

Пояснительная записка к программе

«В пятый класс в первый раз».

В условиях современного быстро изменяющегося мира школа должна вооружить своего выпускника способами овладения знаниями на протяжении всей его жизни (в том числе и вне школы). Эти способы овладения знаниями – общеучебные умения и навыки. При этом навыки должны развиваться и усложняться, без этого процесса невозможно говорить о создании условий для формирования познавательных процессов.

А вы знаете предмет в школе, целью которого было бы развитие у учеников общеучебных умений и навыков?

Еще В.А. Сухомлинский писал? «... главная задача начальных классов – это научить ребенка учиться. Научить его пользоваться тем инструментом, без которого ему с каждым годом все труднее и труднее овладевать знаниями, без которого он становится неуспевающим и неспособным. Вот здесь возникает разрыв между начальными классами и дальнейшими ступенями обучения. В начальных классах мы очень робко, несмело даем в руки ребенку инструмент, без совершенного владения которым невозможно представить его интеллектуальную жизнь, его всестороннее развитие. А потом в средних классах учителя требуют, чтобы инструмент этот в руках ребенка действовал быстро и безотказно. Учитель даже не интересуется, в каком состоянии этот инструмент, забывает, что зачастую индивидуальный инструмент в руках ребенка сломался и только поэтому ребенок не может дальше учиться».

Итак, проблема была обозначена еще 25 лет назад. Что же предпринято для ее решения?

Ю.А. Конаржевский считает, что в начальной школе происходит формирование общеучебных навыков и умений («плохо или хорошо», - пишет он), но как только ученик попадает в руки учителей-предметников, о развитии этих важнейших умений и навыков в большинстве школ фактически никто не заботится.

Однако индивидуальный опыт, полученный во многих образовательных учреждениях, позволяет говорить о том, что и в начальной школе этому вопросу уделяется не так уж много внимания, чтобы говорить о целенаправленном формировании общеучебных навыков.

Сравнительный анализ программ начальной и основной школы показывает достаточно серьезные расхождения в требованиях к знаниям и умениям учеников на выпуске из начальной школы (май, 3-4 классы) и в начале обучения в 5 классе (сентябрь этого же календарного года). Таким образом, если следовать логике программ, ребенок должен многому научиться на летних каникулах. Но позвольте, а как же режим труда и отдыха?! Летом ребенок ДОЛЖЕН отдыхать, а не серьезно заниматься. Да и кто будет его обучать? Родители? Учителя?

Из этой ситуации на самом деле есть несколько выходов.

ВЫХОД ПЕРВЫЙ – «прогнозируемый на будущее».

Вести работу по развитию общеучебных умений и навыков во время обучения ребенка в начальной школе.

Цель благая, но в массовой школе пока еще не реализуемая.

ВЫХОД ВТОРОЙ – «педагогический».

Предложить учителю-предметнику основной школы создать на своих уроках условия для целенаправленного формирования этих навыков и умений.

Это будет продуктивно, если учитель имеет достаточную психологическую подготовку и заинтересован в проведении такой работы.

ВЫХОД ТРЕТИЙ – «психологический».

Ввести в учебный план пятиклассника факультатив «Формирование общеучебных навыков и умений».

Формы работы психолога с классами в школе могут быть разными: учебные занятия, проведение социально-психологических тренингов различной направленности, психологические кружки, а также факультативные курсы.

Я пришла к выводу, что на уроке пятого класса наиболее продуктивны факультативная форма работы.

ВЫХОД ЧЕТВЕРТЫЙ – «гармоничный».

Наиболее успешным представляется проведение работы сразу в двух направлениях: систематический психологический факультативный курс занятий + отработка полученных навыков и умений на уроках (например, на материале курса «Естествознание»).

Почему этот вариант представляется наиболее гармоничным?

На факультативных занятиях учащиеся овладевают определенными навыками, упражняются в их использовании, а на уроках эти приемы оказываются «вплетенными в ткань обучения», закрепляются и автоматизируются, повышая тем самым эффективность усвоения знаний.

Предлагаемый факультатив «Как подружиться со школой?» рассчитан на учащихся 5 классов.

Основными задачами развития в пятом классе являются:

1. Овладение базовыми школьными знаниями и умениями.
2. Формирование умения учиться в средней школе.
3. Развитие учебной мотивации, формирование интересов.
4. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успехами других.
5. Формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе.
6. Формирование представлений о себе как об умелом человеке с большими возможностями развития.

Факультативный курс «Как подружиться со школой» помогает решению задач развития, ведь он направлен:

- 1) на работу по профилактике школьной дезадаптации;
- 2) на вооружение учащихся конкретными приемами учебной деятельности;
- 3) на создание положительной мотивации к обучению;
- 4) на развитие эмоционально-личностной сферы.

Сверхзадачей факультативного курса (целью) можно считать работу по развитию ответственности и самостоятельности как личностных качеств, определяющих успешность в современном мире.

«КАК ПОДРУЖИТЬСЯ СО ШКОЛОЙ» – СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА.

Школьная дезадаптация как нарушение процесса приспособленности к изменяющимся условиям выражается в педагогической запущенности, неврозах, дидактогениях, различных эмоциональных нарушениях. Причем особенно подвержены этому явлению нервные, тревожные, повышенно сенситивные дети.

Добиться результата в профилактике школьной дезадаптации можно лишь используя комплексный подход. Поэтому факультативный курс «Как подружиться со школой» направлен на развитие не только когнитивной сферы учеников, но и эмоционально-личностной и мотивационно-волевой.

Содержание факультатива представлено следующими содержательными блоками:

1. Предварительное занятие (1-2 часа).

Диагностика основных параметров психолого-педагогической готовности к обучению в пятом классе. Выделение проблемных групп.

2. Блок «Я учусь учиться» (занятия 1-21, 31).

Работа по этому блоку направлена преимущественно на развитие когнитивной сферы учеников.

Знакомство. Сознание положительной мотивации к знаниям. Роль внимания в успешности обучения. Оценки и отметки. Требования к устным ответам учащихся. Восприятие окружающего мира. Ведущие системы восприятия информации, их диагностика. Использование знаний о ведущих системах восприятия информации в школе и дома. Наша память. Приемы, улучшающие запоминание. Урок-практикум по развитию памяти. Выделение главного – основной общеучебный навык. Приемы выделения главного. Элементы системного подхода в мышлении. Классификация. Урок-практикум по развитию мышления. Умение сравнивать – важный общеучебный прием. Урок-практикум по отработке умения сравнивать. Существенные и несущественные признаки предмета. Операция обобщения. Урок-практикум

по отработке умения обобщать. Планы в нашей жизни. Операция планирования. Организованность. Ошибки в организации своего времени. Правила подготовки домашних занятий. Учим стихотворения. Мнемотехника. Декламация. Необычный зачет – конкурс чтецов. Пишем сочинения. Основные ошибки при написании сочинений. Готовим устные и письменные домашние задания. Решаем задачи.

Подготовка к экзамену. Основные условия успешной подготовки к экзамену.

3. Блок «Я учусь общаться» (занятия 22-28, 32).

Работа по этому блоку направлена преимущественно на развитие эмоционально-личностной сферы учеников.

Виды поведения. Неуверенное поведение. Преодоление неуверенности в себе. Отработка навыков уверенного поведения. Необычный зачет – уверенный ответ у доски. Коммуникативные навыки. Умение излагать свои мысли. Умение слушать. Умение сочувствовать. Учимся общаться со сверстниками. Общение с учителями. Психологические портреты учителей.

Сдача экзамена. Психологический настрой на сдачу экзамена.

4. Блок «Я учусь отдыхать» (занятия 29-30).

Работа по этому блоку направлена на сохранение физического и психического здоровья учеников.

Условия полноценного отдыха. Главное правило отдыха. Сон. Правила продуктивного сна.

5. Блок «Я учусь нести ответственность за все, что со мной происходит» (занятия 33-34).

Работа по этому блоку направлена преимущественно на мотивационно-волевую сферу учеников.

Воля. Развитие «сильной воли». Постановка цели. Приемы, помогающие добиться умения регулировать свое поведение. Достижение цели.

Окончание курса.

6. Завершающее занятие.

Диагностика эффективности курса.

Тематическое планирование факультативного курса для учащихся 5-х классов «Как подружиться со школой»

(В пятый класс – в первый раз. Н.Л. Сомова. С.-Петербург .КАРО, 2001г.)

Предварительное занятие. Входная диагностика

Занятие 1. Как научиться учиться

Занятие 2. За что ставится отметка.

Занятие 3. Как мы воспринимаем информацию?

Занятие 4. Как использовать наши сильные и слабые стороны.

Занятие 5. Секреты нашей памяти.

Занятие 6. Техника запоминания.

Занятие 7. Тренируем различные виды памяти. Урок –практикум.

Занятие 8. Учимся выделять главное.

Занятие 9. Приемы работы с текстом.

Занятие 10. Элементы системного подхода в мышлении.

Занятие 11. Развиваем наше мышление.

Занятие 13. Практикум по навыкам сравнения. Урок-практикум.

Занятие 14. Существенные и несущественные признаки предмета. Обобщение.

Занятие 15. Практикум по навыкам обобщения. Урок-практикум.

Занятие 16. Для чего нужны планы?

Занятие 17. Учимся планировать.

Занятие 18. Как готовить домашнее задание. Учим стихотворение.

Занятие 19. Необычный урок-зачет. Конкурс чтецов.

Занятие 20. Как готовить домашние задания. Пишем сочинения.

Занятие 21. Готовим письменные и устные домашние задания.

Занятие 22. Как преодолеть неуверенность в себе.
Занятие 23. У тебя все получится!
Занятие 24. Необычный урок-зачет. Репетируем правильный ответ.
Занятие 25. Умеешь ли ты общаться? Урок самопознания.
Занятие 26. Учимся общаться со сверстниками.
Занятие 27. Как общаться с учителем.
Занятие 28. Психологические портреты моих учителей.
Занятие 29. Наука отдыхать.
Занятие 30. Правила здорового сна.
Занятие 31. Как готовиться к экзаменам.
Занятие 32. Как сдавать экзамены.
Занятие 33. Как достичь цели.
Занятие 34. Успехов тебе!
Завершающее занятие. Выходная диагностика.

Примечание.

Занятия 31 и 32 важно провести в тех образовательных учреждениях, где существует промежуточная аттестация или переходные экзамены. По желанию психолога эти темы можно опустить.

4.2. Общая структура занятий

Отличительными особенностями предлагаемого факультатива являются:

1. Определенная структура занятий, сходная со структурой урока:

- начало занятия (организационный момент),
- проверка домашнего задания,
- изучение нового материала,
- закрепление и обобщение, в т. ч. вопросы в конце занятия
- домашнее задание,
- завершение занятия.

2. Обязательное использование психогигиенических приемов в начале и конце урока. В качестве таковых можно использовать цветовую диагностику настроения, расслабляющие упражнения, самомассаж активных точек (см. описание предлагаемых приемов ниже).

- Помочь психологу понять настроение и работоспособность учеников помогут цветные квадратики. В начале курса каждый ребенок заготавливает набор из 8 цветных квадратиков размером 2x2 см. Цвета -красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный. В начале и конце занятия каждый ребенок выбирает тот квадратик, цвет которого отражает его настроение в данный момент, и показывает его учителю. Чтобы квадратики не потерялись, многие ребята складывают их в небольшой пакетик или конверт, который прикрепляют к обложке тетради.
- Добиться расслабляющего эффекта помогает приятная, спокойная музыка.
- самомассаж биологически активных точек проводится в следующей последовательности: сначала двумя пальцами массируется зона "третьего глаза" (область между бровей), затем - мочки ушей, затем - область соединения верхней и нижней челюстей, после этого всей кистью разминается затылочная область и плечевые суставы. По окончании процедуры нужно активно взмахнуть кистями (сбросить напряжение).
- 3. Закрепление материала в форме упражнений домашних заданий, обсуждение результатов в классе.

Каждая тема предполагает работу в среднем в течение двух занятий:

— на первом занятии — знакомство с новым материалом; - на втором занятии — закрепление и применение знаний..

Некоторые занятия имеют особую структуру — это уроки-практикумы, уроки самопознания, уроки — необычные зачеты. Они способствуют достижению определенных целей.

Урок-практикум посвящен отработке определенных навыков в игровых ситуациях.

Очень часто школьники ждут от занятий по психологии элемента игры, раскрепощенности, творческой активности. Именно этими качествами в полной мере обладают уроки-практикумы. Включение такого типа занятий в курс обусловлено практической направленностью факультатива, ведь для полноценного усвоения умений и превращения их в навыки и привычки необходимы упражнения.

Урок самопознания посвящен самодиагностике психических и психологических особенностей. Нормативная работа школьного психолога большей частью складывается именно из диагностики различных качеств учеников. Я придерживаюсь той точки зрения, что результаты диагностики наиболее важны не для педагогов, не для родителей, а для самих школьников, особенно, если подготовить их к принятию подобной информации. Опыт работы в школе доказывает, что пятиклассники вполне адекватно воспринимают и осознают психологическую информацию, преподнесенную в понятном для них виде. Мотивация же к самопознанию в этом возрасте очень сильна.

При проведении таких уроков очень важно не допустить элемента соревновательности (который так силен в начальной школе). Нужно постоянно повторять мысль о том, что в психологии нет плохих и хороших черт и признаков - есть индивидуальные особенности. Именно поэтому все мы разные.

Особая форма проведения уроков - **урок — необычный зачет**.

На таких уроках мы, наоборот, вводим элемент соревновательности, но не для психологических признаков и особенностей, а для умений (покажи то, чему научился).

Очень важным является тот факт, что оценивает работу не психолог, а ребята сами выставляют оценки своим одноклассникам (именно поэтому он необычный). Психолог только обобщает полученные результаты и объявляет их классу.

4.3. Описание методов и методических приемов

Выбор методических приемов определен: - возрастными особенностями учащихся;

- задачами конкретного занятия;
- дидактическими и психологическими возможностями приемов;
- минимальными материальными затратами.
- 1. Использование раздаточных материалов - опорных конспектов.

