Самостоятельные занятия – ключ к успеху

Лень может быть обусловлена как усталостью организма, так и банальным нежеланием трудиться. «Не хочу ничем заниматься» – зачастую говорим мы себе и идем смотреть телевизор, откладывая все дела в сторону. Изучая английский (именно изучая, а не отбывая номер), много времени придется потратить на самостоятельное обучение. Как правильно организовать самостоятельные занятия? Как перестать лениться? Ответы на эти вопросы мы подготовили в данном материале.

## Расписание занятий

В первую очередь займитесь распределением своего времени. Распишите неделю по часам и отведите время на занятия английским. Помните, что продуктивнее будет заниматься языком каждый день по 15-20 минут, чем один раз в неделю по 2 часа.

Управление временем – единственный способ правильно организовать учебный процесс. Чтобы увеличить эффективность занятий, воспользуйтесь техникой тайм-менеджмента Pomodoro: 25 минут занимайтесь, 5 минут отдыхайте. Во время паузы разомнитесь или подышите свежим воздухом. Перед началом занятий запишите все задачи на бумагу и поставьте таймер. По истечении 25 минут заканчивайте работу и переходите к отдыху. Как только вы выполнили одну из задач, вычеркивайте ее из списка.

Рекомендуем вам скачать приложение для компьютера, блокирующее работу программ на определенное время. Перестаньте отвлекаться на все подряд во время занятий!

Вот ссылочка: http://download.saent.com/

## Насколько важен для вас английский?

Еще один совет: задумайтесь, чем вы можете пожертвовать ради изучения английского языка? Это будет шопинг, прогулки с друзьями, готовка, сон или что-нибудь другое? «За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь» – гласит русская пословица. Чтобы не чувствовать дискомфорт из-за нового графика, заранее подготовьтесь к его принятию.

Отмечайте в дневнике или смартфоне часы занятия английским. Сначала будет непривычно, но потом вы будете принимать это как само собой разумеющееся.



## Награда за занятия

Любой труд должен быть вознагражден, занятия английским в том числе. Усердно позанимались – порадуйте себя чем-нибудь вкусненьким, например пирожным. Если вы смогли побороть лень перед началом занятий – двумя пирожными.

## Мотивируйте себя

Сделайте следующее. Поспорьте с кем-нибудь, что за месяц вы выучите, например, 300 новых слов. Предмет спора обязательно должен быть измеримым: количество новых словых или словосочетаний, количество занятий, часов и т.д. Мотивированный человек способен на многое!

## В заключение

Ни в коем случае не брезгуйте самостоятельным обучением. Учите английский в перерывах между занятиями с преподавателем: дома, на работе, в метро – везде! Только так вы сможете вывести свой уровень владения языком на новый уровень. Школа языков *Ascolta School* желает вам успехов в этом нелегком деле!