видит, 4/5 из того, что покажут с объяснениями. И только действие дает стопроцентный результат.
7). Твой мозг не должен быть корзиной для ненужных знаний. Старайся фильтровать поступающую информацию.
8). Важно развиваться не только интеллектуально, но и физически. Совмести зарядку для мозга с зарядкой для тела. Подпрыгивая и нагибаясь:
- как можно быстрее сосчитай от 100 до 1;
- произнеси алфавит, называя на каждую букву слово;
- выбери одну букву алфавита и вспомни 20 слов, которые с нее начинаются;
- как можно быстрее произнеси 20 женских имен, нумеруя их;
- повтори то же самое с мужскими именами.
9). Чтобы учиться быстрее:
- создай свою систему, учитывая особенности своего организма;
- тренируй свой ум;
- применяй внутренние стимулы.
10). Не забывай о своих биологических часах, начиная обучение, не сбивай их ход. Не следует заниматься, когда ты устал. Определи, когда твоя работоспособность максимальна, а когда идет спад, и к какому типу ты относишься («сова» или «жаворонок»). В соответствии со своим типом составь свой распорядок дня.
11). Определи, к какому типу мышления – наглядно-образному или абстрактно-логическому – ты относишься. В соответствии со своим типом мышления выбирай содержание обучения:
- для абстрактно-логического типа подойдет строгое изложение в структурах, формулах, графиках;
- для наглядно-образного – живой рассказ, аналогии, притчи, сравнения.
12). Сформируй положительную установку на неинтересную работу – и половина ее уже сделана.

Скажи себе:
- чем неинтереснее работа, тем прилежнее я буду ее выполнять!
Мне не интересно потому, что работаю я рассеяно и без прилежания, больше такого не будет;
- разве все люди выполняют только интересную работу? И я научусь делать то, что необходимо;
- если я научусь заниматься неинтересным делом, мне не страшно ничего в жизни.
13). Входи в процесс умственного труда постепенно, правильно настроившись. Для обучения подходит желание делать дело «с толком, с чувством, с расстановкой», не спеша, обстоятельно. Положительный настрой значит очень много. Если ты внушишь себе, что тебя ожидает трудная и скучная работа, ты вряд ли ее выполнишь хорошо.
14). Легкие виды умственной работы чередуй с трудными. Начинай всегда с более трудных заданий, одолев которые следует приступать к легким.
15). Установи очередность дел, которые необходимо выполнить. Раздели их на три группы: сложные, средней сложности, легкие. Сначала выполни сложные дела, в конце – легкие, на которые уйдут считанные минуты. Так ты научишься настойчивости и терпению, умению все делать вовремя и ничего не откладывать.
16). Перед выполнением домашних заданий убедись, что тебе понятны все условия и требования. Начиная выполнять задания, положи перед собой листок с подсказками (площадь круга, длина окружности и т.д.). Не допускай использования неправильных формул и правил, они могут «зацепиться» в памяти, и ты постоянно будешь ошибаться. Чем ближе к концу задания, тем меньше следует пользоваться подсказками, используй их только для подстраховки, когда ответ уже записан.
17). Тренируй память и внимание. Попробуй с одного прочтения воспроизвести предложения различного размера. Постепенно усложняй задания.
18). Для правильного понимания и запоминания мысли необходимо минимум троекратное повторение сказанного в различных вариантах.
19). Если нужно запомнить большой объем материала, разбей его на логически завершенные части и запоминай их.
20). Для лучшего запоминания прочитанного чередуйте чтение с припоминанием для себя, а затем с пересказом прочитанного. Причем и заучивать, и повторять текст – прозу или стихи – следует не по частям, а полностью. Хорошо заниматься повторениями на ночь перед сном, а также с утра, на свежую голову.
21). Правильно выбирай время повторений, т.к. забывание выученного наиболее интенсивно происходит сразу после обучения. Наибольшее количество повторений нужно сразу после первичного усвоения знаний.
22). Если информацию нужно запомнить надолго, то ее целесообразно повторять с такими интервалами: сначала через 15 – 20 минут, затем через 8 – 9 часов и через 24 часа.

23). Пользуйся мнемотехническими приемами для облегчения запоминания. Мнемотехнический прием – это «зацепка» для памяти, вспомнив ее, ты, по ассоциации, вспомнишь и все остальное. Например, чтобы запомнить последовательность цветов в радуге, запомни присказку: «Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан».
24). Ищи мнемотехнические подсказки, их много. Разрабатывай собственные мнемотехнические приемы.
25). Каждый может составить для себя подсказки в виде стихов для облегчения запоминания. Например: алюминий, феррум, хром – их валентность равна трем.

Вырабатываем усидчивость

Усидчивость – это терпение, выдержка в каких-нибудь занятиях, обычно требующих длительной сидячей работы. Многие в наше время жалуются на неусидчивость… Однако важно понимать, что усидчивость – не самоцель, а средство! И все усилия по ее повышению нужно принимать, исходя именно из этого.
Поэтому первый принцип повышения усидчивости – заинтересованность в том, что вы делаете. Чем интересней для вас процесс или его результат, тем меньше усилий понадобится для усидчивости. Поэтому максимально ясно представьте себе результат ваших действий и ту пользу, которую от этого получите. Либо визуализируйте, какой вред нанесет невыполнение намеченной цели. Для многих людей отрицательная мотивация («от противного») действует лучше, чем положительная.
Второй принцип – ставить перед собой достижимые цели. Ничто так не подрывает готовность работать, как неудача и изначальная уверенность в провале. А чтобы повысить уверенность в себе, ставьте перед собой только реальные цели, которые вы в самом деле можете достичь. Раз за разом добиваясь своего, вы поверите в себя.
Третий ключевой принцип – заведите себе распорядок дня и максимально его придерживайтесь. Так ваш организм и особенно мозг сами будут настраиваться на то, что в определенное время суток им нужно такое-то время посвятить тому или иному труду.
Четвертый принцип – начинайте с малых непрерывных отрезков времени и плавно увеличивайте их длительность. Если вы заставите себя «с места в карьер» долго сидеть над одним и тем же делом, вы этим сведете на нет всю мотивацию. И в следующий раз будет тяжелее заставить себя работать. Малые отрезки времени помогут вам свыкнуться с этим делом, покажут, что нечего бояться.
Пятый принцип – соблюдайте удобный для себя ритм деятельности. Одним людям удобно делать работу частыми мелкими отрезками времени. Другим проще засесть за дело один раз, но надолго. Узнайте свой ритм и следуйте ему. Насилие над собой в данном случае будет только во вред.
Каким бы ни был ваш ритм, помните, что любую работу нужно через равные промежутки времени чередовать с паузами для отдыха. Как правило,

рекомендуют отдыхать 10-15 минут через каждые 45-50 минут работы. Но Вы можете выработать другой, более подходящий для себя режим.
Эти простые и вместе с тем очень важные принципы помогут побороть свою неусидчивость, и вы сможете проще и эффективней справляться со своими задачами. И неважно, в какой сфере вы будете добиваться намеченных целей. Даже если эта деятельность со стороны почти никому не заметна. Зато благодаря усидчивости вы станете справляться с делами лучше, быстрее и легче. А значит, будете получать от них больше удовлетворения!