Я назвала свои материалы "опорными конспектами", хотя, строго говоря, они не являются ими в полной мере. Но тот факт, что раздаточные материалы - опора для визуального (зрительного) восприятия информации, позволяет называть их так. Возможно, в будущем они могут стать основой для написания своеобразного учебника для пятиклассников,

В этом возрасте еще сильна роль наглядно-образного мышления, поэтому использование печатных информационных материалов резко повышает эффективность работы.

Формы работы с опорными конспектами изменяются в течение года. Вначале мы только обучаем ребят различным приемам работы с текстом, а затем арсенал таких приемов значительно расширяется.

Если на первых занятиях приемы работы с текстом

- чтение,
- обсуждение,
- ответы на вопросы,

то затем наступает время для следующего:

выделения главных мыслей,

сравнения позиций текста,

- обобщения,
- формулировки вывода,
- самостоятельной постановки вопросов,
- формирования своего мнения,
- творческой переработки текста.

Выбор конкретных методов описан в методических рекомендациях, по желанию психолог может изменять их.

- чаепития в конце четверти, которые тоже способствуют снятию напряженности, уменьшению тревожности у детей.

В процессе предварительной диагностики и проведения занятий психолог может отслеживать те или иные психологические проблемы у детей (например, низкий уровень развития памяти, мышления, внимания). Целесообразно формировать из таких детей группы для отдельных занятий по коррекции этих проблем.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИИ

Методические рекомендации написаны по своеобразному алгоритму.

Их структура такова:

1. Тема занятия.
2. Цель занятия.
3. Ведущая идея занятия:
 - выделена идея, которая может стать ценностным и мотивационным ориентиром для учащихся.
4. Работа с понятиями:
 - обозначены понятия, которыми оперирует психолог на занятии.
5. Психолого-педагогическая теория:
 - к некоторым занятиям дан предварительный блок, описывающий теоретические предпосылки.
6. Что понадобится психологу:
 - оборудование, необходимое ведущему факультатива.
7. Что понадобится ученикам:
 - оборудование, необходимое ученикам.
8. Ход занятия:
 - сценарий отражает все этапы занятия. Прямая речь показана курсивом.
9. На что важно обратить внимание:
 - дана общая информация по проведению занятий.
10. Дополнительные материалы к занятию;
 - описание некоторых игр, упражнений, заданий дано отдельно.

Предварительное занятие. Входная диагностика

Цель занятия: Измерить исходный уровень характеристик, отражающих степень готовности учеников к обучению в пятом классе с целью выявления существующей или возможной дезадаптации.

Предлагаемые методики описаны в блоке 1 «Психодиагностической папки».

На что важно обратить внимание?

Подобная работа проводится предварительно, и к началу занятий результаты диагностики должны быть проанализированы. Детей, имеющих ярко выраженные отклонения по тем или иным параметрам, лучше объединить в коррекционно-развивающие группы и проводить с ними дополнительные занятия помимо факультативных занятий.

Занятие 1. Как научиться учиться?

Цель занятия: Осознание учащимися важности овладения приемами учебной работы. Создание условий для развития положительной мотивации к занятиям.

Ведущая идея: Для того чтобы подружиться со школой, нужно научиться учиться.

Работа с понятиями: «приемы учебной работы», «внимание».

Психолого-педагогическая теория.

«Учебная деятельность школьника осуществляется посредством определенных действий, которые в психологии трактуются как процессы, подчиняющиеся определенным целям. Если в познавательной деятельности мы имеем дело с ближней, простой целью, то можем говорить о применении тактических приемов, а если цель является более далекой, сложной, речь идет о применении стратегических способов этой деятельности. Естественно, прежде чем учить школьников сложным методам научного познания, их нужно вооружить необходимыми, более простыми - тактическими - приемами работы.

Под приемом умственной деятельности понимается логическая операция или совокупность логических операций, подчиненная разрешению задач определенного класса,

В психологии и дидактике различаются приемы учебной работы и приемы умственной деятельности. В приемах учебной работы объединяются мыслительные и практические элементы действия: приемы грамматического разбора, составление плана и т. д. Приемы умственной деятельности относятся лишь к сфере мыслительной. Однако соотношение между этими приемами подвижно: «обычно в учебной деятельности ученика за приемами учебной работы спрятаны приемы умственной деятельности». (В. Ф. Паламарчук. С. 60-61)

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > чистые таблички на парты по числу учащихся,
- > памятки № 1 по количеству учащихся,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > клей,
- > цветные ручки или фломастеры,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята! Меня зовут...

Наши с вами занятия будут отличаться от обычных уроков, к которым вы привыкли. В этом году вы перешли из начальной школы в 5 класс.

Так как это первое занятие, вы, возможно, не знаете имен учеников.

Вы можете воспользоваться любым способом знакомства, но в условиях работы с целым классом хорошо зарекомендовал себя способ «Пресс-конференция».

Инструкция,

Давайте представим себе, что вы все - очень важные деятели: политики, бизнесмены, артисты и т. д., и вам необходимо правильно представиться. Для этого нужно оформить таблички, стоящие на партах. На табличке, кроме вашего имени, написанного крупно и ярко, нарисуйте какой-нибудь рисунок, который будет вашим символом.

Таблички ребята ставят на край парт и оставляют в таком положении до конца урока. В конце занятия ведущий собирает таблички и хранит их до следующего занятия.

2. Игровой момент для создания рабочего настроения.

— А давайте поиграем в..,

На этом этапе занятия я предлагаю поиграть в игру «Подбери противоположность».

Инструкция.

Я буду предлагать вам слова, а ваша задача - подобрать к ним слова, противоположные по смыслу, и объяснить свой выбор.

Материал для игры приведен в дополнительных материалах.

3. Изучение нового материала.

Тема нашего первого занятия «Как научиться учиться?» (запись в тетради и на доске).

4. Работа с опорным конспектом.

- Поскольку уроки у нас необычные, учебников к ним нет. А есть специальные опорные конспекты — тексты с наиболее важным материалом. Формы работы с текстом:

- чтение текста,
- ответы на вопросы,
- обсуждение прочитанного.

5. Игра «Может и должен».

- А теперь давайте попробуем выяснить, чем же должен заниматься ученик в школе. Для этого мы поиграем в игру "Может и должен" (описание игры см. ниже).

После проведения игры важно подвести ребят к тому, чтобы они самостоятельно сделали вывод о том, для чего же нужно ходить в школу.

6. Работа с памяткой № 1 (правило «Пять "П"»).

- А знаете ли вы, что такое «памятка»?

-Памятка - это набор очень важных правил, которые нужно знать и помнить (подкоренное слово «память»)

На наших необычных занятиях мы познакомимся с большим числом правил. И для того чтобы лучше их запомнить, каждый из вас получит памятки.

Работать с памятками мы будем по особому правилу — правилу "Пять «П»".

Знакомство с правилом «Пять «П'», запись в тетрадь.

Работа с памяткой по правилу.

7. Вопросы в конце занятия.

а) Как ты понимаешь, что значит быть внимательным?

б) Почему важно быть внимательным на уроке?

в) Для чего нужны перемены в школе?

8. Домашнее задание.

— Хотя наши занятия и не совсем похожи на обычные уроки, домашние задания у нас все-таки будут. И сегодня вы получите самое первое домашнее задание.

В качестве домашнего задания можно предложить ребятам оформить обложку тетради для занятий - раскрасить, наклеить картинки и т. д.

9. Окончание занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. О тех же, кто был пассивен, стоит сказать, что вы надеетесь услышать их на следующем занятии.

Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

J Первое занятие обычно задает общий эмоциональный фон для всех последующих, поэтому психологу стоит быть максимально внимательным и доброжелательным. Особенно это важно в тех случаях, если ученики раньше не работали с психологом совместно.

S Стоит заранее определить соотношение игровых и учебных моментов, чтобы соблюсти равновесие между работой и отдыхом.

Дополнительные материалы.

1. Слова для игры «Подбери противоположность»: день — (ночь); пол — (потолок); веселый -- грустный, расстроенный, печальный; ответственный — легкомысленный; внимательный -- рассеянный, отвлекающийся; старательный — ленивый; игра -- ? (интересен вариант, подобранный детьми); школа — ? (интересен вариант, подобранный детьми)

2. Игра «Может и должен».

Задание.

Каждый ученик в своей тетради заполняет таблицу.

Ученик в школе должен	Ученик в школе может

Количество строк — до 10.

После этого можно провести соревнование - по очереди каждый называет свои варианты, не повторяясь при этом. Выигрывает тот, кто назовет запись последним.

Занятие 2. За что ставится оценка?

Цель занятия: На основе знаний о требованиях к ответам подвести учеников к осознанию необходимости правильной подготовки к урокам.

Ведущая идея: Отметка - количественное отражение оценки качества ответа ученика.

Работа с понятиями: «отметка», «оценка», «качество ответа».

Психолого-педагогическая теория.

«Оценка должна служить главной цели - стимулировать и направлять учебно-познавательную деятельность школьника. Содержательная оценка - это процесс соотнесения хода или результата деятельности с намеченным эталоном для: а) установления уровня и качества продвижения ученика в учении и б) определения и принятия задач для дальнейшего продвижения. Такая оценка одновременно становится стимулирующей для школьника, так как усиливает, укрепляет, конкретизирует мотивы его учебно-познавательной деятельности, наполняет его верой в свои силы и надеждой на успех.

Содержательная оценка бывает внешней, когда ее осуществляет учитель или другие ученики, и внутренней, когда ее дает себе сам ученик. При формировании внутренней содержательной самооценки учеником своей учебной деятельности особое значение приобретает раскрытие школьнику смысла, цели учения, образования. Дело в том, что школьник, как правило, ориентируется на внешние, а не на внутренние стороны жизни. Суть же учения -преобразование личности школьника путем присвоения им знаний, умений и навыков, способов мышления и деятельности» (Ш).

«Оценочная деятельность учителя обычно осуществляется в форме отметки в журнале (собственно отметка) и вербальной форме (оценка). Между ними имеется существенное различие. Отметка, которую учитель ставит журнал, является официальной, выставляемой на основе специально разработанных критериев. Вербальные оценки не контролируются строгими показателями.

Самооценка школьника в основном ориентирована на оценки, выставляемые в журнал. Однако вербальные оценки могут играть доминирующую роль в формировании самооценки ученика, особенно если учитель целенаправленно помогает развивать умения анализировать оценочные суждения учителя и тем самым формировать собственную оценочную деятельность учащегося» (Н. Ю. Максимова. С. 42, лит. по [34]).

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов;
- > анкета «Я и школа»;
- > методика «Рожицы* - раздаточный материал;
- > методика «Закончи предложения...»;
- > магнитофон;
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетрадь для занятий;
- > цветные ручки ли фломастеры.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

В начале урока расставьте таблички с именами на партах ^г ребят. Постарайтесь сначала не прибегать к их помощи, попробуйте вспомнить сами.

Для рефлексирующего психолога весьма полезным будет размышление на тему «Кто мне запомнился из ребят, а кто - нет и почему?»

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

- А сейчас мы посмотрим, как вы справились с домашним заданием. Поднимите, пожалуйста, свои тетради так, чтобы было видно вашим одноклассникам.

Ребята, как вы думаете, кому удалось лучше справиться с домашним заданием?

Психологу важно организовать обсуждение, выслушать наиболее взвешенные мнения. Свою оценку при этом лучше не навязывать, хотя ребята будут от вас этого ждать, и похвалить всех.

Обратите внимание на тех, кто не выполнил домашнее задание. Спросите их о причинах этого. Скажите, что все невыполненные домашние задания должны быть выполнены к следующим занятиям.

3. Повторение пройденного материала.

- Ребята, давайте вспомним, о чем мы с вами говорили на прошлом уроке?
 - Как же можно подружиться со школой?
 - Что ученик должен делать в школе?
 - Давайте прочитаем еще раз правила, написанные в нашей памятке.
4. Изучение нового материала.

Тема нашего сегодняшнего занятия «За что ставится оценка?» (Запись в тетради и на доске).

В жизни мы часто путаем понятия «оценка» и «отметка». На самом деле, «оценка» - это мнение учителя о вашем ответе, а «отметка» - это цифра, поставленная в тетрадь или журнал, которая соответствует этому мнению.

5. Психологический практикум «Я и школа».

Задание 1. В качестве первого задания можно предложить ребятам проранжировать (расположить на лесенке) все школьные предметы таким образом, чтобы на верхней ступенечке находился самый любимый, интересный, легко дающийся предмет, а на нижней - самый нелюбимый. Задание выполняется в тетради.

Задание 2. Второе задание практикума - анкета «Мое отношение к школе».

В психологии для изучения внутреннего мира человека часто применяются анкеты и опросники. Они состоят из нескольких вопросов, на которые вас просят ответить.

При ответе на вопросы нужно придерживаться нескольких простых правил.

- Отвечать быстро, не задумываясь.
- Стараться не выдумывать и не придумывать ~ ведь вы тогда о себе ничего не узнаете (ну, кроме того, что любите приврать).
- Если на вопрос трудно ответить однозначно, подумайте, случается ли с вами такое редко или часто.

Задание 3. Методика «Закончи предложения...».

(Информация о заданиях 2-4 дана в дополнительных материалах).

После выполнения этих заданий побеседуйте с ребятами о полученных результатах.

- Какие предметы больше всего нравятся в классе?
- Почему они нравятся?
- Какие оценки вы получаете по этим предметам?

Какие предметы не нравятся?

- Почему они не нравятся?
- Какие оценки вы получаете по этим предметам?

В конце беседы важно подвести ребят к выводу о том, что очень часто нелюбимые предметы и плохие оценки - две стороны одной медали. За что же вообще ставятся оценки?

6. Работа с опорным конспектом. Формы работы с опорным конспектом: чтение, обсуждение прочитанного, выполнение задания.

Попробуйте вообразить себе ситуацию, в которой ученик готовился к уроку, если он получил за свой ответ:

- а) три,
- б) пять,
- в) четыре,
- г) два.

7. Вопросы в конце занятия.

- а) Так все же за что учитель ставит тебе отметку?
- б) Могут ли отличаться высказанная учителем оценка и поставленная отметка?
- в) О чем важно помнить при подготовке к урокам?

