

Как сконцентрироваться и не упустить **САМОЕ ВАЖНОЕ?**

*стратегии
саморегуляции*



1 | Составление плана

Определите, какие предметы для вас приоритетнее, и начните готовиться к ним усерднее.

Сформулированная цель позволит грамотно распределить время.

2 | Ведение черновика

Заведите тетрадь и выпишите туда свои конспекты, удобные схемы и таблицы.

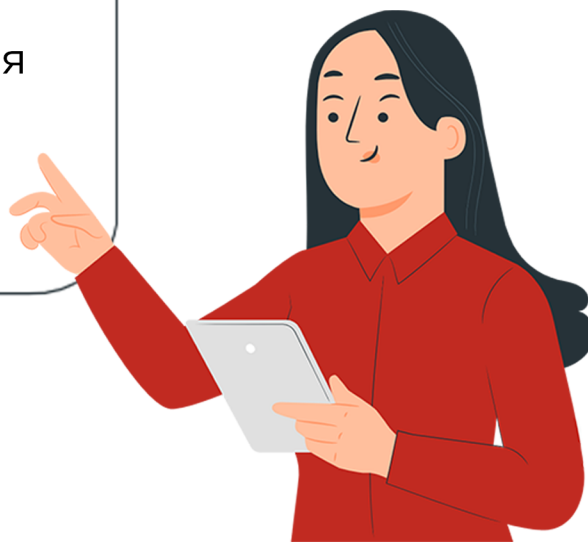
Это позволит структурировать информацию и разложить всё по полочкам.





3 | Чтение вслух

Проговаривание текста вслух помогает сконцентрироваться на содержании и не отвлекаться на внешние шумы.



4 | Формулирование вопросов для уточнения у взрослых

Появление вопросов после изучения нового материала говорит о том, что знания усвоены, необходимо лишь уточнить незнакомые моменты у учителей или родителей.