Тренируем память

Существуют следующие способы тренировки памяти:

1. Тренировка фотографической памяти по методике Айвазовского предусматривает внимательное наблюдение за предметом. После нескольких минут такого пристального осмотра нужно закрыть глаза и постараться максимально точно воспроизвести в уме увиденное раньше. Благодаря такому методу известный художник Айвазовский мог в точности, а главное по памяти, воспроизводить движение волн так, чтобы они не казались застывшими. При ежедневной практике подобного уровня зрительной памяти может достичь любой человек. Тренировка зрительной памяти с помощью обычных спичек тоже дает отличные результаты. Суть метода такова: нужно разложить на столе несколько спичек и внимательно за ними понаблюдать. Потом отвернуться и постараться в точности повторить такую же картину с другими спичкам. В конце сравнить схожесть и отличия. Постепенно нужно увеличивать количество раскладываемых спичек, чтобы немного усложнять себе задачу.

2. Тренировка памяти с помощью стихов. Такой метод весьма полезен потому, что стихи легко запомнить. К тому же, они принесут эстетическое удовольствие. Для того чтобы стихи было легче воспринять, рекомендуется пользоваться методом ассоциации. К примеру, если в стихах рассказывается про погоду, то в уме нужно представлять себе то или иное явление погоды. Таким образом, мозгу будет легче воспроизвести информацию, опираясь на зрительную ассоциацию.

3. Тренировка слуховой памяти. Чтение вслух поможет улучшить слуховую память. Когда человек читает вслух, он сам слушает суть прочитанного. Если при чтении не отвлекаться на посторонние мысли, текст лучше запоминается. Очень важно правильно читать вслух. Для этого нужно пользоваться такими рекомендациями: читать медленно, не торопясь; читать выразительно, соблюдая все знаки препинания; произносить текст, стараясь вникнуть в его суть (запомнить о чем речь). Для тренировки памяти рекомендуют ежедневно читать вслух в течение пятнадцати минут. Метод подслушивания заключается во внимательном запоминании звуков, голосов и общей услышанной информации. Таким образом, в транспорте или в любом другом месте можно слушать и запоминать любую речь. Это будет очень полезным для развития возможности беглого понимания текста на слух. Такая методика поможет человеку различать разную по тону и тембру речь.

Часто люди задаются вопросом о том, как тренировать память человека так, чтобы она всегда была в тонусе и достигнутые результаты не забывались. Секрет безупречной памяти прост: необходимо заниматься развитием памяти регулярно и часто повторять уже пройденный материал. Таким образом, мозг не будет «расслабляться» и забывать то, что знал раньше.

Как тренировать мозг, концентрацию внимания и память так, чтобы можно было запомнить максимальное количество информации? Для этого нужно использовать любые бытовые возможности для тренировки памяти. К примеру, следует отказаться от составления списков покупок перед походом в магазин и самостоятельно все запоминать; запоминать важные даты и события. Для того чтобы запомнить сложный термин, для него нужно придумать ассоциацию, рифму или прозвище. Очень эффективными методами для тренировки памяти являются упражнения с числами. К примеру, можно делать обратный отчет от числа 200 к 1. При этом нужно считать не по порядку, а отнимая от каждого следующего числа 3. Таким образом, на мозг будет оказываться дополнительная нагрузка, что неизбежно приведет к его развитию.

Часто бывает так, что человеку сложно запомнить имя или даже внешность собеседника. Это говорит о том, что у такого человека плохо развита зрительная память. Для того чтобы иметь возможность наиболее точно запомнить, как выглядит тот или иной новый знакомый, следует пользоваться такими советами: внимательно рассмотреть лицо человека; обратить внимание на форму лица и те признаки, по которым его можно отличить от других лиц (форма носа, цвет глаз, изгиб бровей, полнота губ); мысленно как бы запечатлеть себе лицо собеседника, чтобы в другой раз можно было легко его узнать. Для того чтобы запомнить имя человека, рекомендуется пользоваться методом ассоциации или же обращать внимание на звуки, из которых состоит то или иное имя.

Натренированная память помогает в учебе и работе.

Тренируем внимание

Внимание – важная для человека способность, которая позволяет ему концентрироваться на нужных в перспективе целях и задачах, замечать необходимое, не растрачивать себя, своё время на несущественное. Эта способность должна развиваться с детства, но даже во взрослом возрасте можно и нужно тренировать внимание, если его концентрация снизилась или оно изначально не было достаточно хорошо развито.

Как научиться концентрировать внимание? Ответ на этот вопрос хотелось бы получить тысячам людей. Внимание – это такая опция, которая даётся большинству людей с рождения. Даже младенцы способны концентрироваться на чем-то для них интересном. Но чем старше становится человек, тем сложнее задачи приходится решать. Ведь с возрастом нужно уметь сосредотачиваться не только на привлекательном, но и на необходимом, пусть даже это неинтересно или скучно.

Внимание как человеческая способность имеет ряд характеристик:
- устойчивость определяет время, которое человек уделяет одному предмету, явлению, действию;
- способность к распределению показывает, сколько заданий человек способен выполнять качественно одновременно;
- переключаемость демонстрирует насколько быстро возможен переход от одной задачи к другой;
- объем показывает число предметов, цепочку действий, череду явлений, которые человек воспринимает без потери их качеств и характеристик.

Если человек анализирует то, что происходит вокруг него – это работает внешнее внимание. Когда больше сосредоточен на собственных чувствах и внутренних переживаниях, включается внимание внутреннее. Внимание бывает непроизвольным, если человека что-то привлекло помимо его воли, или сосредотачивается на чем-то намеренно. Любой из параметров может дать сбой.

Чтобы определить, насколько внимание в норме, примерьте на себя следующие характеристики:
- не можете сосредотачиваться на каком-то одном деле, выполняя задачу, параллельно отвлекаетесь на десятки других. В итоге все дела остаются либо недоделанными, либо результат крайне некачественный;
- обратная ситуация: делая что-либо, как будто «выключаетесь» из окружающего мира, перестаёте ориентироваться во времени и пространстве;
- постоянно забываете, что должны были сделать, теряете вещи, путаете маршруты, не способны контролировать время;
- действия подвержены импульсивным порывам, вы из тех, про которых говорят: «сначала сделал, а потом подумал»;
- слишком эмоционально реагируете на слова, действия других людей, события, явления, которые невозможно контролировать. При этом настроение настолько переменчиво, что вы сами не в состоянии предугадать свои действия.

Если большинство из описанных ситуаций хорошо знакомы, значит, проблема улучшения концентрации внимания – ваша. Как повысить концентрацию внимания – не такой уж большой секрет. Упражнений на концентрацию внимания разработано много для детей и взрослых.