8. Домашнее задание.

* На любом из уроков поставь вместе с учителем свою отметку однокласснику при ответе. Ваши отметки совпали? Почему?

* На любом из уроков самостоятельно оцени свой ответ. Сравни твою оценку с оценкой учителя. Кто из вас более точен?

9. Окончание занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

важно показать ученикам, что их отношение к школе часто определяется оценками и отметками, а отметка напрямую зависит от качества подготовки ответа.

Дополнительные материалы.

Задание 1. Анкета «Я и школа»*1.

1. Что тебе нравится в нашей школе?
2. Что тебе не нравится в нашей школе?
3. Что на уроках у тебя получается лучше всего?
4. Что тебе не удастся на уроках?
5. Чему бы ты хотел научиться в школе?

Задание 2. «Закончи предложения...»

1. Мой любимый учитель...
2. Если бы я был директором, то...
3. Когда я отвечаю у доски...
4. Когда я думаю о школе...
5. Когда звенит звонок...
6. Когда кончаются уроки...

Занятие 3. Как мы воспринимаем информацию

Цель занятия: Осознание учениками многоканальности восприятия окружающего мира.

Ведущая идея: У каждого человека развиты все системы восприятия информации, но одна из них является преобладающей.

Работа с понятиями: «система восприятия информации», «типы систем восприятия информации».

Психолого-педагогическая теория.

«Давайте обратим внимание на слова, которые мы используем для передачи своих знаний, переживаний другим людям. То, как мы выражаем свои мысли и чувства во взаимодействии с другими, назовем сознательной системой вывода (восприятия) информации, или ведущей репрезентативной системой. Нейрофизиологи обнаружили, что это не так. В возрасте 10-11 лет у человека развивается индивидуальная система восприятия информация» Она показывает, какую часть своего опыта человек склонен считать наиболее важной, по крайней мере, сознательно. Выделяют визуальную (посредством зрительных образов), аудиальную (посредством слуховых образов) и кинестетическую (посредством телесных ощущений) репрезентативные системы» (32. С. 40).

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > опросник «Ведущая репрезентативная система»,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > цветные карандаши, ручки.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

Если вы плохо запомнили ребят, можно расставить таблички на парты.

2. Проверка домашнего задания.

Спросить, все ли ребята пробовали выполнить домашнее задание; у тех, кто не выполнил, поинтересоваться причинами.

Предложить нескольким ученикам поделиться своими впечатлениями от проделанной работы.

Во время ответа психолог обращает внимание на речевое развитие детей, умение строить фразы, формулировать и т. д. После ответов учащихся психолог подводит итог.

Если вы внимательно слушали своих товарищей, то могли обратить внимание, что очень важно было не только выполнить задание, но и правильно и красиво рассказать нам об этом. А почему?

3. Изучение нового материала.

А потому, что мы должны правильно, без искажений понять человека. Ведь как часто бывает так, что мы не можем понять друг друга. Не менее распространена ситуация «все понимаю, а сказать не могу». Чтобы этого избежать, давайте поговорим о тех органах, с помощью которых мы воспринимаем окружающий мир.

Беседа с учениками «Наши органы чувств».

- Какие органы чувств есть у человека? Назовите их пожалуйста.
- Какие органы чувств важны для представителей животного мира? Приведите примеры.
- ~ А какие органы чувств наиболее развиты у человека? Как вы думаете, почему?

4. Работа с опорным конспектом.

Формы работы:

- чтение,
- запись важных положений в тетрадь.

На этом этапе психолог помогает ученикам выбрать наиболее важные положения.

5. Психологический практикум.

В этот практикум включены различные методы изучения внутреннего мира человека.

- а) Речевой контент-анализ (задание 1).
- б) Самонаблюдение.

Инструкция.

Закройте, пожалуйста, глаза и представьте себе летний день у моря.

Интерпретация:

- представление преимущественно зрительных образов (море, солнце, пляж, лес и т. д.) - система «видеть»;
 - представление преимущественно слуховых образов (шелест волн, шум прибоя, гул ветра, жужжание насекомых и т. д.) — система «слышать»;
 - представление преимущественно тактильных, кинестетических образов (тепло солнца, прохладу воды, шершавость песка, ощущение ветерка и т. д.) - система «ощущать».
- в) Опросник «Ведущая репрезентативная система» (см. в приложении «Психодиагностическая папка»).

6. Обсуждение результатов.

В режиме свободной беседы психолог может получить обратную связь от ребят.

7. Вопросы в конце занятия.

- а) На какие системы восприятия преимущественно воздействует телевизионная реклама? Приведите примеры таких воздействий.
- б) На какие системы восприятия преимущественно воздействуют различные виды искусства? Приведите примеры.

8. Домашнее задание.

На этом занятии домашнего задания предлагается не задавать.

9. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

с учетом возрастных особенностей термин «репрезентативная система» не обсуждается, кроме того, названия систем представлены в понятном для учеников виде; на данном этапе важные положения в конспекте определяются психологом, а во второй половине курса — самими учащимися; психолог старается отследить результаты, если возможно - зафиксировать их (это может помочь в дальнейшей работе).

Занятие 4. Как использовать наши сильные и слабые стороны

Цель занятия: Осознание учениками своих сильных слабых сторон в восприятии информации.

Ведущая идея: Психологически грамотный человек должен знать свои слабые и сильные стороны.

Работа с понятиями: «типы систем восприятия информации».

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > памятки № 2 по числу учеников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > клей,
- > цветные карандаши,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Повторение материала прошлого занятия.

- Какие системы восприятия информации вы знаете?
- Чем характеризуется система «видеть»? Какие слова и выражения использует человек с выраженной системой «видеть»?
- Чем характеризуется система «слышать»? Какие слова и выражения использует человек с выраженной системой «слышать»?
- Чем характеризуется система «ощущать»? Какие слова и выражения использует человек с выраженной системой «ощущать»?

3. Изучение нового материала.

К сожалению, человек сам не всегда может понять, какая же система у него преобладает. Поэтому психологи используют в таких случаях установленную закона мерность. Оказывается, когда человек представляет себе что-нибудь, его глаза устремлены в определенную точку. Описание этих движений вы можете прочитать в таблице (взгляните в свои опорные конспекты).

Психологический практикум.

Проведение эксперимента «Движение глаз» (см. опорный конспект).

Обсуждение можно провести в форме беседы - пусть ребята сравнят данные, полученные разными методами и постараются сами сделать вывод.

4. Работа с памяткой № 2.

Работа с памяткой строится по правилу «Пять "П"».

6. Игровой момент «Учитель и ученик».

7. Инструкция.

Эта игра проводится в парах. Сначала один из вас будет учителем, а второй - ученик, а затем наоборот.

6. Вопросы в конце занятия.

- а) Какие профессии подходят людям с различными преобладающими типами систем?
- б) Легко ли дружить и общаться людям с различными преобладающими системами?
- в) Что делать, если у тебя и твоего учителя различные преобладающие системы восприятия информации?

8. Домашнее задание.

* Определи, какая система преобладает у твоей мамы;

- а) используя способ № 2;
- б) используя все три способа.

После того как ты выполнил это задание, объясни ей, что это значит.

8. Завершение занятия.

В Конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

на примере занятий 3 и 4 ребята видят многообразие методов изучения внутреннего мира человека (наблюдение, эксперимент, опросник).

Занятие 5. Секреты нашей памяти

Цель занятия: Осознание учащимися сложности процесса памяти и его взаимосвязи с другими компонентами психики человека.

Ведущая идея: Наша память находится в неразрывной взаимосвязи с другими психическими процессами - вниманием, мышлением, а также личностными особенностями.

Работа с понятиями: «память», «внимание», «заинтересованность», «понимание».

Психолого-педагогическая теория.

«Задача учителя - формировать у учащихся определенные установки запоминания. Многие школьники еще не умеют организовать смысловое запоминание: не умеют разбивать материал на смысловые группы, пользоваться логическими схемами, выделять опорные пункты для запоминания, составлять логический план текста, связанные с его реконструкцией. Смысловая память - способность к запоминанию и воспроизведению смысла, существа материала, мыслей, доказательств, аргументации, логических схем и рассуждений - приходит постепенно, развиваясь в процессе обучения. Учитель обязан всемерно стимулировать развитие смысловой памяти, побуждать детей осмысливать материал для лучшего запоминания, реконструировать его, сопоставлять, связывать отдельные части, излагать своими словами, сохраняя основное содержание.

Эффективность произвольного запоминания определяется степенью интеллектуальной активности. Последняя же находится в прямой зависимости от овладения школьниками средствами организации и управления запоминанием. К числу таких средств относится прежде всего умение осознавать и дифференцировать мнемические задачи, т. е. задачи запоминания (запомнить дословно, если это важное определение или формулировка; запомнить суть, которую можно передать своими словами; не стараться запоминать вовсе, если это несущественная деталь, и т. д.). Многочисленные опыты показали, что продуктивность запоминания зависит от осознания целей и создания соответствующих установок запоминания. Мотивы деятельности, в которую включено запоминание, оказывают прямое влияние на его продуктивность» (В. А. Крутецкий. Психология обучения и воспитания школьников. С. 64-65).

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > цветные карандаши, ручки.

Ход занятия.

1. Организационный момент,

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

На этом этапе стоит отметить тех, кто не выполнил задание. Анализ полученных результатов можно провести в следующей форме:

- Сколько мам имеют лучше развитую систему «видеть»? Поднимите, пожалуйста, руку (запись на доске).
- А сколько — систему «слышать»? (Запись на доске).
- Есть ли мамы с хорошо развитой системой «ощущать»? (Запись на доске).

Предложите самим ребятам сделать вывод.

3. Изучение нового материала.

Видите, как много информации может воспринять человек? Почему же в нужный момент (например, при ответе у доски) мы никак не можем эту информацию воспроизвести? Многие из нас жалуются на плохую память. Но так ли это?! Давайте заглянем в тайны нашей памяти.

4. Работа с опорным конспектом.

Формы работы с текстом:

- чтение,
- выделение главных положений (с помощью учителя),
- обсуждение,
- составление схемы "Три секрета хорошей памяти" и запись ее в тетрадь.

5. Работа в тетради:

- краткая запись упражнений на развитие внимания.
- 6. Вопросы в конце занятия.

а) Знаете ли вы еще какие-нибудь секреты памяти? Поделитесь ими с нами.

б) А какое самое первое впечатление детства сохранилось у вас в памяти? Оно было скорее приятное или нет?

в) Придумайте способы заинтересовать себя в изучении нелюбимого предмета.

7. Домашнее задание.

* Выполни дома упражнения А, Б, В и Г (см. опорный конспект). Рисунок подготовь для сдачи учителю.

* В течение двух недель выполняй дома упражнение-задание (его описание приведено в опорном конспекте).

8. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Необходимо отвести достаточное количество времени на объяснение домашнего задания и четко дать инструкции к его выполнению.

К этому занятию можно приготовить список дополнительной литературы, помогающей в изучении различных предметов, и вывесить его на стенде.

Занятие 6. Техника запоминания

Цель занятия: Осознание учениками необходимости активного запоминания материала.

Ведущая идея: Эффективность запоминания и удержания материала в памяти определяется приложенными к этому усилиями.

Работа с понятиями: «действие», «время».

Психолого-педагогическая теория.

«Как при непосредственном, так и при отсроченном воспроизведении результат запоминания выше при опоре на наглядный, образный материал. В широком смысле опорой запоминания может быть все, с чем мы связываем то, что нами запоминается или что само "всплывает" в нас как связанное с ним. Смысловой опорой является некоторая точка, т. е. нечто краткое, сжатое, служащее опорой какого-то более широкого содержания, замещающее его собой. Смысловые опорные пункты отличаются от ассоциативных "поддержек". Наиболее развернутой формой смысловых опорных пунктов являются тезисы, как краткое выражение основной мысли каждого раздела. Особый вид опорных пунктов представляют собой вопросы к содержанию прочитанной части.

Следующий вид опорных пунктов — образы того, о чем говорится в тексте. Примеры, яркие цифровые данные, сравнения - все это нередко может использоваться в качестве опорных пунктов. Сюда же надо отнести и названия, имена, специальные термины, некоторые особенно яркие и характерные эпитеты, иногда просто малознакомые или малопривычные слова или отдельные, чем-то запоминающиеся выражения.

В тех случаях, когда опорные пункты были выделены в процессе запоминания, материал забывается меньше. Сила опорного пункта зависит от того, насколько глубоко и основательно мы осмысливаем благодаря ему содержание раздела» (А. А. Смирнов, цит. по [34]).

«Для запоминания важных определений или формулировок используется прием заучивания. Универсальность заучивания, как средства учения, объясняется тем, что для его применения не обязательно раскрытие особенностей изучаемого материала, знания вводятся во внутренний мир обучаемого лишь по логике внешней последовательности. Значительный рост способности к заучиванию падает на возраст от 8 до 10 лет и особенно возрастает с 11 до 13 лет (С. Л. Рубинштейн, цит. по [34]).

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > набор памяток Мэ 3 по числу учеников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > клей,
- > цветные карандаши или ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

Для проверки домашнего задания психологу рекомендуется собрать тетради в конце урока и проанализировать типичные ошибки. По результатам можно написать первые «маленькие рецензии».

3. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- выделение главных положений,
- обсуждение прочитанного.
- Работа в тетради:

- запись различных вариантов работы с учебным материалом (заполнение таблицы в упражнении № 1).

5. Работа с памяткой № 3:

- работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П"».

6. Беседа по проблемному вопросу: «Зубрежка - это хорошо или плохо?»

Ребятам предлагается высказать свое мнение по этому поводу. Желательно выслушать аргументы «за» и «против».

7. Вопросы в конце занятия.

- а) Какие действия с учебным материалом вам кажутся самыми интересными?
- б) На каких уроках очень важно действовать, чтобы запомнить?
- в) На каких уроках эффективнее «зубрить» материал?}

8. Домашнее задание.

* Выучи основные положения атомно-молекулярной теории (см. учебник «Естествознание» § 14, с. 71) пользуясь памяткой № 3.

