**Как правильно учиться?**

* **Хорошо высыпайся.** Это главный совет. Запомни — большой день начинается с доброй ночи. Ложись спать так, чтобы твой сон длился не менее 9 часов. За это время твой организм отдохнет и будет гораздо эффективнее воспринимать и запоминать информацию.
* **Обязательно завтракай.** Так ты заряжаешь энергией свой организм (а самое главное — мозг) на весь день.
* **Не опаздывай**. Если ты придешь за 5 минут до урока, то сможешь настроиться на восприятие информации и лучше запомнишь нужный материал.
* **Задавай вопросы**. Если тебе что-то не понятно, обязательно попроси учителя еще раз объяснить этот материал. Шансы, что ты потом разберешься самостоятельно — минимальны.
* **Попроси друга помочь тебе**. Если твой друг/подруга хорошо разбираются в каком-то предмете, то почему бы не попросить их тебе помочь. Эффективность разъяснений твоих друзей иногда может быть выше, чем учителя.
* **Решай сложные задачи в первую очередь.** Трудоемкие проекты требуют больше энергии, а значит, ты должна начать их, как только придешься со школы. Поверь, под вечер у тебя останется еще меньше сил и желания заниматься.
* **Правильно организовывай свой день.** Заведи себе ежедневник/блокнотик/тетрадку и записывай туда задания, которые тебе надо выполнить и сроки. Так ты никогда не забудешь сделать что-то и научишься планировать свою жизнь. Это качество обязательно тебе пригодиться в жизни, когда ты станешь успешной женщиной (а это обязательно случиться!).
* **Регулярно занимайся.** Лучше потрать 20-30 минут каждый день, чем 2 часа перед контрольной. Психологами уже давно доказана эффективность регулярных занятий.
* **Делай перерывы.** Обязательно каждые полчаса дай своей прекрасной и умной головке отдохнуть. Материал, который ты будешь изучать больше, чем полчаса просто забудется.