Примерные задания:
- закрыв глаза, воспроизводить все что угодно: обстановку в комнате, детали гардероба, пейзаж за окном, маршрут до какого-нибудь места, иллюстрацию в книге или содержимое сумки;
- действовать по образцу либо поработать «зеркалом», повторяя за кем-либо все движения точь-в-точь;
- работать с картинками на тему «найти предмет», «исключить лишнее», «добавь нужное»;
- работать со словами: исправить ошибки, найти слова с одинаковым сочетанием или количеством букв;
- исполнять простое копирование чужого рисунка;

- тренироваться на выполнение двух-трех дел одновременно. К примеру, во время прослушивания текста хлопать в ладоши при произношении условного слова или читать стихи, отстукивая ритм карандашом.

Принципы упражнений для концентрации внимания: найти, исключить, сравнить, вспомнить. Выделите себе полчаса в день на тренировку. Впрочем, иногда концентрация внимания – это не только упражнения. В некоторых случаях рассеянность вызвана проблемами со здоровьем, и тогда требуется медикаментозное вмешательство. Но только врач может сказать, насколько соответствующие лекарства необходимы взрослому или ребёнку.

Будь терпелив

Терпение – это такая полезная человеческая способность, характеризующаяся умением сохранять спокойствие при непредвиденных, меняющихся обстоятельствах. Также это качество помогает нормально переносить то, с чем не согласен или “бодриться” при негативном, независящем от тебя в данный момент положении дел.

В непредсказуемой жизни никому не помешает иметь терпение, ведь так часто его не хватает, чтобы переживать непосильные на первый взгляд трудности, выбивающие из колеи. Преимущества терпения: непоколебимость, способность “прыгать выше головы”, дополнительная сила, отсутствие суеты и беспокойства.

Для того чтобы научиться ждать и терпеть, необходимо изучить несколько несложных правил:

1. Если наступает момент, когда выдержка вот-вот вас подведет, не спешите “взрываться”. Посчитайте до десяти (до двадцати в особо сложных случаях), а потом реагируйте. Недовольство и злость останутся, но не будут уже такими “бурлящими”.

2. Займитесь физическими упражнениями. Это позволит направить часть “взрывной волны” вашего нетерпения в более полезное русло.

3. Возьмите в привычку при каждом удобном случае делать упражнение “Абстрагирование от окружающего мира”. Суть упражнения: представляйте, что было до беспокоящего вас события, подумайте, что к нему привело. Ответьте на вопрос: сколько миллиардов людей жило до вас и будет жить на земле после вас? Поймите, что наверняка они тоже испытывали трудности. Хотя они отличались от конкретно ваших проблем, но внутренний смысл тот же: все мы функционируем, производим действия, которые становятся для нас сиюминутно важными, но ничего не значащими по прошествии небольшого отрезка времени и взгляда на проблему “с высоты прожитых лет”.

4. Обратите внимание на то, как вас тяготят невыполненные дела, брошенные на полпути. Старайтесь не допускать этого. Не давайте себе голословных обещаний выполнить что-то, если нетерпение и неудача вас сильно расстраивают.

5. Попробуйте попрактиковаться в дыхательной гимнастике.

6. Занимайтесь любимым делом хоть пару часов в неделю, если слишком сильно заняты. Удовлетворенный человек не будет терять душевное и эмоциональное равновесие.

7. Не забывайте следить за своим физическим здоровьем и всячески его поддерживать: здоровый и счастливый человек не станет выходить из себя по мелочам.

8. Собирайте головоломки, пазлы.

9. Нужно обязательно найти хобби, увлечение, которым вам нравится заниматься. Не страшно, если на это занятие нужно тратить время и силы, которых и так не остается после тяжелого трудового дня. Помните, что лучший отдых – это смена деятельности. Гораздо больше пользы будет от потраченных усилий на занятие спортом или моделированием самолетов, чем от “отдыха” на диване, который не приносит реального освобождения от гнета проблем.

10. Если что-то постоянно выводит вас из состояния равновесия, то надо первым делом разобраться, что именно и почему. Ведь если вы волевым усилием сдерживаетесь, это – не терпение, а насилие над собой. Гораздо проще и правильнее устранить причину, чем постоянно бороться с ее проявлениями.

Заряжаем интеллект

Работоспособность мозга можно улучшить или восстановить с помощью специальной гимнастики и упражнений. Они простые, делать их следует хотя бы раз в неделю, и вы будете получать большой результат. Самое главное, что все упражнения делаются не более, чем 5 минут, поэтому вы можете их делать в свободное время.

Упражнения есть физические, а есть умственные. И те, и другие помогут вашему телу и мозгу. Конечно, не стоит забывать об элементарных физических нагрузках ежедневно, хотя бы по 10 минут. Это могут быть беговые упражнения, или любые другие. Но мозгу очень важно, чтобы тело его не подводило.

Итак, давайте приступим к гимнастике для мозга. Сначала разберем физические упражнения, которые следует делать для того, чтобы полушария хорошо работали.

1. Перекрестные прыжки. Это прыжки, когда ноги в воздухе скрещиваются, и в таком положении приземляются. Со второго прыжка они возвращаются в исходное состояние. Можно также скрещивать их только в воздухе, и возвращать их сразу в исходное положение. Лучше делать такие прыжки под ритмичную музыку. Во-первых, ваши полушария начнут быстрее работать, во-вторых, такое упражнение даст вам еще и физическую нагрузку. Его можно делать во время зарядки, а прыгнуть надо всего лишь 21 раз.

2. Воздушные рисунки. Представьте, что ваши пальцы рук – это кисти, и вам надо нарисовать элементарные фигуры. Левой рукой нарисуйте круг. Получилось? Теперь опустите ее, и правой рукой нарисуйте треугольник. Тоже получилось? А теперь возьмите обе «кисти», и нарисуйте те же фигуры, но одновременно. И окажется, что элементарные рисунки сделать не так-то уж и

просто. Лучше, если кто-то проследит за вами, так как самому не всегда видно, хорошо получается, или нет.
3. Мы привыкли ходить так, что левая нога идет вместе с правой рукой, а потом – наоборот. Но попробуйте идти по-другому. Попробуйте, чтобы правая нога шла с правой рукой, и левая нога – с левой рукой. Конечно, на вас будут косо смотреть прохожие, поэтому, такое упражнение лучше делать дома, но на самом деле, это упражнение – прекрасная гимнастика для мозга.

А эти советы помогут вам натренировать мозг, развить память, и улучшить его работоспособность:

1. С утра, когда вы чистите зубы, поменяйте руку, в которой держите зубную щетку. Это поможет активировать второе, еще сонное полушарие.

