# Формирование навыков самоорганизации и адаптации
# Практические рекомендации (по Велькову А.И.)

*Как рационально распределить силы во время занятий*

*Если:*

-замечаешь, что работа лучше дается только вначале;
-чувствуешь, что первый порыв облегчает усвоение и восприятие;
-знаешь, что подъем работоспособности длится недолго и наступает быстрая утомляемость.

*То:*

-наиболее трудную работу делай вначале;
-не теряй вначале ни минуты на то, что можешь легко сделать и после;
-все необходимое для работы приготовь заранее;
-посторонние, но значимые мысли, приходящие в процессе работы, просто фиксируй, возвращайся к ним после;
-постепенно переходи от трудного, непонятного, неинтересного к легкому, понятному, интересному.

*Если:*

-замечаешь, что вначале работа как-то не клеится;
-чувствуешь вначале сонливость, даже если хорошо выспался; наиболее интенсивно выполняешь вторую половину работы; лучше всего работается в конце.

*То:*

-вначале делай легкую работу;
-вначале сделай всю подготовительную работу;
-вначале делай более «двигательную» работу (записывай, черти, подсчитывай);
-постепенно переходи от легкого, интересного к трудному, неинтересному.