

## Памятка для студентов «Как заставить себя учиться»

- Достигайте целей каждый день. Ставьте перед собой мелкие цели и достигайте их каждый день. Так вы сможете отслеживать динамику успехов и обретать более сильную мотивацию с каждой успешно завершённой задачей.
- Перестаньте отвлекаться. Устраните всё, что вас отвлекает – резкие звуки, голоса из открытых окон, социальные сети.
- Учитесь самоорганизации. Составляйте распорядок дня ежедневно, пока не поймете, что научились делать важные дела в спокойном режиме и оставлять достаточно времени на отдых.
- Примите ответственность. Настало время принять ответственность за себя, свои поступки в целом. В том, что с вами происходит не виноват никто кроме вас. Ничто не мешает вам просто взять и перестать учиться. Подумайте, что будет после этого? Что ждёт вас впереди? Едва ли перспективы окажутся радужными. Примите ответственность и не ищите оправданий.
- Найдите выгоды. Поймите, что успешная учёба может изменить вашу жизнь. При этом, не старайтесь не посвящать свободное время только занятиям.
- Придумайте поощрения. Поощряйте себя, пусть это будет поход в кино или красивая ручка, ароматный чай.
- Оборудуйте рабочее место. Рабочее место должно быть удобным - тусклый свет, мешающие предметы будут отвлекать вас. Обязательно держите рабочее место в чистоте: при занятиях важно чувствовать комфорт.
- Распланируйте свой день. Действуйте последовательно, старайтесь заниматься в первой половине дня и оставлять работы по дому и развлечения на вечер.

**Результат порадует вас !**