2. Если вы правша, то выделяйте один день в неделю, когда все будете делать левой рукой (писать, рисовать, печатать текст, резать и так далее). Но помните, что первое время это может нанести вам травму, поэтому будьте осторожны. Если вы не можете держать нож левой рукой, то лучше не рисковать, и это занятие отложить, когда научитесь буквы писать. То же самое касается и левши, только задание заключается в том, чтобы все делать правой рукой.

3. Попробуйте писать два текста одновременно на разных листах бумаги разными руками. Конечно, первое время это будет невыносимо сложно, поэтому сначала задание можно упростить, и писать только один и тот же текст на двух листах одновременно.

4. Помните, вы вырисовывали фигуры одновременно двумя руками? Вот сейчас сделайте то же самое, только ручкой на листках.

5. Развивайте свою память. Вы можете взять колоду карт, и постараться ее запомнить в том же порядке. Конечно, это крайне сложно, поэтому начните с 5 карт, и каждый день добавляйте по одной. Естественно, каждый день следует менять карты, а не запоминать одни и те же.

6. Гимнастика для мозга заключается еще и в том, что следует стараться использовать полушария по максимуму. И в этом поможет немного школьная программа – учите хотя бы один стих в неделю.

7. 10 минут в неделю следует работать с математикой. Конечно, можно значительно больше, но не менее этого времени. Выучите таблицу умножения, если вы ее забыли, а дальше – можете разгадывать судоку или суммировать без калькулятора числа.

Выполняя эти несложные упражнения, которые не будут занимать более 15 минут в день, вы можете развить гениальный мозг, ваше состояние значительно улучшится, и вы будете в прекрасном здравии и уме. А так же, не забывайте употреблять полезные продукты для мозга и памяти.

Внутренние стимулы

Жизнь любого человека состоит из определенных действий. Каждое из них продиктовано каким-либо мотивом и направлено на достижение конкретной цели. Вполне объяснимо, что для того чтобы действовать, необходимо обладать

соответствующей мотивацией, иметь стимул. Только в этом случае можно говорить о максимальной включенности в процесс.

Выделяют внешние и внутренние стимулы (самомотивация). Разделение на эти группы продиктовано их происхождением. Воздействие и сенсорные впечатления, которые получаются извне, именуются внешними стимулами. Они включают в себя абсолютно все события и действия, оказывающие определенное влияние на состояние человека и побуждающие его к определенным действиям.

Внутренние стимулы оказывают воздействие на психический аппарат любого человека приходя изнутри. Такие стимулы могут быть и одинаковыми для многих людей, особенно когда речь идет о каких либо общепринятых нормах и сформированных поведенческих реакциях, и достаточно личными, непонятными для окружающих. Это связано с тем, что каждый человек является глубоко индивидуальной личностью, пережившей различные жизненные моменты и обладающей уникальным опытом, что, в свою очередь, становится причиной появления соответствующих стимулов.

Ни одно решение и его воплощение не происходит без наличия стимула. Внешние и внутренние стимулы, сочетаясь, становятся причиной того, что люди делают выбор и принимают конкретные решения. Отсутствие побуждения стало бы причиной полного бездействия.

Однако следует понимать, что чрезмерное возбуждение, которое может быть спровоцировано любым стимулом, способно оказать крайне отрицательное влияние на состояние человека и способствовать принятию ошибочных или даже фатальных решений. Именно поэтому существует такая часть психологического аппарата как стимульный барьер, предотвращающий слишком сильные реакции.

Самомотивация – это процесс, позволяющий личности контролировать собственную жизнь и привлекать успех. Ее лучше освоить как можно раньше, тогда вам не придется бесконечно жаловаться на однообразное течение дней и рутинное существование. Научитесь быть счастливым, и перед вами откроются удивительные возможности. Существует ряд способов самомотивации:

1. Оптимистичный взгляд на жизнь. Данный метод дает заряд положительной энергии, так необходимой для любой деятельности. Замечали ли вы, что оптимисты легче справляются с трудностями? Они постоянно ищут новые способы качественно преобразовать свою повседневную реальность. У таких людей, как правило, самомотивация находится на высоком уровне. Им не нужно постоянно себя подбадривать и заставлять двигаться в нужном направлении. Оптимистичный взгляд на жизнь помогает своевременно справляться с возникающими трудностями, учит рассматривать неловкую ситуацию как новую возможность, а не поражение. Оптимисты замечают перспективы везде, где находятся. Так проще жить, имея веру в собственные силы и не отчаиваясь из-за временных неудач.

2. Напоминания. Это весьма эффективный способ держать важные дела под контролем. С помощью данного метода самомотивации можно ничего не забыть, поскольку он позволяет сосредоточиться и заранее просчитать

имеющиеся возможности и ошибки. Этот способ самомотивации хорош тем, что способствует эмоциональной разгрузке. Невозможно все всегда держать под контролем. Совершенно не лишним будет начать оставлять самому себе на видном месте записки с пометками о том, что нужно сделать в определенный момент времени. Такие напоминания являются эффективным способом самомотивации. Вы перестанете лениться.

3. Визуализация. Современная психологическая наука уже доказала, насколько эффективным является такой способ самомотивации. Мысленно представляйте себе наиболее желаемый вариант развития событий. Если испытываете страх или сомнения по поводу возможности исполнения желаний, то регулярно представляйте себе благоприятный исход какого-либо события. Визуализируя успех, мы притягиваем его в свою жизнь, становимся ближе к удачным проектам. При таком способе самомотивации любые начинания будут успешными и полезными для личности.

4. Смена убеждений. Как часто люди ограничивают сами себя, руководствуясь негативными убеждениями. Понятно, что при таком подходе к делу невозможно иметь успех. Не секрет, что люди порой сами себя настраивают на победу или поражение. Достаточно иметь определенное представление по тому или иному вопросу. Смена убеждений – весьма действенный способ самомотивации. Этот способ позволяет настроить себя на правильную волну, чтобы в конечном итоге суметь решиться на глобальные изменения. Смена убеждений – хороший способ действительно расширить свое сознание, преуспеть в любой значимой для себя деятельности.

5. Постоянное обучение. Никакое развитие не может состояться, если человек не занимается своим самообразованием. Постоянное обучение – это отличный способ самомотивации. Конечно, при условии, что человек сам знает, чего хочет достичь в жизни. Нельзя бросаться из крайности в крайность, и просто бесцельно посещать какие бы то ни было курсы. Всегда нужно четко представлять себе конечную цель и шаг за шагом двигаться к ее достижению. Такая самомотивация существенно укрепляет веру в себя и собственные перспективы. Приобретая новые знания и опыт, мы расширяем границы своих возможностей.

6. Самоорганизация. Замечали ли вы, что большинству людей достаточно трудно себя настроить на выполнение трудовой задачи? Все дело в том, что они не умеют грамотно простроить свою деятельность. Самоорганизация – это эффективный способ самомотивации, который позволяет начать действовать не откладывая. Прежде чем приступать к выполнению конкретной задачи, необходимо тщательно продумать собственное поведение. Рассмотрите все детально, шаг за шагом, наметьте пути продвижения. Самоорганизация – это самый хороший способ настроиться на выполнение любой деятельности. Когда все структурировано и разложено по полочкам, становится гораздо проще и легче работать.