Представь, что ты - художник. Тебе дали задание нарисовать красочный и запоминающийся плакат «Правила поведения в лаборатории». Пользуясь текстом § 8 учебника «Естествознание» (с. 38), нарисуй на отдельном альбомном листе иллюстрации к этим правилам. Используй свое воображение! Чем ярче и интереснее будут твои рисунки, тем лучше они запомнятся. Лучшие плакаты украсят нашу выставку.

9. Окончание занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Это занятие получается очень насыщенным по содержанию, поэтому психологу важно следить за временем.

Занятие 7. Тренируем разные виды памяти. Урок-практикум

Цель занятия: Тренинг по развитию памяти. Ведущая идея: Память, как и другие психические процессы, можно и нужно развивать.

Что понадобится психологу:

- > материалы по проведению тренинга,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > цветные карандаши или ручки,
- > линейка,
- > спички, счетные палочки.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

— Сегодня у нас необычное занятие, ведь мы не будем изучать новый материал, а немного поиграем.

2. Выполнение упражнений, обсуждение результатов.

3. Подведение итогов.

При подведении итогов желательно отметить лучшие результаты, а остальным ребятам показать необходимость дальнейшей работы по развитию памяти.

4. Окончание занятия.

Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Существует огромное количество разработанных упражнений для развития памяти. Учитель может выбрать какие-то из предложенных ниже, а может воспользоваться другими.

Дополнительные материалы.

Эти упражнения взяты из пособия «Как преодолеть трудности в обучении детей» (4).

1. Пиктограммы.

Инструкция.

- а) Сейчас я буду зачитывать вам слова или словосочетания, а вы должны к каждому из названных мной слов сделать какой-либо рисунок, отражающий это слово.

После выполнения задания напишите рядом с рисунками исходные слова.

Стимульный материал.

- П Грузовик, гнев, веселая игра, дерево, наказание, умная кошка, мальчик-трус, капризный ребенок, хорошая погода, интересная сказка.

- б) А сейчас рисовать рисунок вы должны мысленно, в уме.

Стимульный материал.

- П Веселый праздник, темный лес, отчаяние, смелость, глухая старуха, теплый ветер.

Напишите исходные слова в тетради. Примечание, Психолог может выбрать другие стимулы.

2. Мысленные образы и эмоции.

Инструкция.

Закройте глаза. Я буду говорить вам фразы, а вы постарайтесь представить себе соответствующую картинку.

Стимульный материал.

- Лев, нападающий на антилопу.
- Собака, виляющая хвостом.
- Муха в вашем супе.
- Миндальное печенье в коробочке в форме ромба.
- Молния в темноте.
- Пятно на вашей любимой кофте.
- Капли, сверкающие на солнце.
- Крик ужаса в ночи.

Теперь попробуйте вспомнить и записать названные фразы.

3. Фигуры из спичек.

Упражнение выполняется в парах. Один из учеников выкладывает на столе любую фигуру из спичек (вначале желательно брать не больше 7- 8 спичек). Эту фигуру он прикрывает листом бумаги. Затем он приподнимает этот лист на 1-2 секунды, чтобы второй ученик постарался точно запомнить расположение спичек и сложить точно такую же фигуру. После этого сверяется количество и правильность воспроизведения. Затем ученики меняются ролями.

4. Осознание словесного материала.

Инструкция.

Сейчас я буду зачитывать слова (либо показывать картинки), а вы постарайтесь представить себе это слово - его внешний вид, вкус, запах, звуки и т. д. Затем воспроизведите предложенные слова.

Стимульный материал.

Бумага, гнездо, кот, колесо, палка, шерсть, телега, лимонад, роза.

5. Перегруппировка.

Инструкция.

Вам будет предложено несколько слов, их необходимо перегруппировать, объединяя по какому-либо признаку, чтобы облегчить запоминание. Придумайте какую-нибудь историю, которая свела бы их вместе.

Стимульный материал.

Медведь, тележка, пчела, колокольчик, ромашка, воздух, ваза, кот, солнце. А теперь вспомните и запишите эти слова.

6. Конкретизация абстрактного.

Инструкция.

Найдите конкретные зрительные образы, которые могут ассоциироваться с каждым из приведенных (услышанных или увиденных) слов.

Стимульный материал.

серия а - слуховое предъявление: зима, смерть, свобода, танец, справедливость, нежность;

серия б - зрительное воспроизведение: время, жара, обед, энергия, скорость, скука.

7. «Нелогичные пары».

Инструкция.

Попробуйте создать в уме образ каждого предмета. А теперь мысленно объедините оба предмета в одной четкой картинке, дайте волю своему воображению. Например, слова «волосы» и «вода» можно объединить в образ волос, промокнувших под дождем. Постарайтесь нарисовать как можно более яркую картинку,

Стимульный материал.

Горшок - коридор, ковер - кофе, кольцо — лампа, ноготь - книга, жук - кресло, солнце - палец, двор -ножницы, котлета - песок, обезьяна - пальто.

Занятие 8. Учимся выделять главное

Цель занятия: Осознание учащимися важности умения выделять главные, ключевые положения в тексте.

Ведущая идея: На основе умения выделять главное создаются условия для развития абстрактного мышления.

Работа с понятиями: «главные, ключевые» и «второстепенные» слова.

Психолого-педагогическая теория.

«Формирование у школьников умений выделять главное - важнейшего способа логической обработки информации - зависит от ряда дидактических условий. Особенно следует помнить о том, что любая информация включает фундаментальные положения и прикладные аспекты, которые при необходимости могут выводиться из основных, что воспринятая информация может попасть в "кладовые" памяти, что выделение главного и есть способ фиксации учебного материала в долговременной памяти. Дифференциация учебного материала, придание ему иерархической структуры, удобной для запоминания и применения позволяет значительно увеличить объем знаний по другим предметам. Такие знания мобильны, их легче применить в нестандартных условиях» (В. Ф. Паламарчук).

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > набор памяток № 4 по числу учеников, магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > учебник «Естествознание-5» (И. Ю. Алексашина, Н. И. Орещенко),
- > клей,
- > цветные карандаши или ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Работа с памяткой:

работа с памяткой строится по правилу «Пять "П"»,

3. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- выделение главных мыслей,
- обсуждение применения правил памятки.

4. Работа с учебником:

- выполнение задания по параграфу 5 учебника «Естествознание-5».

5. Вопросы в конце занятия.

- а) В чем отличие ключевых слов от второстепенных?
 - б) Существуют ли тексты, сплошь состоящие из главных слов?
 - в) Зачем ученику необходимо умение выделять главные мысли?
6. Домашнее задание.

* Откройте учебник естествознания и попробуйте выделить главное в тексте, который задан на дом (например, в § 6 "Как появились научные знания о природе").

7. Окончание занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Это занятие начинает блок развития основных навыков логического мышления, поэтому важно настроить учеников на продуктивную работу.

Занятие 9. Приемы работы с текстом

Цель занятия: Овладение учащимися основными приемами работы с текстом.

Ведущая идея: Умение работать с текстом строится на приемах выделения главного.

Работа с понятиями: «план», «тезисы», «опорный конспект».

Что понадобится психологу;

- > набор опорных конспектов,
- > учебники,
- > магнитофон,

- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > учебник «Естествознание-5»,
- > цветные карандаши или ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

В начале занятия можно предложить нескольким ученикам озвучить те главные мысли, которые они выписали из текста. В конце занятия тетради необходимо собрать, чтобы проверить выполнение домашнего задания у всех учеников.

3. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- обсуждение,
- выделение главных мыслей,
- краткая запись в тетрадь.

Во время обсуждения правил памятки желательно предложить ученикам образцы планов, тезисов, опорных конспектов. Это важно для уяснения особенностей различных форм работы с текстом.

4. Выполнение упражнений.

S Тексты к упражнению № 1 даны в дополнительных материалах.

S Для выполнения упражнения № 2 понадобится учебник «Естествознание-5».

5. Вопросы в конце занятия.

- а) При изучении какого учебного материала важно составить план текста?
 - б) При изучении какого учебного материала важно составить опорный конспект?
- ##### 6. Домашнее задание.

* Приведите примеры применения приемов работы с текстом в § 6 учебника (письменно).

1, Окончание занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

При самообучении особенно важно уметь составлять опорные конспекты (например, при подготовке к зачетам и экзаменам), поэтому желательно показать примеры таких конспектов, составленные другими учениками.

На выполнение упражнения № 2 важно отвести достаточное количество времени.

Дополнительные материалы.

Тексты без заголовка

Текст 1

После войны в Эрмитаж пришли мастера редких профессий и высочайшей квалификации. Реставрация залов, столь сложно украшенных, представляла огромную трудность. Необходимо было восстановить позолоту, живопись плафонов, росписи стен и сводов, многие тысячи квадратных метров наборных паркетов, ткани обивки стен и мебели, провести еще много других трудоемких и дорогостоящих работ, чтобы возродить к жизни прекрасные помещения.

Текст 2

Однажды ранним тропическим утром наш корабль бороздил воды Индийского океана, приближаясь к острову Цейлон. Пассажиры, большей частью англичане, путешествующие с семьями к месту службы или по делам своих индийских колоний, с удивленными лицами жадно всматривались в даль, ища глазами волшебный остров, о котором почти все они были слышаны с самого детства по рассказам путешественников.

Остров был едва виден, когда тонкий пьянящий аромат растущих на нем деревьев с каждым дуновением ветерка начал все более и более окутывать корабль. Наконец на горизонте появилось что-то вроде голубого облака, увеличивающегося по мере того, как корабль быстро приближался к нему. Уже можно было различать домики, разбросанные вдоль берега и скрытые в зелени величественных пальм, и пеструю толпу туземцев, ожидающих прибытия корабля.

Текст 3

Жила-была старушка в дырявом башмаке,
У ней детишек было, что зерен в колоске.
Она им все давала похлебки похлебать
И, звонко перешлепав, укладывала спать.

Английская песенка в пересказе Г. Кружкова

Занятие 10. Элементы системного подхода в мышлении

Цель занятия; Осознание учащимися взаимосвязей между изучаемыми понятиями различных областей знания.

Ведущая идея: Прием классификации и элементарный системный подход помогает систематизировать и упорядочить полученные знания.

Работа с понятием: «классификация».

Психолого-педагогическая теория.

«При познании окружающего мира приходится иметь дело не с одним предметом, а со множеством и разнообразием предметов. Поэтому приходится эти множественные предметы распределять по группам - по классам. Распределение множественных предметов (вещей и явлений) по группам называется классификацией.

Классификация производится по какому-либо признаку, который оказывается присущим каждому предмету данной группы. Наличие общего признака делает предметы сходными в каком-либо отношении. Признак, по которому производится классификация, называется основанием классификации.

Систематизация выражается в расположении отдельных предметов, фактов, явлений и мыслей в определенном порядке - пространственном, временном или логическом. Систематизация обычно происходит на основе классификации и является как бы ее завершением» (П. И. Иванов. Общая психология).

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > набор памяток № 5 по числу учеников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > клей,
- > цветные карандаши, ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадрата и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

Для проверки домашнего задания рекомендуется собрать тетради в конце занятия, а по результатам проверки написать «маленькие рецензии».

3. Задание-конкурс.

Назовите как можно больше прилагательных и причастий, характеризующих качества ума (все предложенные варианты записываются на доске).

Скажите, какие из них - самые важные?

Ответ: системный и организованный.

4. Работа с опорным конспектом.

Работу с опорным конспектом предлагается построить так: ученики читают текст, осмысливают его, а затем некоторые из них своими словами передают содержание (используя прием выделения главного). Психолог внимательно слушает, исправляет ошибки. Главная цель такой работы - добиться полного понимания прочитанного.

5. Работа в тетради.

Обсуждение метафоры (мозг - «библиотека»), зарисовка в тетради рисунка «Моя библиотека».

6. Работа с памяткой № 5.

Работа с памяткой проводится по правилу «Пяти "П"».

7. Практические задания.

Предлагаемые упражнения выполняются в тетради, затем - у доски. Важно исправить все возникающие ошибки, в особенности те, которые возникают из-за непонимания значения отдельных слов. Можно предложить самим ребятам объяснить значения тех или иных слов.

8. Домашнее задание.

* Сам составь дома цепочку из пяти слов и придумай историю с этими словами.

9. Окончание занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Тема этого занятия перекликается с темой «Системы» из курса «Естествознание», что облегчает понимание материала

Дополнительные материалы.

Качества ума: глубокий, острый, поверхностный, темный, развитый, организованный и т. д.

Занятие 11. Развиваем наше мышление. Урок-практикум

Цель занятия: Тренинг по развитию мышления. Ведущая идея: Мышление особенно нуждается в постоянном упражнении для развития.

Что понадобится психологу:

- > материалы по проведению тренинга,
- > опорные конспекты по числу учеников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > цветные карандаши или ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика самомассажем.

2. Домашнее задание.

Тетради с домашними заданиями собираются в конце занятия, по результатам проверки можно написать «маленькие рецензии».

3. Практические задания.

Выполнение упражнения № 1, отработка навыка определения понятия. Запись формулы и ответов в тетрадь.

Выполнение упражнения № 2.

Решение аналитических задач и задач «на смекалку» (см. дополнительные материалы).

4. Домашнее задание.

На этом занятии домашнее задание предлагается не задавать.

5. Окончание занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Существует много разработанных упражнений для развития мышления, описанных в литературе. Это задания, направленные на выделение существенных признаков, установление связи между понятиями, исключение лишнего, установление закономерностей в ряду и т. д. В качестве дополнительных материалов предлагаются задания, связанные с решением аналитических задач.

Дополнительные материалы.

Эти задания взяты из пособия «Гимнастика для ума» (16).

1. Задача «Вес кирпича».

Кирпич весит 1 кг плюс еще полкирпича. Сколько весит кирпич?

2. Задача «Король и трубадур».

Трубадур попросил короля отдать ему в жены принцессу. Король сказал: «Придешь завтра и сам решишь свою судьбу. В мешке будут лежать два камешка - белый и черный. Если ты вынешь белый камешек - принцесса твоя, если же черный, то тебя казнят». Вечером принцесса пришла к трубадуру и сказала, что хитрый король приказал положить в мешок два черных камешка. Но трубадур перехитрил короля и получил в жены принцессу. Как ему это удалось?

