

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗВИТИЮ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Личностные УУД.

1. Хвалите себя за успехи и удачи, настраивайте себя на то, что подобное достижение должно повториться.

2. Важно наблюдать за собой со стороны: кто я такой, что ждут от меня другие, в чем совпадают и расходятся наши интересы.

3. Не завидуйте и не сравнивайте себя с другими. Помните, что вы не лучше и не хуже других. Вы индивидуальны и неповторимы.

4. Перед важным и ответственным делом вспомните ситуации успеха, которые были на вашем жизненном пути.

5. Входите в процесс умственной работы постепенно, настроившись на приятное ожидание удовольствия. Положительный настрой имеет огромное значение. Если вы внушаете себе, что вас ожидает трудная и скучная работа, вряд ли вы сумеете выполнить ее хорошо.

6. Чтобы переменить внутреннее отношение (установку) к делу, которое кажется нам нудным и неинтересным говорите себе следующее: «Дело нудное, но работа интересная», «Чем неинтереснее работа, тем прилежнее я буду ее выполнять», «Мне неинтересно потому, что работаю я рассеянно и без прилежания, больше такого не будет», «Разве все люди выполняют только интересную работу? Я научусь делать то, что необходимо».

7. Создавайте на своем рабочем месте как можно более комфортные условия труда и учебы.

8. Помните о том, что любая, даже самая интересная деятельность состоит иногда из скучных, неинтересных операций. Важно понимать, для чего это необходимо именно вам, то есть найти личностный смысл того, что вы выполняете.

9. Чтобы процесс подготовки к будущей профессии был интересен, необходимо выделять личностный смысл обучения выбранной специальности. Каждый должен ответить на вопрос: «Для чего я хочу получить эту профессию?» Будьте оптимистом. Позитивно оценивайте события и ситуации в жизни.

10. При выборе профессии ориентируйтесь на 3 модальности:

- «Хочу»: подразумевает выбор наиболее привлекательных видов деятельности, изучение своих интересов, склонностей (в этом вам помогут многочисленные методики по профориентации, которыми владеет психолог);

- «Могу»: подразумевает изучение своих способностей (здесь также следует обратиться за помощью к школьному психологу);

- «Надо»: подразумевает изучение наиболее востребованных профессий на рынке труда (эту информацию можно получить как в центре занятости населения, так и у психолога).

Воспринимайте негативные обстоятельства жизни как временные, проходящие.

11. Проблему и конфликт решайте обдуманно и своевременно.

12. Признавайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности.

13. Чаще повторяйте: «Человек имеет право на ошибку, а я – человек!», «Сделай выводы, учти ошибки и иди дальше!»

Регулятивные УУД.

1. Вспоминайте о своих достижениях.

2. Подумайте, кто из знаменитых актеров, писателей и других знаменитостей мог бы выступить в качестве примера самообладания.

3. Приступая к решению школьной задачи, кратко, «двумя словами» опишите алгоритм ее решения.

4. В случае неудачи анализируйте причины произошедшего, при этом различайте внешние причины (от вас независимые) и внутренние (зависящие от вас).

5. Понаблюдайте за собой в течение какого-то времени. Четко определите, от каких привычек или черт характера вы хотите избавиться. Это – ваша Цель.

6. Ставьте реально достижимые цели в своем саморазвитии. Выбирая слишком сложные цели, вы чаще не делаете ничего.

7. «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть», – писал Лев Толстой. Будьте уверены в себе и в том, что добьетесь цели. Без такой уверенности не стоит начинать.

8. Боритесь с недостатками путем их замены достоинствами. Готовьтесь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помните слова Лафонтена: «Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе».

9. Овладейте тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учитесь видеть в себе другого – «человека привычки», от плохих свойств которого хотите избавиться. Обращайтесь и взаимодействуйте с ним. Но он – это не вы!

10. Умейте и отступить. Но всегда помните, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.

11. Старайтесь сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

Познавательные УУД.

1. Начиная обучение, помните о своих биологических часах. Вы должны знать, когда ваша работоспособность максимальна, когда идет спад умственной активности.

2. Тренируйтесь. Как мускулы слабеют без упражнений, так и мозг «ржавеет» без умственных усилий.

3. При изучении материала ищите смысл, минимизируйте объем запоминаемого материала.

4. Легкие виды умственной работы чередуйте с трудными. Начинайте всегда с более трудных заданий.

5. При выполнении домашнего задания необходимо понять все условия и требования.

6. Помните: ум нельзя свести к размеру памяти, скорости мышления, объему знаний. Ум – это и ответственность за свои решения и поступки. Мыслит не мозг, а человек – посредством мозга.

7. Немногие умы гибнут от перегрузки, больше умов ржавеет от неостребованности. Пользуйтесь любой возможностью, чтобы пошевелить извилинами.

8. Упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. Низкий уровень интеллекта – это не клеймо на человеке.

9. Анализируйте – себя, других людей, поступки, ситуации, явления. Все время ставьте перед собой вопросы: почему? как? а могло быть иначе? в чем причины? каковы возможные последствия? И отвечайте на них, делайте выводы.

10. Будьте самокритичнее к своим умственным возможностям и доброжелательнее к таковым у других. Очертите границы своих знаний, своей компетентности, но и не превозносите, и не принижайте своих возможностей.

11. Одно из самых главных достоинств ума – способность к сосредоточению внимания. Учитесь концентрировать свое внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего. Тренируйтесь постоянно!