7. Отношение к ошибкам. Некоторые люди так боятся ошибок, что вообще перестают действовать. Это ущербная позиция, не приводящая к результату. Если вам с детства твердили, что всегда нужно поступать правильно, вы будете

испытывать страх перед любым новым действием. Такая боязнь убивает в человеке дух исследователя, заставляет его прятаться за ограничивающие убеждения. Вот почему появляется лень, сопряженная с апатией и чувством ограниченности. Безысходность появляется как следствие неумения работать с трудностями. Научитесь воспринимать сложную ситуацию как учителя, который хочет донести до вас нужное знание. Вы сэкономите уйму времени, если прекратите горевать по поводу совершенных в прошлом ошибок и перестанете бояться новых. Считайте, что каждый промах просто приближает вас к заветной цели. Если научитесь воспринимать негативный опыт как нечто естественное, то очень скоро удача порадует вас своим появлением.

8. Успешное окружение. Ничто так сильно не мотивирует нас двигаться к своей цели как общество людей, добившихся большого успеха. Так уж устроен человек, что он всегда тянется к более удачливым компаньонам. Даже дружить мы бы хотели с тем, у кого все получается. Успешное окружение формирует положительное отношение к выполняемой деятельности. Чем больше вокруг нас действительно состоятельных людей, тем охотнее верится в собственные возможности и перспективы.

9. Качественный отдых. Чем усиленней работает человек, тем больше отдыха требуется ему для восстановления сил. Однако не все знают, как нужно правильно отдыхать. После напряженного дня необходимо изменить род деятельности. Скажем, если вы работник умственного труда, то самым лучшим отдыхом станет прогулка на свежем воздухе. Приверженцам физического труда подойдет несколько часов побыть в тишине в хорошо проветренном помещении с книгой или головоломкой. Запомните, что качественный отдых – это половина успеха, прекрасный способ самомотивации. После хорошего расслабления жизненные силы восстанавливаются, появляется огромное желание действовать в заданном направлении и преодолевать значимые препятствия на пути к цели.

Большинство людей живут скучной и однообразной жизнью. Им приходится постоянно чем-то жертвовать для того, чтобы иметь определенные результаты. Самомотивация дает не только возможность попробовать что-то изменить к лучшему, но и дополнительные силы для активных действий.

Биологические часы

Ежедневное вращение нашей планеты вокруг своей оси и ее движение по околосолнечной орбите заставляет все живое на Земле подчиняться определенным законам, которые называются биоритмами. Мы с вами давно привыкли к тому, что день сменяется ночью, что с рассветом распускаются цветы, а на траве появляется роса, что на зиму некоторые животные впадают в спячку, а птицы улетают на юг.

О биологических ритмах люди знают с древних времен. В соответствии с биоритмами или биологическими часами живет каждый человек на Земле. И этот процесс совсем не ограничивается тем фактом, что с наступлением темного времени суток нас начинает клонить ко сну. Ученым известно около

400 биоритмов, которые условно можно разделить на суточные и месячные, сезонные и годовые. В зависимости от них чередуется функциональная активность нашего организма, позволяющая ему восстанавливать свои физиологические резервы. Причем самыми важными в этом процессе являются именно суточные биоритмы, которые определяются вращением нашей планеты вокруг своей оси.

Это лишь на первый взгляд кажется, что мы силой мысли управляем нашим организмом. На самом деле здесь правят бал суточные биологические часы или, как их еще называют циркадные ритмы. Именно они управляют всеми биохимическими процессами в нашем организме, начиная от температуры тела и чувствительности к внешней среде, и заканчивая переносимостью физических нагрузок.

На первый взгляд все предельно просто: днем, когда человек бодрствует, в организме преобладают обменные процессы, т.е. он перерабатывает накопленные питательные вещества в энергию. Ночью же, когда человек спит, запускаются процессы регенерации, т.е. восстановления внутренних органов, а заодно происходит накопление запасов энергии на следующий день.

Наши биологические часы работают автономно, а центр их управления находится в нашем мозге, а точнее в гипоталамусе. Его супрахиазмальное ядро получает нужную световую информацию через сетчатку глаза, анализирует ее и в соответствии с этим дает сигнал к активизации или замедлению выработки тех или иных гормонов. И любые отклонения суточных биоритмов от нормы приводят к так называемым «циркадным стрессам», которые ускоряют процесс старения организма и провоцируют развитие заболеваний.

Человек проводит треть своей жизни во сне и это является жизненной закономерностью и необходимостью. За период бодрствования человек теряет много энергии и ему необходимо время для восстановления и проведения «ремонтно-профилактических работ». С приходом нового светового дня жизнедеятельность нашего организма активизируется.

Можно долго перечислять режимы работы каждого органа, но факт остается фактом: все они, и сердце, и почки, и легкие, и мозг, имеют период активности и время для восстановления. Причем работать они должны в строгом соответствии с ритмом, иначе наше здоровье неизменно начнет ухудшаться. Так, к примеру, если мы спим всего 4 часа в сутки, а наш желудок трудится на протяжении 20 часов, в то время как он должен отдыхать, кислотность желудочного сока повышается на 30%! И вы еще спрашиваете, откуда появляется гастрит и язвенная болезнь? Аналогичным образом от недостатка отдыха страдает и сердце. Миокард в этом случае подвергается гипертрофии, которая приводит к появлению сердечной недостаточности.

В этом плане даже уменьшение длительности светового дня в осенне-зимний период, наносит ощутимый вред здоровью. Нарушается синтез гормонов «щитовидки» и надпочечников, угнетаются обменные процессы, снижается иммунитет и повышается восприимчивость организма к инфекциям и развитию аутоиммунных заболеваний. А есть и еще одна интересная особенность: мелатонин подавляет выработку лептина – гормона, который отвечает за нашу

энергетическую активность и предупреждает накопление жира. Именно по этой причине в зимний период, когда мы больше спим и мало двигаемся, мы набираем лишние килограммы.

Суточные колебания различных функций в нашем организме – это единый ансамбль, который играет мелодию нашего здоровья. Если же расстроить работу этого ансамбля простым сдвигом времени сна, или заиметь вредную привычку питаться по ночам, можно получить массу проблем со здоровьем.

Есть и еще одна особенность биоритмов нашего организма, о которой должен знать каждый. Оказывается, в течение дня у организма меняется восприимчивость к определенным лекарствам. То есть, один и тот же медикамент, принятый в разное время суток, будет работать совершенно по-разному, в зависимости от выработки необходимых для его доставки веществ, а также от активности рецепторов органов, которым он предназначен. И в этом плане врачи рекомендуют принимать медпрепараты в то время суток, когда организм наиболее восприимчив к ним.

Периоды суточной активности органов и систем:

23:00–01:00 – начинает работать желчный пузырь.

