**Как развить у ребёнка работоспособность**

Работоспособность учеников — основное, что необходимо для проведения успешного занятия, так как от этого зависит то, насколько хорошо они воспримут новые знания и в дальнейшем их не забудут, а будут эффективно использовать на практике. Работоспособность сама по себе — потенциальная возможность человека выполнять максимальное, которое возможно, количество заданий в течение определённого отрезка времени. Чем выше работоспособность, тем эффективнее и быстрее будут усваиваться знания и проходить занятия. Повышение работоспособности своих учеников — основная задача любого учителя, ведь именно от нее зависят дальнейшие умственные способности детей.

Для того чтобы повысить работоспособность у учащихся необходимо, в первую очередь, обязательно чередовать различные методы и приемы, так как при использовании лишь одного ученик утомляется, вследствие чего он перестает воспринимать информацию, которую преподносит ему учитель, теряет желание слушать дальше и начинает отвлекаться на любые посторонние действия. К примеру, не стоит использовать лишь пассивный метод по включенности учащихся в процесс, поскольку, когда они исключительно слушают, их внимание быстро рассеивается и вовлеченность теряется. Необходимо давать учащимся теоретический материал лишь частями, чтобы в перерывах использовать активный метод, в котором ученики бы испытывали свои силы и проверяли свои личные ранее усвоенные познания, дабы лишний раз привлечь их внимание и вызвать заинтересованность предметом.

Таким же образом необходимо в определенной степени объединить в уроке и словесные, и наглядные, и практические методы обучения. Если ученики будут лишь наглядно видеть графики, таблицы, презентации и так далее, в определенный момент их глаза просто устанут от этого, что обусловлено нашими физиологическими данными. Физиологические данные людей в этом случае имеют крайне большое значение, так как от них зависит самочувствие ребенка во время урока.

Необходимо выбрать определенный темп, ритм, громкость голоса во время проведения занятия, чтобы не утомить учеников, чтобы не вызвать у них раздражения из-за слишком тихого, или громкого, быстрого, или медленного голоса. При выборе словесных методов обучения наилучшим решением будет не опираться на какой-то один из них, к примеру, все занятие использовать лишь те, в которых говорит лишь учитель (лекция, рассказ), а объединить их так, чтобы в ходе урока говорил и учитель и его ученики, то есть добавить те словесные методы, в которых у учеников будет возможность изложить свои мысли (беседа, дискуссия).

Практические методы, такие как лабораторные, практические работы, упражнения, весьма эффективны для повышения работоспособности, однако лишь в ограниченном количестве, так как, если они будут занимать основную часть урока, учащиеся просто устанут.

Частично поисковый метод очень хорошо справится с поставленной задачей повышений работоспособности учеников, ведь он обусловлен тем, что учителю необходимо предоставить готовую часть задания учащимся, чтобы показать им направление, в котором необходимо двигаться для решения задачи, а остальную часть задания ученикам необходимо сделать самостоятельно. Эффективность заключается в том, что учащимся не будет слишком сложно или слишком просто, что хорошо скажется на их работоспособности, так как при подаче исключительно сложного или исключительного легкого материала ученики перестают быть заинтересованными, ведь либо они это уже знают, либо задача кажется им непосильной, что вызывает раздражение.

Единого метода для повышения работоспособности учащихся не существует, так как на это влияет большое количество факторов, которые чаще всего зависят от учителя. Главное, что необходимо от учителя, в процессе обучения – это умение объединить, сочетать несколько методов и приемов в течение урока одновременно.

Чтобы повысить работоспособность нужно усвоить несколько несложных правил:

- Старайтесь выполнять важные задания именно в то время дня, когда ваша работоспособность будет на высоком уровне, неважные задачи тогда, когда ваша производительность невысока.

- Сосредоточьтесь на трёх основных задачах, и если вы успеете выполнить их раньше срока, то можете приняться за что-нибудь ещё. Не перегружайте себя большим количеством задач: лучше сделать меньше, но качественно и с удовольствием, чем больше, но без энтузиазма.

- Переключаемся. Работайте 25 минут над конкретной задачей без перерыва, но после этого обязательно сделать пятиминутный перерыв. Через каждые два часа делайте более длительный перерыв в 15–20 минут. Такая техника помогает работать над более приоритетными задачами, улучшает внимание и помогает лучше сконцентрироваться.

- В современном мире наш мозг перегружен информацией, постарайтесь получать как можно меньше совершенно ненужной для вас информации хотя бы на протяжении недели и проследите, как это скажется на вашей продуктивности.

- Помните, что есть время отдыхать, а есть время работать. Без полноценного отдыха не бывает полноценной работы. Проведите чёткие границы между тем и другим. Начните с того, что прекратите заниматься делами, как только почувствуете, что вам необходимо отдохнуть.

- Составляйте план на день. Планирование – очень полезная вещь, каждый взгляд на список дел будет способствовать усилению вашей работоспособности. Без планирования у вас никогда не будет повышенной работоспособности.

- Пообещайте себе маленький сюрприз за хорошо выполненную работу, и вы увидите – выполнять ее станет куда проще и приятнее. Главное — чтобы «приз» был действительно желанным и мотивировал.

- Откажитесь от социальных сетей. Вы освободите огромный пласт времени, который поможет вам делать свою работу гораздо качественнее и быстрей.

- Боритесь с ленью. Если вы действительно хотите повысить работоспособность, то подавляйте лень. Не откладывайте все дела на потом.

В наши дни у обучающихся падает работоспособность. Все это происходит из-за огромного количества задач, которые возникают у них в процессе обучения. Поэтому так важно знать, как повысить свою продуктивность в рабочих условиях.

Многие дети тратят на выполнение домашних заданий целый день, когда все эти задачи можно решить за 2 часа. Их проблема в том, что они не умеют правильно расставлять приоритеты и организовывать свое время.