**УЧИСЬ УЧИТЬСЯ!**

Попробуйте сравнить себя с тем, каким вы были год-два назад. Без сомнения, вы заметите много изменений. И дело не в том, что вы похудели или пополнели. Вы изменились не только физически. За это время вы приобрели определенный жизненный опыт, стали больше знать, усовершенствовали какие-то навыки и, наоборот, утратили старые. Возможно, что вы научились лучше разбираться в чертежах, активнее выступать на собраниях, стали хорошо работать на компьютере, у вас появились новые желания, вам стало нравиться то, что раньше не нравилось. Все это говорит о том, что произошли изменения в вашей обученности. Но из этого не следует, что любой опыт приносит качественный результат и изменения в личности. Если мы ежедневно делаем что-то одно и то же, то не развиваемся. Саморазвитие происходит тогда, когда ситуация отличается от той, к которой мы привыкли, и посредством того, что мы делаем в таком случае. Это означает, что мы обучаемся только тогда, когда лично вовлечены в какую-то деятельность, когда преодолеваем определенные трудности. Образование — активный процесс, который длится всю жизнь. На основе знаний вы выбираете себе друзей, книги, одежду, профессию. Обучение в процессе образования всегда индивидуально. Какой бы одинаковой ни казалась ситуация для двух обучающихся, каждый учится согласно своим способностям, потребностям, интересам, целям, мотивам и прошлому опыту. Научение происходит как непроизвольно, то есть без участия с вашей стороны, так и произвольно, то есть в результате вашего сознательного и упорного труда.

Вот почему этот беспрерывный процесс обучения нуждается в контроле. Для того чтобы обучение было целенаправленным, а не случайным, полезно знать следующее:

1. Осознавайте изменения, которые происходят в вашей личности, навыках, знаниях за определенный период времени.

2. Не позволяйте развиваться плохим привычкам в обучении и поощряйте хорошие. Человек может и должен изменять то, что происходит в нем.

3. Продумайте, в каком направлении вы хотите измениться: знать лучше свою специальность, лучше понимать и запоминать прочитанное, уметь хорошо вести записи, развивать настойчивость и усидчивость.

4. Если вы знаете, каким человеком хотите стать через год, через пять лет или десять, то включайте в ваш план такие упражнения, такой опыт, который вам поможет осуществить задуманное.

**НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ**

1. **Привычное место для работы.**  Вырабатывайте привычку заниматься в определенное время и определенном месте. Привычное место для работы ведет к эффективности. Стол и стул должны быть правильных размеров, чтобы можно было принять удобную позу. Ноги обязательно должны касаться пола. Мягкое кресло нежелательно, так как оно ведет к расслаблению, а нам требуется определенный мускульный тонус для работы. В то же время избегайте как излишнего напряжения, так и неоправданного расслабления. Учитесь включать в работу весь мозг, все тело.

**2. Работа на компьютере** должна быть за удобным столом, в кресле, которое позволяет сохранять правильную посадку — сидеть прямо, опираясь в области нижних углов лопаток на спинку стула (кресла), не сутулясь, с небольшим наклоном головы вперед. Угол, образуемый предплечьем и плечом, а также голенью и бедром, должен быть не менее 90º. Уровень глаз должен приходиться на центр экрана или 2/3 высоты экрана. Нужно помнить, что во время работы на компьютере в комнате повышается температура, снижается относительная влажность воздуха. Ухудшается его ионный состав. Поэтому обязательно проветривание комнаты в течение 10 минут через каждый час. При этих условиях вы дольше будете сохранять работоспособность и не повредите зрение.

**3.Интернет** будет хорошим помощником в самостоятельной познавательной и учебной деятельности, потому что обладает целым комплексом достоинств: — высокая скорость передачи информации; — двусторонний характер телекоммуникации, обеспечивающий интерактивность; — предоставление возможности работать с гипертекстом и мультимедиа.

**4.Электронная почта (E-mail)** позволяет обмениваться текстовыми и графическими сообщениями. Е-mail позволяет пользователям работать в удобное для себя время: — передавать сообщения; — хранить в памяти компьютера учебную информацию с возможностью распечатки ее на принтере; — осуществлять демонстрацию текстов и графиков на экране дисплея; — использовать и пересылать компьютерные обучающие программы.

**5. Книги и материал.** Учебные принадлежности всегда должны быть под рукой. Ручка, линейка, словарь, учебник, бумага, которые лежат на столе, помогают войти в настроение и ритм работы. Такое настроение разрушается, если нужно прерывать работу, чтобы найти карандаш или книгу. На столе не следует держать лишние бумаги и вещи. Любимая ручка, чистые листы бумаги, цветы или верный талисман настраивают на творческий процесс, воодушевляют на работу.

**6. Хорошее освещение.** Свет — это здоровье ваших глаз. За последние годы отмечается резкое увеличение расстройства зрения среди молодежи. Для сохранения остроты зрения не читайте на ходу, в автобусе, не следует читать лежа. Читайте только в хорошо освещенной комнате, источник света должен быть слева. Стол для занятий следует помещать так, чтобы днем свет не падал вам в лицо. Однако света должно быть достаточно. Искусственное освещение должно быть таким, чтобы можно было легко читать, но не отбрасывать отсветы на книгу и на поверхность стола. Если приходится много читать, делайте перерыв через каждый час работы на 10-15 минут.

7.**Борьба с шумом.** Звуки радио, разговор, шум на улице — все это мешает работе. Если нельзя отделаться от шума или контролировать его, то достаточно усилия воли, чтобы отодвинуть его на задний план. Идеальные условия желательны, но они не всегда возможны. Поэтому надо учиться адаптироваться к неблагоприятным условиям. Многие великие люди работали в плохих условиях и добивались высоких результатов.

**8. Температура воздуха.** Эксперименты показали, что средняя температура лучше воздействует на работоспособность, чем жаркая или холодная. Но здесь каждый должен находить «свою температуру», которая ему больше подходит. Очень важна циркуляция воздуха.

Итак, давайте проверим, удовлетворительны ли условия для ваших занятий.

На сколько вопросов вы ответите «нет»?

1. Тихо ли в вашей комнате?

2. Хорошо ли освещено ваше рабочее место?

3. Удобны ли стул и стол для работы?

4. Под рукой ли у вас необходимые книги?

5. Под рукой ли у вас необходимый материал (бумага, ручка)?

6. Подходит ли вам температура, влажность и движение воздуха в вашей комнате?

7. Правильно ли установлен видеомонитор вашего компьютера?

Отвечая «нет», вы тем самым видите, что вам необходимо исправить в первую очередь.

**Успехов Вам!**