01:00–02:00 – клетки начинают активно делиться.

01:00–03:00 – активизируется печень.

03:00–05:00 – запускается работа легких.

04:00–11:00 – наступает пик активности работы надпочечников.

05:00–07:00 – достигает максимума активности работа толстого кишечника.

06:00–08:00 – примерно на 30 пунктов возрастает кровяное давление, а значит, повышается риск гипертонического криза, инфаркта и инсульта.

07:00 – повышается восприимчивость оргазма к антигистаминам и аспирину (принятые лекарства действуют эффективнее и дольше сохраняются в крови).

07:00–09:00 – достигает наивысшей активности работа желудка, а потому завтрак должен присутствовать в вашем рационе обязательно.

07:00–12:00 – максимально активизируется щитовидная железа.

09:00–11:00 – активизируется селезенка.

09:00–12:00 и 15:00–18:00 – наступает пик активности мозга.

11:00–13:00 – наступает период наивысшей активности сердца.

13:00–15:00 – активизируется тонкий кишечник.

15:00–17:00 – повышается активность мочевого пузыря.

15:00 – время максимальной восприимчивости к анестетикам (оптимальное время для лечения зубов и проведения хирургических операций).

17:00 – повышается мышечная активность, обостряется вкус, обоняние и слух.

17:00–19:00 – период наивысшей активности почек.

19:00 – организм начинает активно выделять гистамин в ответ на аллергены, т.е., происходит обострение аллергических реакций.

19:00–21:00 – повышается активность работы сердечной оболочки (перикарда).

20:00 – наблюдается обострение любых воспалительных процессов.

21:00–23:00 – наивысшей активности достигает иммунная система.

Зная о биоритмах, в соответствии с которыми живет человек, каждый из нас может выбрать: трудиться на износ, эмоционально «выгорать» и получать

иллюзорное удовольствие от отдыха в ночных клубах, или жить в естественном биологическом ритме и гармонии с природой, чувствуя себя здоровым и счастливым человеком. Выбор только за вами!

«Сова» или «жаворонок»?

Хронотип человека – типичный для данного человека характер суточной активности. Существует два основных хронотипа: «совы» и «жаворонки», также иногда выделяют третий хронотип – «голуби».

Человеку может быть свойственен определённый стереотип чередования активности и пассивности в течение суток, и по этому стереотипу большинство людей могут быть отнесены к одному из нескольких «хронотипов». Исследователи выделяют два базовых, в определённом смысле противоположных хронотипа: «жаворонки» и «совы». Некоторые также считают, что существует промежуточный хронотип «голуби». Основные характеристики хронотипов следующие:

«Жаворонки» – самостоятельно и легко пробуждаются рано утром, активны в первой половине дня, после полудня наступает спад, рано ложатся спать.

«Совы» – самостоятельно пробуждаются поздно, не ранее чем за 2-3 часа до полудня, пики активности приходятся на вечернее-ночное время, ложатся спать поздно, нередко после полуночи.

«Голуби» – промежуточный тип, самостоятельное пробуждение утром, несколько позже «жаворонков», активность в течение дня постоянная, без заметных пиков и спадов, ложатся спать за час-полтора до полуночи.

Хронотипы людей исследуют с помощью тестов. Самый известный на сегодняшний день – тест Хорна-Остберга, он позволяет определять время сна и бодрствования, психологически (именно психологически) удобное для человека.

В таблице ниже представлены основные особенности каждого хронотипа.

Хронотип	Пробуждение	Период физической активности	Пики и спады интеллектуальной активности	Отход ко сну
«Жаворонки»	Самостоятельное – в 6-7 часов или ранее, по будильнику – быстрое, лёгкое, не требует тонизирующих средств. С утра хороший аппетит.	От момента пробуждения до 12-13 часов	Два пика, первый – от 8-9 до 12-13 часов, затем спад (вялость, сонливость) до 16 часов, второй пик – с 16 до 18 часов	21-22 часа, засыпание быстрое и лёгкое

«Совы»	Самостоятельное – 10-11 часов или позднее, по будильнику ранее – медленное и затруднённое, для активизации требуются тонизирующие средства, такие как крепкий кофе, чай, контрастный душ, двигательная активность, при этом сонливость всё равно может сохраняться. Иногда просыпаются рано утром, но через короткое время снова засыпают. Аппетита по утрам нет, он появляется к обеду.	14 часов – 21 час	Три пика: с 13 до 14 часов, с 18 до 20 часов, с 23 до 1 часа	24 часа и позже, возможны трудности с засыпанием.
«Голуби»	7-9 часов, по будильнику – достаточно лёгкое	Весь день, от пробуждения до 18 часов, но в течение дня может быть резкий спад, приблизительно на час.	Равномерная активность в течение дня, без явных пиков	22-23 часа.

Ритм жизни в современном индустриальном обществе больше подходит для «жаворонков» или «голубей» – раннее пробуждение, работа в течение светового дня. В этом смысле они находятся в более выигрышном положении. Кроме того, «жаворонки», как правило, имеют несколько лучшие показатели общего здоровья. В то же время хронотип «жаворонков» хуже других переносит временные изменения ритма жизни и дольше приспосабливается к длительным изменениям. Одна-две бессонные ночи могут на несколько дней выбить из колеи, а переезд в другой часовой пояс может потребовать длительной адаптации.

«Совы» при постоянной дневной работе испытывают трудности: им приходится по утрам прибегать к тонизирующим средствам, и всё равно в первой половине дня они не могут по-настоящему активно работать. В то же время они гораздо легче переносят кратковременные изменения в ритме жизни и лучше приспосабливаются к работе по сменам. Кроме того, замечено, что в

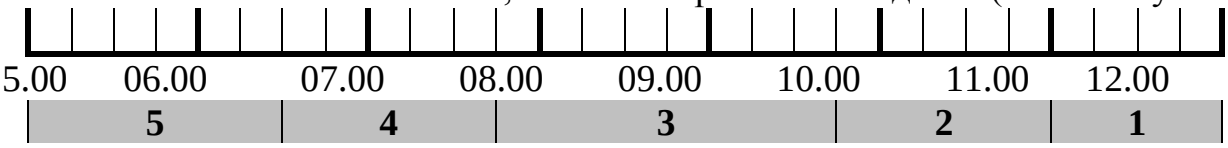
зрелом возрасте «совы» сохраняют лучшее здоровье и в целом психологически устойчивее «жаворонков»; точно причина неизвестна, по некоторым предположениям, это является следствием многолетней адаптации к жизни в «утреннем» ритме.

«Голуби» хорошо приспособлены для жизни и работы в «дневном» ритме, к тому же они достаточно легко переносят смещение дневного ритма на два-три часа «вперёд» или «назад». Однако они более чем «жаворонки» и «совы» склонны к психологическим проблемам и депрессивным состояниям.