12. «Не позволяй своему языку опережать твою мысль» – советовал древнегреческий философ Хилон. А Шекспир говорил: «Где мало слов, там вес они имеют».

13. Используйте приемы запоминания: переводите несвязанный материал в осмысленную информацию, используйте образное расположение материала по местам (например, привязывайте его к маршруту по собственному дому или по

окрестностям с ориентирами), применяйте метод ключевых слов (помещайте в память список ключевых слов).

14. Внимание – резец памяти: чем оно острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запоминается.

15. Приступая к запоминанию, поставьте перед собой цель – запомнить надолго, лучше – навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.

16. Откажитесь от зубрежки в пользу осмысленного запоминания / запоминания по смыслу. А для этого нужно: 1) понять; 2) установить логику изложения или логику следования излагаемых событий; 3) соответственно разбить материал на логические куски и найти в каждом из них «ключевую фразу», или «опорный момент».

17. Воспользуйтесь эффектом Зейгарник: задача, решение которой не удалось довести до конца, запоминается лучше, чем та, которую благополучно решили.

18. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.

19. Начинайте повторять материал по «горячим следам», лучше перед сном и с утра.

20. Учитывайте «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

21. Настоящая мать учения не повторение, а применение.

22. Иногда используйте мнемотехнику – искусственные приемы запоминания. Например, бессмысленное сочетание слогов «ри-ка-ку-по-лу-ша» можно запомнить, связав их в искусственное предложение «Присказку послушай».

Как выучить иностранные слова:

23. Чтобы было легче учить иностранные слова, сделайте карточки-помощники: на одной стороне напишите слово, а на другой – перевод. Когда будет время, берите карточки и тренируйтесь. Или играйте дома вместе с семьей – проведете время весело и с пользой.

24. Многие иностранные слова заучивать легче, если находить созвучные с ними русские. Придумайте ваши собственные ассоциации, и слово надежно закрепится в памяти. А еще лучше – изобретите фразу, где встречались бы и иностранное слово, и перевод. Например, запоминание слова puddle («падл») – «лужи» можно закрепить сочетанием «падал в лужи».

25. Учите иностранные слова по темам: кухня, дом, сад, одежда, части тела.

Когда произносите слово вслух, мысленно представьте себе этот предмет, свяжите звуковой и зрительный образы.

Как запомнить цифры и даты:

26. Если у вас хорошо развита зрительная память, то напишите нужную дату на листке и повесьте около рабочего стола. Постоянно встречаясь с ней взглядом, вы сможете запомнить ее надолго.

27. Придумайте стишок – студенты исторических факультетов уже давно оценили эффективность этого способа: «Век второй до нашей эры – вдаль пошли легионеры!» В крайнем случае, хоть преподавателя развеселите – глядишь, и на переэкзаменовку не пошлет.

28. Закодируйте числа. Каждой цифре дайте строгое понятие (образ). Например, цифру 7 всегда можно представить в виде топора, а 8 – как снеговика. Или из соответствующих согласных надо составить слова, которые будет удобно запомнить. Допустим, нам надо запомнить дату Куликовской битвы. Это 1380 год. Единица подразумевается, а 380 мы зашифруем. Тройка очень похожа на русскую букву «з», восьмерка – на «в», а нолю условно присвоим букву «л» (ее, кстати, нет ни в одной из девяти других цифр). Из букв З, В и Л легко получается слово «ЗаВаЛено». Чтобы запомнить дату битвы, надо просто представить, что «Куликово поле было ЗаВаЛено погибшими».

Коммуникативные УУД.

1. Учитесь слушать и слышать окружающих.
2. Интересуйтесь чужим мнением.
3. Делитесь новостями о своих успехах.
4. Допускайте в своем сознании возможность существования различных точек зрения.
5. Учитесь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
6. Развивайте чувство юмора. Старайтесь отшучиваться в ситуациях, когда кто-то плохо говорит о твоей внешности или успеваемости.
7. Относитесь уважительно к партнерам по общению (сверстникам, родителям, учителям).
8. Оказывайте помощь, эмоциональную поддержку своим товарищам, родителям, учителям.
9. Доверяйте своим друзьям и проявляйте уверенность в них. Сохраняйте доверенные тайны.
10. Избегайте публичной критики друзей, защищайте друга даже в его отсутствие.
11. Для укрепления дружеских взаимоотношений занимайтесь каким-либо

совместным занятием.

12. Размышляйте над тем, что думают, чувствуют окружающие в тех или иных ситуациях.

13. Демонстрируйте заинтересованность в личности окружающих людей.

14. Избегайте поспешных окончательных выводов по первому впечатлению, особенно если оно негативное.

15. Помните: все мы – разные, каждый из нас уникален и неповторим. Поэтому не стоит навешивать на людей ярлыки, обрекая себя на узкое восприятие того или иного человека.

16. Мы часто обижаемся на людей или недовольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы их желаем видеть.

17. Старайтесь каждый раз разбираться, поступает человек по обстоятельствам или им вопреки (есть у него выбор или нет; если есть, то выбор может быть или неудачным, хотя и по совести, или преднамеренным, но не по совести).

18. Никогда не путайте поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешайте ярлык на его личность.

19. Научитесь принимать любого человека таким, каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками. Тогда сможете разумно, осмысленно выстраивать отношения с разными людьми.

20. Если захочется переделывать людей, начните с себя – это и полезней, и безопасней (трудно не согласиться со словами Дейла Карнеги).