3. Задача «Назови фамилии».

На одном заводе работали три друга: слесарь, токарь и сварщик. Их фамилии Борисов, Иванов и Семенов. У слесаря нет ни братьев, ни сестер. Он - самый младший из друзей. Семенов, женатый на сестре Борисова, старше токаря. Назови фамилии слесаря, токаря и сварщика.

4. Задача «Трое с одной улицы».

Кондратьев, Давыдов и Федоров живут на одной улице. Один из них - столяр, другой - маляр, третий - водопроводчик. Недавно маляр хотел попросить своего знакомого столяра сделать кое-что для своей квартиры, но ему сказали, что столяр работает в доме водопроводчика. Известно также, что Федоров никогда не слышал о Давыдове. Кто чем занимается?

Ответы.

1. 2 кг (1 кг + 1 кг).

2. Трубадур забросил вынутый камешек в море. В мешке остался черный камешек, значит, вынутый камешек был белый.

3. Слесарь - Иванов, токарь - Борисов, сварщик - Семенов.

4. Федоров - водопроводчик, Давыдов - маляр, Кондратьев - столяр

Занятие 12. Учимся сравнивать

Цель занятия: Осознание учениками важности умения сравнивать параметры одного или разных предметов.

Ведущая идея: Сравнение - основа для последующего вывода.

Работа с понятиями: «сравнение», «полное сравнение».

Психолого-педагогическая теория.

«Сравнение - это мыслительная операция, которая выражается в установлении между отдельными предметами сходства или различия, равенства или неравенства, тождества или противоположности.

К. Д. Ушинский подчеркивал важнейшее значение сравнения в процессах познания: "...сравнение есть основа всякого понимания и всякого мышления, все в мире мы узнаем не иначе, как через сравнение, и если бы нам представился какой-либо новый предмет, которого мы не могли бы ни к чему приравнять и ни от чего отличить (если бы такой предмет был возможен), то мы не могли бы составить об этом предмете ни одной мысли и не могли бы сказать о нем ни одного слова".

Первоначально сходство или различие предметов отражается непосредственно в ощущениях и восприятии. Сравнение как мыслительная операция происходит в тех случаях, когда сходство и различие воспринимаемых предметов нужно уточнить или когда приходится устанавливать сходство и различие, которые не отражаются непосредственно. Сравнение также может

происходить при сопоставлении представляемых или мыслимых предметов» (П. И. Иванов. Общая психология).

Что понадобится психологу:

- > наборы опорных конспектов,
- > наборы памяток № 6 по числу учащихся,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > клей,
- > цветные карандаши или ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Работа с опорным конспектом.

Работа с опорным конспектом строится на следующих приемах:

- чтение,
- выделение главных мыслей.

3. Работа с памяткой;

Работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П"».

4. Практическая работа.

Психолог может выбрать любые объекты для сравнения. Предлагаемая в этом пособии практическая работа построена на сравнении природных объектов.

Описание практической работы дано в опорных конспектах.

5. Вопрос в конце занятия.

Как ты думаешь, что легче сравнивать: природные объекты или объекты, созданные человеком?

6. Домашнее задание.

* Сам придумай три вопроса на сравнение. Запиши их на отдельном листе.

7. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

- S В практической работе необходимо четко отработать этапы проведения сравнения (пункты памятки), желательно вначале проговорить ответы, а затем записать их.
- S Объекты сравнения можно взять из материала любого учебного курса, например из курса «Естествознание-5».
- S Для сложных, многосторонних объектов на уровне пятого класса необходимо указывать параметры сравнения.

Дополнительные материалы.

Правильный вариант заполнения таблицы в практической работе.

Объекты	Мел	Сахар	Вода
Агрегатное состояние	Твердое	Твердое	Жидкое
Цвет	Белый	Белый	Прозрачный
Запах	Нет	Нет	Нет
Растворимость в воде	Нерастворим	Растворим	-
Форма	Брусочек	Кристаллы	Имеет форму

Занятие 13. Практикум по навыкам сравнения

Цель занятия: Отработка учащимися приемов сравнения на конкретных примерах.

Ведущая идея: Умение сравнивать предметы и явления нужно развивать.

Психолого-педагогическая теория.

«Для наиболее глубокого и точного познания действительности особенно большое значение имеет такое качество мышления, как способность находить различие в наиболее сходных предметах и сходство - в наиболее различных предметах.

"Если вы хотите, - писал Ушинский, - чтобы какой-нибудь предмет внешней природы был понят ясно, то отличайте его от самых сходных с ним предметов и находите в нем сходство с самыми отдаленными от него предметами: только тогда выясните себе все существенные признаки предмета, а это и значит понять предмет"» (П. И. Иванов. Общая психология).

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > цветные карандаши или ручки.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадрата и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

в начале урока необходимо проверить наличие выполненных домашних заданий на отдельном листе. В конце занятия ученики обмениваются придуманными вопроса-домашнее задание к следующему занятию заключа-в письменном ответе на них.

3. Работа с опорным конспектом:

- чтение;
- выделение ключевых слов;
- приведение своих примеров.

4. Практическая работа по заданию.

Задания, предлагаемые для отработки умения сравнивать, приведены в дополнительных материалах.

5. Вопросы в конце занятия.

- а) На каких уроках часто требуется сравнивать различные объекты?
 - б) Существуют ли объекты, которые нельзя сравнить между собой?
6. Домашнее задание.

Письменно ответить на вопросы, придуманные твоим соседом по парте.

7. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятия выбором цветного квадрата, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку-

На что важно обратить внимание?

От работка умений сравнивать является предпосылкой отработки умения обобщать.

Дополнительные материалы.

Задание № 1 (взято из (16)).

Послушай два описания одного и того же времени года.

1. Похолодание, осадки в виде дождя и снега. Изменение окраски листьев и листопад у растений.

Отлет птиц.

Из учебника природоведения

- 2, Роняет лес багряный свой убор
Сребрит мороз увянувшее поле,
Проглянет день, как будто поневоле,
И скроется за край окружающих гор.

А. С. Пушкин

О каком времени года идет речь? Выдели главные, ключевые слова, которые говорят об этом.

Задание № 2. «Поиск противоположных предметов».

Это задание направлено не только на отработку умения сравнивать, но и на выделение различных свойств предмета (это подводит нас к теме следующего занятия).

Называется какой-либо предмет, например «яблоко». Надо назвать как можно больше других предметов противоположных данному. При этом надо ориентироваться на различные признаки, а свой ответ пояснить для всех, аргументировать.

Например: противоположность «яблоку» - «груша» (по форме), «огурец» (фрукт - овощ), «собака» (растение - животное), «кирпич» (съедобное - несъедобное).

Занятие 14. Существенные несущественные признаки предмета.

Обобщение

Цель занятия: Осознание учащимися важности умения выделять и разграничивать существенные и несущественные признаки предмета.

Ведущая идея: Степень развития интеллекта определяет умение видеть существенные стороны предмета и оперировать абстрактными понятиями.

Работа с понятиями: «существенные признаки предмета», «несущественные признаки предмета».

Психолого-педагогическая теория.

«Ребенок приходит в школу, обладая конкретным мышлением. Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности, отражению в мышлении существенных свойств и признаков, что дает возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребенка постепенно начинают формироваться понятия, названные Л. С. Выготским научными (в отличие от житейских понятий, складывающихся у ребенка на основании его опыта вне целенаправленного обучения). Чтобы сформировать у ребенка научное понятие, необходимо научить школьника дифференцированно подходить к признакам предмета. Надо показать ученику, что есть существенные признаки, без наличия которых предмет не может быть подведен под данное понятие. Вместе с тем школьник должен понять, что имеются и несущественные для данного понятия признаки, характеризующие индивидуальные особенности предмета» (Крутецкий. С. 68)

Что понадобится психологу:

- > наборы опорных конспектов,
- > наборы памяток № 6 по числу учащихся,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > клей,
- > цветные карандаши или ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

Выполненные домашние задания предлагается собрать в конце занятия и внимательно проверить. Психолог может выделить наиболее часто встречающиеся ошибки и поработать над ними. Каждому ученику можно написать «маленькую рецензию».

3. Работа с опорным конспектом:

- чтение;
- чтение вслух;
- обсуждение примера из опорного конспекта

4. Выполнение упражнений № 1 и 2.

Упражнения на отработку умений выделять существенные и несущественные признаки выполняются в тетради.

5. Работа с памяткой.

Работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П».

6. Выполнение упражнения № 3.

После выполнения упражнения важно выполнить задание, придуманное соседом.

7. Вопросы в конце занятия.

- а) Как ты думаешь, почему существенные признаки так названы?
- б) Всегда ли у разных объектов можно найти общие признаки?

8. Домашнее задание.

* Какие общие признаки можно найти между учителем и учеником?

9. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Умение отделять существенные признаки предмета от несущественных - основа умения обобщать и делать выводы (это дорога к целенаправленному развитию абстрактного мышления).

Занятие 15. Практикум по навыкам обобщения

Цель занятия: Тренировка умения обобщать. Ведущая идея: Умение обобщать можно и нужно развивать.

Психолого-педагогическая теория.

«Мыслительные операции - выделение главного и сравнение - непременно должны заключаться выводом, обобщением: человек получает огромное количество информации и, если бы не способность его ума к обобщению, он не смог бы в ней правильно ориентироваться. Обобщение - сложный прием умственной деятельности, который предполагает умение анализировать явления, выделять главное, абстрагировать, сравнивать. Обобщения формируются и формулируются не только при изучении нового материала, они могут быть использованы при уточнении, обобщении знаний, а также в ситуации проверки знаний, умений, навыков» (В. Ф. Паламарчук).

Что понадобится психологу:

- > наборы опорных конспектов,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > цветные карандаши или ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

Проверку домашнего задания можно провести в форме блиц-опроса - ученики предлагают свои наиболее интересные (как им кажется) ответы на вопрос.

3. Повторение правил памятки.

Правила памятки можно прочитать вслух всем вместе.

4. Работа с опорным конспектом.

Обсуждение возможных ошибок при проведении обобщения.

5. Выполнение упражнений.

Описание упражнений дано в опорных конспектах. Задания выполняются письменно в тетради.

6. Вопросы в конце занятия.

а) Были ли допущены ошибки при выполнении упражнений? Если да, то какие?

б) Что необходимо учитывать, чтобы не допустить ошибок при обобщении?.

Домашнее задание.

* Придумай как можно больше пар предметов, у которых нет общих признаков.

8. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Во время занятия необходимо всячески поощрять развернутую устную речь учеников с элементами рассуждения, доказательства.

Занятие 16. Учимся планировать

Цель занятия: Показать значение рациональной организации времени для достижения результата (особенно в учебной деятельности).

Ведущая идея: Основой правильной организации времени является план.

Работа с понятиями: «план», «планирование».

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > памятки № 8 по количеству учащихся,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > клей,
- > цветные ручки или карандаши,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Игровой момент для создания рабочего настроения.

Аукцион «Планы в нашей жизни».

- Ребята, скажите, пожалуйста, в каких сферах деятельности человек не может обойтись без планов?

Правильные ответы психолог записывает на доске. Выигрывает тот, кто последним даст правильный ответ.

3. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- краткая запись позиций текста,
- самостоятельная постановка вопросов к каждому пункту (письменно).

4. Игра-размышление «Что было бы, если бы все часы в мире вдруг остановились?»

Эту работу предлагается выполнить в виде мини-сочинения на отдельном листе.

5. Индивидуальная работа с памяткой.

Работа с памяткой проводится по правилу «Пяти "П"».

6. Работа над упражнениями:

- вначале необходимо рассмотреть пример того, как правильно составлять план, и у учеников могут возникнуть вопросы, на которые нужно дать ответ;
- собственно упражнения на составление плана выполняются по вариантам.

7. Вопросы в конце занятия.

а) Всегда ли стоит выполнять намеченные планы?

б) Может ли план быть плохим? Невыполнимым? Неверным?в) Различаются ли планы у разных людей, если задание было для них одинаковым? Аргументируй свое мнение.

8. Домашнее задание.

* Составь план подготовки к написанию сочинения на свободную тему.

9. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадрата, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

При всей своей сложности занятие является очень важным, поэтому необходимо добиться усвоения материала и отработки навыков планирования на примерах.

В процессе проведения игры важно дать высказаться неактивным, замкнутым ребятам, помочь им выразить свои мысли.

Занятие 17. Что нам может помешать? Ошибки в организации своего времени

Цель занятия: Осознать наличие дополнительных факторов, обеспечивающих успешность в организации рабочего времени.

Ведущая идея: Организованность - одна из важных черт личности, влияющая на успешность в работе и общении.

Работа с понятием: «**организованность**».

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > карточки с заданиями,
- > текст опросника "Организованный ли ты человек?",
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > фломастеры, маркеры.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадрата и самомассажем.

2. Психологический практикум.

Работа с опросником "Организованный ли ты человек?" (см. в приложении "Психодиагностическая папка"), обсуждение результатов.

3. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- выделение главных положений,
- составление схемы на доске и в тетради.

Схему можно составить в виде ромашки, в центральной части которой написано «План», а на лепестках - все условия выполнимого плана. Схему можно и нужно раскрасить.

4. Работа по карточкам в режиме групповой работы:

Класс делится на 4 группы. Каждая группа получает карточку с заданием (см. дополнительные материалы). Задание лучше выполнить письменно. Время на выполнение задания - 5-7 минут.

5. Представление отчетов групп.

Один представитель от каждой группы рассказывает о выполненном задании. После представления всех отчетов нужно подвести итог. Желательно, чтобы вывод из своей работы сделали сами ученики.

6. Вопросы в конце занятия.

- а) Как ты думаешь, какое из перечисленных условий самое важное? Можно ли выделить среди них более важные и менее важные?
- б) Вспомни о правилах внимания, попробуй рассказать о них.
- в) Случалось ли тебе нарушать составленные тобой планы? По каким причинам это происходило?

7. Домашнее задание.

«> Домашнее задание выполняется на отдельном листе. В течение трех дней записывай все события, происходящие с тобой, и указывай время, потраченное на них. Например, 15.00-15.30 — считал ворон за окном, 15.30 -15.45 — делал уроки и т. д.