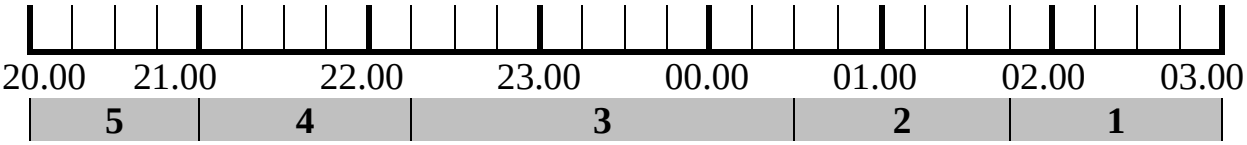
Тест Хорна-Остберга для определения «жаворонков» и «сов»

1. Пожалуйста, перед тем как дать ответ, внимательно вчитайтесь в вопрос.
2. Ответьте на все вопросы.
3. На вопросы отвечайте в порядке нумерации.
4. На каждый вопрос нужен отдельный, не зависящий от других вопросов ответ. Не возвращайтесь назад, чтобы проверить свой предыдущий ответ.
5. Все вопросы снабжены набором ответов. Отмечайте галочкой только один ответ на один вопрос. Ряд вопросов снабжен не выбором ответов, а шкалой. Пожалуйста, отметьте соответствующее место на шкале (интервалам на шкале соответствуют определённые балльные оценки под шкалой)

1. Вы чувствуете себя прекрасно. В какое время вы вставали бы, если бы исключительно от вас зависело, как спланировать свой день? (См. шкалу № 1.)



2. Чувствуя себя прекрасно, в какое время вы бы легли спать, если бы это зависело исключительно от вас? (См. шкалу № 2.)



3. Если вы должны встать в определенное время, насколько вы можете обойтись без будильника?

Могу полностью обойтись	**4**
Почти могу обойтись	**3**
Обойтись довольно трудно	**2**
Совсем не могу обойтись	**1**

4. При одинаковых окружающих условиях насколько вам легко вставать утром?

С большим трудом	**1**
Не очень легко	**2**
Довольно легко	**3**
Очень легко	**4**

5. Насколько бодрым вы себя чувствуете в первые полчаса после пробуждения утром?

Никакой бодрости	**1**
Небольшая бодрость	**2**
Довольно бодрым	**3**
Очень бодрым	**4**

6. Какой у вас аппетит в первые полчаса после пробуждения утром?

Очень плохой	**1**
Довольно плохой	**2**
Довольно хороший	**3**
Очень хороший	**4**

7. Насколько усталым вы чувствуете себя в первые полчаса после пробуждения утром?

Очень усталым	**1**
Довольно усталым	**2**
Довольно отдохнувшим	**3**
Очень отдохнувшим	**4**

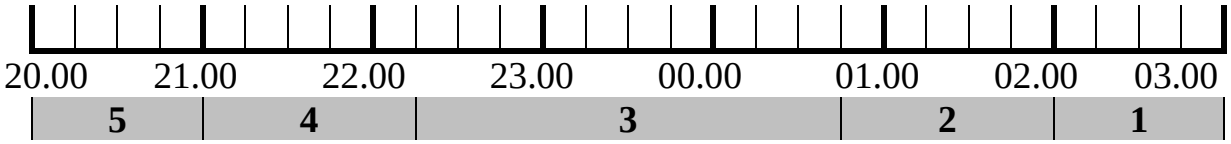
8. Когда у вас нет дел на следующий день, во сколько вы ложитесь спать по сравнению с вашим обычным временем?

Редко или никогда позже	**4**
Меньше чем на час позже	**3**
На один-два часа позже	**2**
Больше чем на два часа позже	**1**

9. Вы решили заняться физкультурой. Друг предлагает заниматься по часу два раза в неделю, и самое удобное время для него между 7 и 8 часами утра. При условии, что вы прекрасно себя чувствуете, какая у вас была бы спортивная форма?

Хорошая	**4**
Неплохая	**3**
Было бы нелегко	**2**
Было бы очень трудно	**1**

10. В какое время вечером вы чувствуете себя усталым и поэтому хотите спать? (См. шкалу № 3.)



11. Вы хотите иметь ясную голову перед экзаменом, который, как вы знаете, будет очень утомительным и продлится два часа. Вам ничто не мешает распланировать ваш день по собственному разумению, учитывая только то, в какое время дня вы лучше всего себя чувствуете. Какое время для этого вы бы выбрали (укажите одно из четырех):

8.00-10.00	**6**
11.00-13.00	**4**
15.00-17.00	**2**
19.00—21.00	**1**

12. Если вы легли спать в 11 часов вечера, насколько вы чувствуете себя усталым?

Совершенно не усталым	**0**
Немного усталым	**2**
Довольно усталым	**3**
Очень усталым	**5**

13. По той или иной причине вы легли спать на несколько часов позже обычного, но на следующее утро вам нет необходимости вставать в определенное время. Что бы вы предпочли из перечисленного ниже?

Проснуться в обычное время и не заснуть снова	**4**
Проснуться в обычное время и немного подремать	**3**
Проснуться в обычное время, но снова заснуть	**2**
Проснуться позже обычного	**1**

14. Вам предстоит остаться бодрствующим между 4.00 и 6.00 утра, охраняя какой-то объект. На следующий день вы не заняты. Что бы вы предпочли из перечисленного ниже?

Не ложиться спать до окончания смены	**1**
Вздремнуть перед сменой и поспать после нее	**2**
Поспать перед сменой и вздремнуть после нее	**3**
Полностью выспаться перед сменой	**4**

15. Вам предстоит в течение двух часов выполнять тяжелую физическую нагрузку. Вы сами можете планировать свой день и принять в расчет только время, когда вы чувствуете себя лучше всего. Какое время из предложенных ниже вы выбрали?

8.00-10.00	**4**
11.00-13.00	**3**
15.00-17.00	**2**
19.00-21.00	**1**

16. Вы решили заняться физическими упражнениями, связанными с большой физической нагрузкой. Друг предлагает заниматься по часу два раза в неделю и

лучшее время для него с 22.00 до 23.00. Учитывая время, когда вы чувствуете себя лучше всего, в какой, по вашему мнению, спортивной форме вы будете?

В хорошей	**1**
В более или менее хорошей	**2**
В плохой	**3**
В очень плохой	**4**

17. Предположим, что вы можете сами устанавливать для себя время работы. Будем исходить из того, что ваш рабочий день составляет ПЯТЬ часов (включая перерывы), что работа интересная и оплачивается по конечному результату. Какие пятичасовые отрезки вы выбрали бы? (См. шкалу № 4.)

12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**

1	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

Для ответа на вопрос возьмите крайнее правое значение для отмеченного вами времени и соотнесите с бальным значением внизу.

18. В какое время дня, по вашему мнению, вы чувствуете себя «лучше всего»? (См. шкалу № 5.)

12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**

1	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

19. Говорят, что есть два типа людей, «утренние» и «вечерние». К какому из этих типов вы себя относите?

