**Рекомендации подросткам**

**по развитию познавательных 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, миниминизируйте 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 невостребованности. 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 твоему 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:

1. 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.
2. 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».
3. 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:**

1. 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.
2. 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.
3. 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 3, В и Л легко получается слово «ЗаВаЛено». Чтобы запомнить дату битвы, надо просто представить, что «Куликово поле было ЗаВаЛено погибшими».