Внимательно проанализируй полученные результаты. Разумно ли ты тратишь свое время? Каким событиям можно было бы уделить меньше времени, а каким - наоборот? Сделай вывод и запиши свои мысли по этому поводу.

Важно разъяснить формулировку домашнего задания, ответить на вопросы, показать примеры ежедневников.

8. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

S На данном занятии предлагается использовать групповые методы работы с учащимися, что потребует от психолога кропотливой подготовительной работы. Но и результативность будет высока, так как ученики любят эту форму проведения занятия и активно участвуют в выполнении заданий.

Дополнительные материалы.

Карточки с заданиями на поиск ошибок. Пример карточки.

Карточка 1. Найди ошибки, которые допустил Коля, планируя свой день.

Коля вернулся из школы в 14.30. Не пообедав и не отдохнув, он сразу сел за уроки, потому что в 16.00 была назначена встреча на футбольном поле. Ежеминутно он выглядывал в окно, боясь пропустить начало матча. Конечно, при этом он забывал, на каком месте страницы он закончил чтение. Так ничего и не поняв, он отправился играть в футбол.

Предложи свой план организации времени Коли, чтобы он все успел сделать.

Карточка 2. Найди ошибки, которые допустила Марина, планируя свой день.

Марина готовится к выступлению по спортивной гимнастике. Она решила, что в воскресенье утром они с мамой поедут на дачу, где Марина поможет маме вскопать грядки, а затем займется гимнастикой. Однако после работы у девочки так разболелась спина, что она не смогла выполнить намеченное.

Предложи свой план организации времени Марины, чтобы у нее все получилось.

Карточка 3. Найди ошибки, которые допустил Борис, планируя свой день.

Борис, планируя свой день, решил выполнить задание по черчению до начала трансляции любимого фильма по телевизору. Повалевшись на диване, он сел за стол за час до времени начала фильма. Однако полчаса он потратил на поиски готовальни, а еще час - на поход в магазин за листами чертежной бумаги. Конечно, он пропустил фильм и долго сердился по этому поводу.

Предложи свой план организации времени Бориса, чтобы он все успел сделать.

Карточка 4. Найди ошибки, которые допустила Оля, планируя свой день.

Оля готовится к зачету. В течение дня она слонялась по дому, то журнал полистает, то музыку послушает, то на кухню зайдет. В 22.00 она села повторять материал, потому что подружки сказали ей, что все старшеклассники и студенты учат по ночам. Но уже в 22.30 глаза у нее стали слипаться, и она уснула. Как вы думаете, успешна ли Оля сдала зачет?

Предложи свой план организации времени Оли, чтобы у нее все получилось.

Занятие 18. Как готовить домашние задания. Учим стихотворения

Цель занятия: Осознание учащимися важности правильной подготовки домашних заданий.

Ведущая идея: Правильная подготовка домашних заданий - важное условие успешности в обучении.

Работа с понятиями: «мнемотехника», «декламация».

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > цветные ручки или карандаши.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

Для удобства проверки отдельные листы с домашним заданием можно собрать в конце занятия.

3. Беседа о трудностях в приготовлении домашнего задания.

1. Ребята, трудно ли вам было выполнить это домашнее задание?
2. В чем именно наблюдались трудности?
3. По каким предметам задают самые трудные домашние задания? А почему, как вам кажется?
- А ведь даже такому делу, как приготовление домашних заданий, необходимо учиться.

Поэтому несколько занятий мы посвятим правилам приготовления домашних заданий. И сегодня поговорим о том, как правильно учить стихотворения.

4. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- обсуждение,
- краткая запись в тетрадь: определения «мнемотехника» и «декламация», основные запоминания и воспроизведения стихотворных текстов.

5. Мнемотехническая запись стихотворения.

Для тренировки берется простое и веселое стихотворение (пример - в дополнительных материалах). Заранее нужно подготовить листы для записи: их расчерчивают на столько квадратиков, сколько слов предполагается зашифровать. В процессе декламации стихотворения делаются большие паузы, чтобы ученики успели зарисовать свой образ слова. Лучшие шифровки можно показать классу.

5. Прослушивание записей литературных стихотворных произведений в исполнении актеров, обсуждение в режиме свободного высказывания своего мнения.

6. Вопросы в конце занятия.

- а) Как тебе кажется, что сложнее: выучить стихотворение или его рассказать?
- б) Почему так интересно слушать стихотворения в исполнении замечательных актеров?

8. Домашнее задание.

* Выучи одно из предложенных учителем стихотворений. Подготовься к следующему уроку - необычному уроку-зачету. Это будет конкурс чтецов.

9. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Очень уместно будет попросить ребят привести примеры их удачных или, наоборот, неудачных выступлений, а затем проанализировать эти примеры.

Дополнительные материалы.

Барашек

Английская народная песенка в пересказе С. Маршака

- Ты скажи, барашек наш,
Сколько шерсти ты нам дашь?
- Не стриги меня пока.
Дам я шерсти три мешка:
Один мешок - хозяину,
Другой мешок - хозяйке,
А третий - детям маленьким
На теплые фуфайки!

Занятие 19. Необычный урок-зачет. Конкурс чтецов

Цель занятия: Отработка навыков декламации. Ведущая идея: Умение красиво рассказывать стихотворения - искусство, которому можно научиться.

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > цветные ручки или карандаши.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Оформление в тетради «Листа эксперта».

3. Проведение конкурса.

Вначале можно предложить выступить всем желающим, а только затем - по выбору учителя.

4. Подведение итогов.

5. Вопросы в конце занятия.

а) Чье выступление вам понравилось больше всего?

б) Что повлияло на ваш выбор, какие достоинства ваших товарищей сыграли свою роль в успешном выступлении?

6. Завершение занятия.

Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

На этом уроке ребята впервые оказываются в роли экспертов, поэтому вначале возможна некоторая скованность, а затем, наоборот, игра обычно полностью захватывает класс.

Занятие 20. Как готовить домашние задания. Пишем сочинения

Цель занятия: Научить учеников основным приемам подготовки к написанию сочинения.

Ведущая идея: Качество написанного сочинения напрямую зависит от степени подготовки к его написанию.

Работа с понятием: «сочинение».

Методика и теория.

Оценка сочинений и изложений.

Сочинения и изложения - основные формы проверки умения правильно и последовательно излагать мысли, уровня речевой подготовки.

Примерный объем текста для подробного изложения в 5 классе - 100-150 слов, объем классных сочинений — 0,5-1 лист.

Содержание сочинений и изложений оценивается по следующим критериям:

- соответствие работы ученика теме и основной мысли;
- полнота раскрытия темы;
- правильность фактического материала; последовательность изложения.

При оценке речевого оформления сочинений и изложений учитывается:

- разнообразие словарного и грамматического строя речи;
- стилевое единство и выразительность речи;
- число языковых ошибок и стилистических недочетов.

Орфографическая и пунктуационная грамотность оценивается по числу допущенных ошибок.

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > цветные ручки или карандаши.

Ход занятия.

- > 1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Беседа на тему «Как мы обычно пишем сочинения».

- а) Готовитесь ли вы психологически к написанию сочинений, настраиваете ли себя на это?
- б) Используете ли вы литературные источники при написании сочинений?
- в) Посещаете ли вы библиотеку (или даже несколько)?
- г) Помогают ли в написании сочинений мама или папа? Если да, то в чем именно - подбирают литературу, устно обсуждают содержание, пишут, проверяют ошибки?
- д) Удачные ли у вас получаются сочинения?

— Оказывается, написание хороших сочинений — тоже наука. И сегодня мы познакомимся с ее секретами,

3. Работа с опорным конспектом - чтение, обсуждение.

128477824. Упражнение «Учимся выражать мысль разными способами» (см. дополнительные материалы)

128477825. практическая работа «Найди ошибки в предложенных фрагментах сочинений».

128477826. Вопросы в конце занятия.

Так как же правильно готовиться к написанию сочинения?

7. Домашнее задание.

* Напиши небольшое сочинение (объем — 1 страница) на тему «Как наука психология может помочь людям?»

8. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

В домашнем задании важно обратить внимание на необычность предлагаемой темы.

Дополнительные материалы.

Упражнение «Учимся выражать мысль другими словами».

Берется несложная фраза, например «Зимой все ходят в шубах». Надо предложить несколько вариантов передачи этой же мысли, но другими словами. Причем желательно заменить все слова в предложении, но при этом не должен исказиться смысл высказывания. Вариант изменения: «В холодное время года люди носят теплые одежды».

Это упражнение развивает активный словарный запас и умение точно выражать свои мысли.

Упражнение «Поиск ошибок в сочинениях».

В качестве ошибочных сочинений могут быть предложены любые, подобранные учителем.

1. Сочинение о походе в осенний лес (взято из (25)).

«Пошли мы как-то осенью всем классом в лес. Поход оказался очень интересным. Сначала мы

шли вдоль деревни, потом начался лес. Затем мы пришли на небольшую поляну, там съели завтрак, ребята играли в футбол. Наконец мы все вернулись домой на автобусах».

Или, например, такое сочинение.

2. Сочинение о весне.

«Наконец наступила весна. Распустились листья. Как здорово! Скоро расцветут цветы. Вот будет красиво! Ярко светит солнце, поют птицы. До чего же хорошо весной!»

Или такое.

3. Сочинение «Мой любимый фильм».

«Мне очень нравится фильм "Смертельное убийство". Там все хотели его убить, но он всех победил. Там были такие приемы, как удар левой снизу и разворот в броске. Он их всех перехитрил и получил много-много денег. Мне очень понравился этот фильм».

Занятие 21. Готовим устные и письменные домашние задания

Цель занятия: Отработка навыков приготовления домашних заданий.

Ведущая идея: Правильно приготовленное домашнее задание повышает успешность обучения в школе.

Работа с понятиями: «домашнее задание».

Психолого-педагогическая теория.

«Постоянная, систематическая работа на уроке и дома, восприятие и обдумывание нового, упражнения, подготовка к завтрашнему труду - вот путь совершенствования знаний мышления, обогащающих духовный мир школьников. Результативность обучения повысится, если домашние задания рассматриваются учителями как неотъемлемая органическая часть всего учебно-воспитательного процесса, если эти задания способствуют решению триединой задачи обучения, воспитания и развития учащихся. Логика домашней работы теснейшим образом связана с логикой изучения нового материала на уроке. Особенности культуры домашней работы состоят в том, что в ней все компоненты реализуются самостоятельно. Поэтому такие этапы урока, как внешняя мотивация, контроль и коррекция! выпадают, заменяясь процессами внутренней мотивации самоконтроля» (В. Ф. Паламарчук. С. 163).

понадобится психологу:

- набор опорных конспектов,
- памятки № 9 по количеству учащихся,
- магнитофон,
- запись тихой, расслабляющей музыки.

понадобится ученикам:

- тетрадь для занятий,
- клей,
- цветные ручки или карандаши,
- линейка.

занятия.

Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

Проверка домашнего задания.

Проверку домашнего задания можно провести в форме аукциона - каждый называет те области, где психология помочь людям. В конце занятия все сочинения собираются и тщательно проверяются дома. По результатам проверки психолог может написать каждому ученику «маленькую рецензию».

3. Беседа на тему «Для чего учитель задает домашние задания?».

1. Как вы думаете, для чего учитель задает домашние задания?
2. В каких случаях выполнение домашнего задания позволяет лучше понять и запомнить материал?
3. Были ли такие домашние задания, которые не способствовали лучшему пониманию и усвоению знаний? Если да, то приведите примеры.

4. Каким должно быть «правильное» домашнее задание?

— Для того чтобы домашнее задание принесло пользу, оно должно быть не только грамотно составлено, но и правильно выполнено. Поэтому сегодня мы с вами узнаем о том, как правильно готовить устные домашние задания и решать задачи.

4. Работа с памяткой № 9 «Как решать задачу».

Работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П"».

5. Упражнения на решение задач.

Можно взять любую задачу из учебника математики (например, реально заданную на дом) и попробовать ее решить с учетом все правил.

6. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- обсуждение,
- краткая формулировка главных мыслей и запись их в тетрадь.

7. Вопросы в конце занятия.

а) Как правильно решать задачу?

б) Как приготовить устный ответ по всем правилам?

. Домашнее задание.

Подготовь устный ответ по теме, заданной на дом по любому из предметов, по все правилам.

9. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Этим занятием завершается блок работы «Я учусь учиться».

Занятие 22. Как преодолеть неуверенность в себе

Цель занятия: Знакомство с навыками уверенного поведения.

Ведущая идея: Уверенное поведение влияет на эффективность общения.

Работа с понятиями: «уверенное, неуверенное и грубое поведение».

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > методики для диагностики самооценки,
- > памятки № 10 по количеству учащихся,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > клей,
- > цветные ручки или карандаши,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Изучение нового материала.

Сегодня мы с вами узнаем, почему же так часто вы получаете не те оценки, которых ожидали. Ведь вы так хорошо подготовились, но... вышли к доске, растерялись и все забыли. В чем причина?

Причиной этого могут быть:

- неуверенность в своих силах;
- неумение правильно преподнести свой ответ;
- страх перед учителем;
- страх получить плохую отметку;
- страх быть высмеянными одноклассниками и т. д.

В основе всех этих проблем лежит неумение общаться и неуверенность в себе. На наших занятиях мы постараемся научиться общаться не только с одноклассниками, но и с учителями. А самое главное, я надеюсь, что скоро ты сможешь сказать: «Я верю в себя и свои силы».

Для начала давай узнаем, как ты относишься к самому себе.

3. Диагностика самооценки.

В качестве диагностических средств можно использовать методики Дембо - Рубинштейн, «Лесенки» и т. д. (см. «Психодиагностическую папку»).

4. Работа с опорным конспектом:

- чтение;
- запись схемы «Три вида поведения» на доске и в тетради (проиллюстрировать эти виды проведения можно предложить ученикам);
- чтение и обсуждение упражнений..

5. Практическая работа.

Работа в парах по отработке упражнений (один ученик пробует выполнить, второй наблюдает и дает свою оценку).