Определенно «утренний»	**1**
Скорее «утренний», чем «вечерний»	**2**
Скорее «вечерний», чем «утренний»	**3**
Определенно «вечерний»	**4**

Результат: сложите получившиеся цифры и сравните суммарный балл со шкалой «утренности» и «вечерности» ниже:

Определенно утренний тип	70-86
Умеренный утренний тип	59-69
Ни один из этих типов	42-58
Умеренный вечерний тип	31-41
Определенно вечерний тип	16-39

Определяем тип мышления

Типология мышления – встречающаяся в психологической науке классификация видов и типов мышления. У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Содержание обучения, подобранное в соответствии с типом мышления, поможет быстрее изучить материал. Ниже вы найдете тест для определения типа мышления.

Инструкция к тесту: если вы согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

ТЕСТ:

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать значения древних символов.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я понимаю красоту природы и искусства.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Мне нравится работа, требующая физической активности.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Ключ к тесту:

№	Тип мышления	Вопросы							
1	Предметно-действенное	1	6	11	16	21	26	31	36
2	Абстрактно-символическое	2	7	12	17	22	27	32	37
3	Словесно-логическое	3	8	13	18	23	28	33	38
4	Наглядно-образное	4	9	14	19	24	29	34	39
5	Креативное (творческое)	5	10	15	20	25	30	35	40

Обработка результатов теста

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти строк. Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления:

- 0-2 – низкий,
- 3-5 – средний,
- 6-8 – высокий.

Интерпретация результатов теста

1. Предметно-действенное мышление свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis – словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативное – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности.

Учимся планировать

Умение правильно распределять свое время – одно из важнейших качеств не только для делового человека, но даже для домохозяйки или школьника. Не стоит забывать, что привычка рационально организовывать свои рабочие дни не появляется мгновенно – ее нужно вырабатывать годами. Поэтому, чтобы больше не терять драгоценных минут, лучше приступить к этому прямо сейчас.

Вам понадобится

- список всех своих дел и задач на ближайшее время;
- график своей трудовой активности;
- ежедневник или планнер.

Инструкция

1. Заведите ежедневник или просто блокнот, в который будете записывать все свои текущие дела на каждый день. Но не думайте, что он станет для вас панацеей от всех бед – ежедневник лишь инструмент, который пригодится вам, если вы усвоите основополагающие принципы тайм-менеджмента, то есть искусства планировать свое рабочее (и не только) время.
2. Переберите в уме все текущие задачи, решению которых вы посвящаете трудовые дни. Нередко бывает так, что решать этих задач приходится довольно много, и притом – одновременно. Именно такая ситуация приводит к дефициту времени, нервному напряжению и, как следствие, к депрессии. Расслабьтесь. Держа в уме все свои дела, можно в любом случае найти способ уделять каждому из них столько времени, сколько нужно, или хотя бы – сколько возможно физически.
3. Распределите все свои дела по нескольким категориям – основой вашего планирования должен стать приоритет дел, определяющий их очередность. Ну, например, можно разделить текущие задачи на три категории: самые срочные, менее срочные и допускающие некоторое отлагательство. Каждый свой трудовой день разделите на промежутки времени, при этом решите, работа в какие из них будет более эффективной, а в какие – менее (например, в зависимости от того, относитесь вы к разряду "сов" или "жаворонков").
4. Планируйте каждый свой день, соотнося приоритет намеченных дел и эффективность работы в те или другие промежутки времени. Например, если дело относится к категории наиболее срочных, его стоит запланировать на начало дня, когда голова еще "свежая", а менее срочное дело – на вечер. Дела, допускающие промедление, можно планировать на этот день с тем условием, что вы уделите им внимание лишь в том случае, если останется время после дел более срочных. При этом никогда не занимайтесь чем-то одним в ущерб всему остальному, старайтесь следовать намеченному расписанию и оставлять дело, дойдя до точки, если на это время намечена не менее важная работа другого характера.

Составляем распорядок дня

Распорядок дня представляет собой четкое чередование различных видов деятельности, активного и пассивного отдыха, сна, с соблюдением временных интервалов времени на эти элементы. Если правильно организовать день, это поможет легче переносить физические и умственные нагрузки, у вас всегда будет время на занятия, игры, отдых и посещение кружков или секций. Составляя распорядок дня, важно помнить, что на отдых обязательно должно быть отведено время.

Чтобы правильно составить распорядок дня и рационально распределить время, необходимо определиться, какие элементы должны быть в нем отражены. Прежде всего, это время на учебу в школе и подготовку домашнего задания в домашних условиях. Затем должно быть отведено время на внешкольные занятия с учетом дороги. В распорядок дня включаются пункты, касающиеся приемов пищи (завтрак, обед, полдник, ужин), время на прогулки, в том числе и на свежем воздухе при хорошей погоде, какой-либо досуг в домашних условиях и сон. Не стоит беспокоиться, что в 24 часа суток все эти элементы вместятся с трудом. При правильной организации дня времени хватит на все.

Составлять распорядок дня по часам необходимо с учетом особенностей начала учебного дня, посещаемых секций и своей личности.

Выходной день – радость не только для взрослых, но и для детей. Еще бы, выдается возможность хорошенько отдохнуть и провести время с родными. Во избежание переутомлений и стрессов, суббота и воскресенье должны быть действительно выходными днями, без излишнего напряжения и давления решеток расписания дня. Конец недели должен включать в себя: полноценный сон; физическую активность; умственный труд; сбалансированное во времени питание; положительные эмоции.

Литература и источники:

1. Время – деньги. – М.: Изд-во Эксмо, 2004
2. Дереклеева Н.И. «Справочник завуча. Учебно-методическое пособие. Воспитательная работа. 5 – 11 класс», М., «Вако», 2008
3. http://golmozg.ru/interesno/kak-trenirovat-pamyat.html
4. http://psyh.info/psihologiya-lichnosti/motivatsiya/samomotivatsiya.html
5. http://www.gurutestov.ru/test/24
6. http://www.pportrait.ru/стимулы
7. http://zdravo-bravo.ru/fizkyltyra-i-sport/gimnastika-dlya-mozga-uprazhneniya-dlya-vseh
8. https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/vospitanie-rebenka/rasporyadok-dnya-shkolnika-obrazets.html
9. https://happy-journal.com/articles/grani-zhizni/4611.html
10. https://ru.wikipedia.org/wiki/Хронотип
11. https://sunmag.me/sovety/29-03-2014-terpenie-kak-nauchitsya-ili-razvit-eto-kachestvo.html
12. https://www.ja-zdorov.ru/blog/kak-rabotayut-biologicheskie-chasy-cheloveka/
13. https://www.kakprosto.ru/kak-47689-kak-razvit-terpenie
14. https://www.kakprosto.ru/kak-78170-kak-nauchit-planirovat

ДЛЯ ЗАМЕТОК