

ПАМЯТКИ - ИНСТРУКЦИИ
«Как организовать выполнение домашнего задания»

1. Памятка «Садимся за уроки»

1. Проветри комнату.
2. Садись за уроки всегда в одно и то же время.
3. Создай в комнате тишину (выключи телевизор, радио, ...).
4. Проверь, на своем ли месте находится настольная лампа (дальний левый угол).
5. Уточни расписание уроков на завтра.
6. Приготовь письменные принадлежности для занятий.
7. Убери все лишнее со стола.
8. Пришло время начать работу. Сядь на стуле удобно. Открой учебник...

2. Памятка по самоподготовке

1. Выполнять домашнюю работу нужно начинать в точно установленное время.
2. Прежде чем начинать заниматься, проверь готовность рабочего места.
3. Приступая к работе, сосредоточься, подумай, с чего начнёшь.
4. Старайся все затруднения разрешить самостоятельно.
5. О задании узнавай в дневнике или по закладкам в учебнике.
6. Забыл правило, постарайся вспомнить, проверь себя по учебнику.
7. Начинай самоподготовку в определённом порядке.
8. Через каждые 35-40 минут работы, связанной со зрительной нагрузкой, делай перерывы на 5-10 минут для отдыха.