6. Работа с памяткой № 10 «Как готовиться к устному ответу у доски».

Работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П"».

7. Вопросы в конце занятия.

- а) Бывают ли в жизни ситуации, когда выручает грубое поведение? Если да, то приведи пример.
- б) Бывают ли в жизни ситуации, когда выручает неуверенное поведение? Если да, то приведи пример.
- в) Поделись своими впечатлениями от выполненных упражнений.

8. Домашнее задание.

* Выполни два из предложенных упражнений.

9. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

На этом занятии мы не вводим понятия завышенной, заниженной и адекватной самооценки, лучше заменить их словами: человек уверен, неуверен, переоценивает себя.

Сначала нужно предложить выполнить эти упражнения активным, раскованным, артистичным ребятам.

Это занятие начинается блок «Я учусь общаться», где ребята учатся применять свои умения и навыки в реальных ситуациях.

Занятие 23. У тебя все получится!

Цель занятия: Отработка навыков уверенного поведения в условиях класса, школы.

Ведущая идея; В классе очень важно умение вести себя уверенно.

Работа с понятием: «уверенное поведение».

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > набор памяток № 10 (часть 2) по числу учеников,
- > набор таблиц № 1 по числу учеников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > цветные ручки или карандаши.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

«Играем в театр» (демонстрация подготовленных этюдов). Вначале можно предложить показать этюды желающим, более раскованным ученикам, а затем ребятам с заниженной самооценкой, неуверенным в себе.

Безусловно, всех стоит похвалить, отметить удавшиеся фрагменты.

3. Работа с памяткой № 10 (часть 2) «Как выходить к доске для устного ответа».

Работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П"».

4. Работа с индивидуальными таблицами из опорных конспектов:

- чтение таблицы;
- выделение главных мыслей, их подчеркивание в тексте индивидуальных таблиц;
- проигрывание этюдов (ситуаций, описанных в таблице) в парах,

5. Вопросы в конце занятия.

а) С какими сложными ситуациями во время ответа ты сталкивался чаще всего?

б) Поделись своими рецептами решения неожиданных трудностей,

в) Поделись своими впечатлениями от выполнения упражнений.

6. Домашнее задание.

* Подготовь устный ответ по естествознанию, пользуясь психологическими приемами. Ты сможешь ответить на занятии по психологии, ведь следующий урок -необычный урок-зачет.

7. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Важно попросить проиграть свои этюды неуверенных, зажатых учеников.

Занятие 24. Необычный урок-зачет. Репетируем правильный ответ

Цель занятия: Отработка навыков уверенного поведения в условиях ответа у доски.

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > цветные ручки или карандаши.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Оформление в тетради листа эксперта.

3. Проведение конкурса.

Вначале можно предложить выступить всем желающим, а только затем - по выбору учителя.

4. Подведение итогов.

5. Вопросы в конце занятия.

а) Чье выступление вам понравилось больше всего?

б) Что повлияло на ваш выбор, какие достоинства ваших товарищей сыграли свою роль в успешном ответе у доски?

6. Завершение занятия.

Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

При подведении итогов желательно сказать о достоинствах каждого и о том, над чем нужно еще поработать.

Занятие 25. Умеешь ли ты общаться? Урок самопознания

Цель занятия: Диагностика качеств, определяющих успешность общения.

Ведущая идея: Психологически грамотный человек должен знать свои сильные и слабые стороны в общении.

Работа с понятиями: «общение», «сочувствие» («эмпатия»).

Психолого-педагогическая теория.

«Быть в состоянии эмпатии означает точно воспринимать внутренний мир другого с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения "как будто". Быть с другим таким способом означает на некоторое время оставить в стороне свои точки зрения и ценности, чтобы войти в мир другого без предвзятости. Быть эмпатичным трудно. Это означает быть ответственным, сильным и в то же время - тонким и чутким» (К. Роджерс).

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > тексты опросников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > карандаши, фломастеры, линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Диагностика коммуникативных навыков.

Для диагностики коммуникативных навыков предлагаю воспользоваться любыми методиками на тему «Умеешь ли ты общаться?», «Умеешь ли ты излагать свои мысли» (подобные методики вы можете найти в «Психодиагностической папке»).

3. Диагностика эмпатии:

- беседа «Что значит сочувствовать человеку?»
- ответы на вопросы анкеты «Приятно ли с тобой общаться?».

4. Выполнение упражнения.

Индивидуальное заполнение таблицы «Черты, которые помогают и мешают в общении» (количество строк в таблице - 10).

5. Обсуждение результатов работы в классе:

- обсуждение можно вести в виде свободной беседы;
- можно предложить каждому ученику выбрать самое главное качество в левой и правой колонке и озвучить свой выбор (а психолог в это время подсчитывает частоту их встречаемости);
- в качестве варианта анализа может быть составлен тезаурус всех качеств, внесенных учениками в таблицу (психолог записывает их на доске, а ребята дописывают в тетради).

6. Вопросы в конце занятия.

а) Составь «психологический портрет» человека, умеющего общаться.

б) Составь «психологический портрет» человека, не умеющего общаться.

Подумай, какой из этих двух «портретов» отражает твои черты?

1. Домашнее задание.

* Проанализируй подчеркнутые черты в таблице (те, которые свойственны тебе). Подумай, приятно ли с тобой общаться другим людям?

8. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Этот урок посвящен самодиагностике учеников. Задача психолога заключается в том, чтобы помочь ребятам проанализировать полученные результаты.

Занятие 26. Учимся общаться со сверстниками. Урок-практикум

Цель занятия. Отработка практических приемов по развитию коммуникативных навыков и навыков саморегуляции.

Ведущая идея. Коммуникативную культуру можно и нужно развивать.

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > набор памяток № 11 по числу учеников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученикам:

- > тетрадь для занятий,
- > фломастеры, цветные карандаши,
- > листы чистой бумаги.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

Домашнее задание не предполагает проверки его учителем. Главная цель его - самоанализ, активизация рефлексивных процессов.

3. Работа с памяткой № 11 «Всегда помни об этом».

Работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П"».

4. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- обсуждение,
- приведение примеров,
- краткая запись в тетрадь понравившихся упражнений,
- проигрывание одного из предложенных упражнений в парах.

5. Работа с упражнением «Аукцион».

Запись на доске и в тетради.

6. «Рисуем радость».

Выставка рисунков, беседа на тему «В чем мы схожи, а чем отличаемся».

7. Вопросы в конце занятия.

8. а) Часто ли ты улыбаешься незнакомым людям на улице?

Легко ли ты можешь сделать комплимент? Какие похвалы, приятные слова ты знаешь?

Поделись своими способами примирения после ссоры.

9. Домашнее задание.

Подумай, на каком уроке ты испытываешь наибольшие трудности в общении с учителем. На этом уроке в течение 10-15 минут записывай в блокнот все, что было сказано учителем и твоими одноклассниками. Принеси эту запись на следующий урок.

Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Важно правильно организовать работу в условиях целого класса.

Занятие 27. Как общаться с учителем

Цель занятия: Подвести учеников к осознанию наличия у человека особых прав в общении.

Ведущая идея: Учитесь уважать личные права других людей настолько, насколько вы хотите, чтобы уважали ваши, работа с понятиями: «права ученика», «права учителя».

Что понадобится психологу:

- набор опорных конспектов,
- набор листов отчета для групп,
- магнитофон,
- запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику»

- > тетради для занятий,
- > цветные маркеры или фломастеры.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Работа по группам:

- выработка деклараций,
- представление группами листов отчета,
- прикрепление их на доске,

- обсуждение,

- запись наиболее важных позиций в таблицу.

3. Ответы на вопросы, приведенные в опорном конспекте.

- а) Сильно ли различаются права учителя и права ученика?
- б) Какие права являются привилегией учителя, а какие - ученика?
- в) Накладывают ли эти права ответственность за свое поведение?

4. Работа с опорным конспектом:

- чтение «списка прав»;
- обсуждение, приведение примеров.

5. Вопрос в конце занятия.

Различаются ли права, выработанные в нашем классе и описанные психологами? В чем их сходство и различие?

6. Домашнее задание.

- Подготовься к следующему уроку. На уроках внимательно рассматривай всех учителей, работающих в вашем классе.

Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

На этом занятии важно обратить внимание учеников, на то, что субъекты общения - ученики и учителя - имеют особые права, но вместе с тем все имеют личные права в общении.

При групповой работе:

в каждой группе нужно выбрать того, кто будет записывать предложения и представлять итог работы классу;

листы отчета желательно заполнять фломастером или маркером, чтобы было лучше видно (можно взять лист формата А3).

Занятие 28. Психологические портреты моих учителей

Цель занятия: Запустить или активизировать у учащихся рефлексивные процессы по оценке и самоанализу своих взаимоотношений в системе «учитель - ученик».

Ведущая идея: При общении с различными людьми необходимо учитывать их индивидуальные особенности.

Работа с понятием: «индивидуальность».

Что понадобится психологу:

- > особый настрой на занятие,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тонкие тетради или блокноты,
- > цветные карандаши, ручки, фломастеры.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

На этом занятии вы воспользуетесь результатами наблюдений за учителями на уроках. Вы, наверное, знаете, что ученики выпускных классов получают на память альбомы с фотографиями своих одноклассников и учителей. Я предлагаю вам создать альбом «Мои учителя» сейчас, в пятом классе. Ведь именно с учителями вам придется идти по тернистой дороге знаний еще много лет. И этот альбом поможет вам найти верный путь в общении с каждым педагогом.

3. Работа в тетради или блокноте.

Подготовка альбома «Мои учителя».

4. Работа в альбоме.

Выполнение задания, ответы на вопросы.

!!! Обсуждение, показ работ -только по желанию учащихся!!!

5. Домашнее задание.

Закончи свою портретную галерею. Подумай, как ты можешь улучшить свои отношения с теми учителями, с которыми пока испытываешь трудности в общении.

6. Завершение занятия.
В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Успех этого занятия во многом зависит от такта и чувства меры психолога, но если оно удастся, ребенок сможет посмотреть на своих учителей с другой позиции - как на людей со своими достоинствами и особенностями.

Желательно, чтобы для этого занятия ученики принесли отдельную тонкую тетрадь или небольшой блокнот - тогда они смогут сохранить его на будущее, причем оставляя его содержание в тайне.

Ученики могут спровоцировать беседу о проблемах в общении с конкретными учителями. Психолог должен быть готов к такому повороту событий и постараться, чтобы ребята сами нашли способ улучшения отношений с этим педагогом.

Смысл этого занятия заключается не в результате, а в самом процессе работы, причем некоторая незаконченность действий (отсутствие проверки и контроля со стороны психолога) только способствует продолжению работы в этом направлении.

Это занятие завершает блок «Я учусь общаться».

Занятие 29. Наука отдыхать

Цель занятия: Осознание учащимися необходимости правильного и эффективного отдыха.

Ведущая идея: Качество работы во многом зависит от качества отдыха.

Работа с понятиями: «отдых», «главный закон отдыха».

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > опросник «Находишься ли ты в состоянии нервного напряжения»,
- > набор памяток № 12 по числу учеников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > клей,
- > цветные карандаши, ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Психологический практикум.

Опросник «Грозит ли тебе нервное перенапряжение?» (см. «Психодиагностическую папку»),

3. Беседа, обсуждение результатов опросника.

4. Работа с памяткой № 12 (правило «Пять "П"»):

Работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П"».

5. Работа с текстами.

На этом занятии можно воспользоваться ГРУППОВЫМИ методами работы.

Нашу работу мы сегодня проведем по группам. Возьмите из папки карточку с заданием. Вы будете работать согласно инструкции: вначале индивидуально пункт 1), затем, по сигналу психолога, в паре с соседом, (пункт 2), а затем, опять по сигналу психолога, в группе (пункт 3). Результатом вашей групповой работы станет заполнение листа отчета, который займет соответствующее место в схеме на доске,

Итак, возьмите из папки бланк с заданием. Кроме того, ученики группы 4 получают опорные конспекты для работы (они будут работать не с текстом на карточке, а с текстом конспекта).

Индивидуальная работа - 1 минута.

Работа в паре - 1 минута.

Работа в группе, оформление листа отчета - 3 минуты

В это время психолог оформляет на доске схему «Виды отдыха». К ней будут прикреплены листы отчета.

6. Анализ полученных результатов, краткая запись в тетрадь.

7. Вопросы в конце занятия.

а) Какими из сформулированных правил воспользоваться легче всего?

б) А какими - труднее всего?

в) Отметьте те правила, которыми вы обязательно постараетесь воспользоваться.

8. Домашнее задание.

•> Небольшая творческая работа «Как я предпочитаю отдыхать» (можно с иллюстрациями).

Задание выполняется на отдельном листе.

9. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Для проведения групповой работы необходима соответствующая расстановка парт (на четыре группы). Психологу нужно зафиксировать, кто из ребят действительно находится в состоянии нервного перенапряжения - это может послужить основой разговора с родителями. Это занятие начинается блок «Я учусь отдыхать».

Дополнительные материалы.

Карточки для групповой работы (раздаются каждому ученику).

Группа 1

1. Индивидуальная работа.

Внимательно прочитай текст. Подчеркни в нем главные, «ключевые» слова, которые помогут правильно организовать отдых.

ДЛИННЫЙ ОТДЫХ

1. Полная смена окружения, занятий, обстановки. Выезд за город, в лагерь, к бабушке. Если нет возможности, организуй поход с ночевками. Сразу после окончания учебного года нужно недельку ничего не делать, отоспаться, побездельничать. А затем - выезжай.
2. Не спеши! Спешка разрушает отдых.
3. Спорт, физические упражнения на свежем воздухе. Только не переусердствуй, с перетренировкой не шутят.
4. Загорай постепенно, привыкай к солнцу.
5. То же относится к плаванию. Плавай осторожно. Легче всего утонуть, если плавать сразу после еды (судороги), плавая на «диком» пляже, в одиночестве, баловаться на воде, показывая, какой ты отважный.
6. Злоба, гнев, сильная тревожность больше всего утомляют наш организм. Больше положительных эмоций.
7. . Работа в парах.

Поделитесь друг с другом результатом выполнения задания.

3. Работа в группе.

Поделитесь друг с другом результатом выполнения задания. Сделайте окончательный вывод. Выберите представителя от группы, который оформляет лист отчета (вписывает выбранные слова) и представляет результаты в классе.

Группа 2

1. Индивидуальная работа.

Внимательно прочитай текст. Подчеркни в нем главные, «ключевые» слова, которые помогут правильно организовать отдых.

КОРОТКИЙ ОТДЫХ

1. Полная смена окружения, занятий, обстановки. Выезд за город, в лагерь, к бабушке. Если нет возможности, организуй поход с ночевками. Сразу после окончания учебного года нужно недельку ничего не делать, отоспаться, побездельничать. А затем - выезжай.
2. Не спеши! Спешка разрушает отдых.
3. Спорт, физические упражнения на свежем воздухе. Только не переусердствуй, с перетренировкой не шутят.
4. Уроки, заданные на каникулы, делай, когда хочешь, но лучше их сделать в первые дни каникул (лучше отдохнешь и легче будет делать).
5. Легкое переедание не вредно, но большое испортит тебе не только желудок, но и отдых.
6. Кино, телевидение и музыка - в разумных дозах.
7. Злоба, гнев, сильная тревожность больше всего утомляют наш организм. Больше положительных эмоций.

2. Работа в парах.

Поделитесь друг с другом результатом выполнения задания.

3. Работа в группе.

Поделитесь друг с другом результатом выполнения задания. Сделайте окончательный вывод. Выберите представителя от группы, который оформляет лист отчета (вписывает выбранные слова) и представляет результаты в классе.

Группа 3

1. Индивидуальная работа.

Внимательно прочитай текст. Подчеркни в нем главные, «ключевые» слова, которые помогут правильно организовать отдых.

ОЧЕНЬ КОРОТКИЙ ОТДЫХ

- Не спеши! Спешка разрушает отдых.
- Спорт, физические упражнения на свежем воздухе. Только не переусердствуй, с перетренировкой не шутят.
- Загорай постепенно, привыкай к солнцу.

- То же относится к плаванию. Плавай осторожно. Легче всего утонуть, если плавать сразу после еды (судороги), плавая на «диком» пляже, в одиночестве, баловаться на воде, показывая, какой ты отважный.
- Не делай уроки в воскресенье, если хочешь лучше учиться на следующей неделе.
- Злоба, гнев, сильная тревожность больше всего утомляют наш организм. Больше положительных эмоций.

2. Работа в парах.

Поделитесь друг с другом результатом выполнения задания 3. Работа в группе.

Поделитесь друг с другом результатом выполнения задания. Сделайте окончательный вывод. Выберите представителя от группы, который оформляет лист отчета (вписывает выбранные слова) и представляет результаты в классе.

Группа 4 (творческая)

1. Индивидуальная работа.

Внимательно прочитай текст опорного конспекта. Выдели в нем главные, «ключевые» слова, которые помогут правильно организовать отдых. Составь сам правила продуктивного отдыха в течение рабочего дня.

САМЫЙ КОРОТКИЙ ОТДЫХ 1. 2. 3.

2. Работа в парах.

Поделитесь друг с другом результатом выполнения задания. Внесите изменения, дополнения.

3. Работа в группе.

Поделитесь друг с другом результатом выполнения задания. Сделайте окончательный вывод. Выберите представителя от группы, который оформляет лист отчета (вписывает выбранные слова) и представляет результаты в классе.

Занятие 30. Правила здорового сна

Цель занятия: Знакомство с особенностями состояния сна, с правилами продуктивного сна.

Ведущая идея: Правильный сон необходим для полноценного восстановления сил.

Работа с понятиями: «сон», «сновидения».

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > цветные карандаши, ручки

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

Желающие могут поделиться результатами выполнения задания (зачитать наиболее интересные фрагменты, продемонстрировать иллюстрации).

3. Рассказ психолога.

Психолог рассказывает о значении сна в жизни человека, о фазах сна и сновидениях.

4. Работа с опорным конспектом:

- чтение;
- обсуждение, объяснение;
- выделение главных мыслей, запись их в тетрадь;
- приведение примеров из жизни.

5. Вопросы в конце занятия.

- а) Каково значение сна для нормальной работы организма?
 - б) Что делать, если завтра рано вставать, а спать не хочется?
Какое значение нужно придавать снам?
6. Домашнее задание.

Напиши небольшой рассказ «Сон, который мне запомнился», можешь нарисовать к нему иллюстрации.

7. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Ребятам важно показать значение полноценного сна для их растущего и развивающегося организма.

Занятие 31. Как готовиться к экзаменам

Цель занятия: Познакомить учащихся с основными приемами подготовки к экзаменам.

Ведущая идея: Эффективность подготовки к экзаменам зависит от правильного распределения сил и времени.

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > набор памяток № 13 по числу учеников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
 - > клей,
 - > цветные карандаши, ручки,
 - > линейка.
- Ход занятия.**

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

Желающие могут поделиться результатами выполнения задания (зачитать наиболее интересные фрагменты, продемонстрировать иллюстрации).

3. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- выделение главных мыслей,
- обсуждение,
- краткая запись в тетрадь.

4. Работа с памяткой № 13 «Техника повторения перед экзаменом».

Работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П"».

5. Вопросы в конце занятия.

- а) Что ты считаешь самым главным в подготовке к сдаче экзамена?
 - б) Какие приемы из тех, чему мы учились в течение года, могут помочь в подготовке к экзамену?
 - в) Согласен ли ты с известным утверждением, что экзамен - это лотерея? Обоснуй свое мнение.
- #### 6. Домашнее задание.

На этом занятии домашнее задание предлагается не задавать.

7. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

При подготовке к экзамену важны умения, полученные учениками при изучении блока «Я учусь учиться».

Занятие 32. Как сдавать экзамены

Цель занятия: Психологически подготовить учеников к сдаче экзаменов.

Ведущая идея: Правильная психологическая подготовка очень важна для успешной сдачи экзамена.

Что понадобится психологу:

^ набор опорных конспектов.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > цветные карандаши, ручки,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- выделение главных мыслей,
- обсуждение,
- краткая запись в тетрадь.

После этого уместна будет релаксационная пауза. Во время нее можно предложить ребятам вспомнить интересные и смешные истории о сдаче экзаменов, которые они слышали от родителей, знакомых и т. д.

3. Практические задания.

Проигрывание этюдов в парах - репетиция уверенного ответа перед экзаменатором.

4. Вопросы в конце занятия.

- а) В чем кроется секрет успешной сдачи экзамена?
 - б) Опиши свой вечер накануне сдачи экзамена.
 - в) Какие психологически грамотные способы снятия напряжения после сдачи экзамена ты знаешь?
5. Домашнее задание.

На этом занятии домашнее задание предлагается не задавать.

6. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

При сдаче экзамена важны умения, полученные учениками при изучении блока «Я учусь общаться».

Занятие 33. Как достичь цели

Цель занятия: Осознание учащимися важности постановки реальных целей и стремления к их достижению.

Ведущая идея: Человек сам должен нести ответственность за себя и свое поведение.

Работа с понятиями: «воля», «развитие воли».

Психолого-педагогическая теория.

«Целенаправленная деятельность может быть обеспечена только достаточной сформированностью системы произвольной регуляции своих действий. Благодаря развитию и совершенствованию системы саморегуляции у учащихся формируются умения ставить цели и определять самые актуальные из них; анализировать условия и выделять наиболее значимые для достижения поставленной цели; выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию; оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие критерии оценки; исправлять допущенные ошибки. Без самоконтроля, умения управлять собой невозможно развитие воли» (А. К. Осницкий, цит. по [34]).

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,

- > набор памяток № 14 по числу учеников,
- > индивидуальный набор упражнений по числу учеников,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > клей,
- > цветные карандаши, ручки,
- > линейка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Работа с опорным конспектом (до памятки № 14):

- чтение,
- выделение главных мыслей,
- самостоятельная постановка вопросов,
- краткая запись в тетрадь.

3. Работа с памяткой № 14.

Работа с памяткой строится по правилу «Пяти "П"».

4. Работа с опорным конспектом (упражнения):

- чтение,
- обсуждение.

5. Психологический практикум - элементы аутотренинга.

Под спокойную расслабляющую музыку повторяем формулы самовнушения «У меня все получится» (см. дополнительные материалы).

. Вопросы в конце занятия.

а) Какого человека можно назвать целеустремленным?

б) Что означает выражение «сильная воля»?

в) Как ты думаешь, какое из предложенных упражнений будет наиболее трудным для тебя? Почему?

7. Домашнее задание.

Выбери два упражнения из набора и постарайся дома выполнить их. Маленький отчет по результатам запиши в тетрадь.

8. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо обязательно отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

На что важно обратить внимание?

Необходимо постараться подвести ребят к осознанию идеи ответственности человека за самого себя (пусть пока и только в учебе)

Д.ополнительные материалы.

Памятка по проведению аутогенной тренировки.

Необходимо достичь глубокого расслабления мышц тела, ощущения тепла в конечностях и животе, ощущения холода в области лба. В состоянии полного расслабления внушайте себе: «Я спокоен».

Памятка по проведению самовнушения.

Формула самовнушения. «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я готов к этому дню... Я готов к уроку (экзамену)... Все основные темы хорошо усвоены... Я способен сосредоточиться на любом вопросе... Я верю в свои силы... Я верю в свои возможности... Все хорошо... Я спокоен... Я улыбаюсь».

Занятие 34. Успехов тебе!

Цель занятия: Подведение итогов курса, получение обратной связи.

Ведущая идея: Все зависит от тебя самого!

Что понадобится психологу:

- > набор опорных конспектов,
- > листы чистой бумаги,
- > магнитофон,
- > запись тихой, расслабляющей музыки.

Что понадобится ученику:

- > тетради для занятий,
- > цветные карандаши, ручки.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Занятие начинается выбором цветного квадратика и самомассажем.

2. Проверка домашнего задания.

Так как это последнее занятие, можно предложить поделиться результатами выполнения упражнений всем желающим.

3. Работа с опорным конспектом:

- чтение,
- выделение главных мыслей.

4. Работа с упражнениями-привычками:

- вложить в тетрадь;
- выбрать упражнение, с которого предполагается начать.

5. Чтение хором вслух напутствия (выделено жирным шрифтом в опорном конспекте).

6. Получение обратной связи от учащихся. Учащиеся рассказывают о значении курса в их жизни (как в устной, так и в письменной форме — написание небольшого отзыва).

7. Вопросы психологу.

Ученикам предлагается задать все интересующие их вопросы по содержанию всего факультатива и не только.

8. Пожелание успехов.

Психолог сам может выбрать форму проведения этой части занятия.

9. Завершение занятия.

В конце занятия необходимо отметить активно работавших ребят, похвалить их. Закончить занятие стоит выбором цветного квадратика, а также использованием релаксационных приемов под тихую, расслабляющую музыку.

на что важно обратить внимание?

Очень важно дать ребятам возможность высказать или написать свое мнение о прошедших занятиях.

Если ребята затрудняются, можно предложить им небольшую анкету с вопросами: «Что понравилось на занятиях?», «Что не понравилось на занятиях?», «Что узнал нового?», «Чему научился?» и т. д.

Выходная диагностика

Цель занятия: Повторить диагностическое исследование в конце занятий с целью выявления результативности курса, а также с целью разработки дальнейших вариантов психологического сопровождения учащихся (как индивидуальных, так и групповых).

Предлагаемые методики - те же, что использовались во входной диагностике, можно использовать параллельные формы.

По результатам этой диагностики рекомендуется провести родительское собрание.

Дидактические материалы к занятиям.

Занятие 1. Как подружиться со школой.

На этом занятии мы познакомимся с тем, как можно подружиться со школой.

Как подружиться со школой?

- Вот так вопрос,- скажете вы.- Неужели со школой можно подружиться?

- Еще как можно!!!

- Для чего мы ходим в школу?

- Чтобы учиться!

- А как учиться?

- Как учиться? Конечно же хорошо. А как учиться, чтобы учиться хорошо?. Родители, учителя, ваши старшие братья и сестры наверняка давали вам множество советов: будь усидчив, на уроках слушай внимательно объяснения учителя, выполняя домашние задания, не отвлекайся на посторонние дела, соблюдай режим дня .

- Все это, конечно, правильно, только почему же так часто эти советы не помогают? Почему, например, можно весь день просидеть над стихотворением и так и не выучить его наизусть, почему никак не лезет в голову исторические даты и имена, почему сразу опускаются руки при виде математической формулы и начинает болеть голова от иностранного языка? Почему школьные предметы делятся на интересные и неинтересные, на любимые и нелюбимые, на сложные и простые?

Наверное, многие из вас хотели бы найти ответы на эти вопросы, больше узнать о памяти и законах мышления, в блестяще отвечать на уроках и не бояться экзаменов.

Наши занятия помогут вам в этом. **И вы подружитесь со школой.**

Может быть, школа станет вашим лучшим другом. Конечно, при условии, что каждый из вас будет **внимательным** на уроках и **старательным** при выполнении заданий и упражнений.

А о внимании мы поговорим уже сегодня.

- Как учиться?

- Ну, конечно, без двоек, по меньшей мере с тройками. Некоторым, конечно, троек мало, они хотят окончить год на «4» и «5». Но остальным хватит и троек.

Но даже и в этом случае ты должен что-нибудь уметь, должен чему-нибудь научиться, в том числе делать уроки!

- Второй вопрос: как ты хочешь делать уроки — дольше или быстрее?

— Ясное дело — быстрее. А знаешь ли ты о том, что:

1. **Если ты внимателен на уроке** - даже когда урок скучный, даже когда учитель не очень ясно объясняет, даже тогда твой мозг много легче «привыкает» к данному предмету и легче его усваивает. Даже ты сам, часто не зная, почему, вдруг чувствуешь: умею, знаю, понимаю
2. **Если ты внимателен на уроке**, твоя память при подготовке домашних заданий работает намного лучше, точнее. А ты лучше мыслишь! Или уроки делаешь быстрее.

Конечно, на уроке трудно не отвлекаться (то собака за окном залает, то на парте кто-то что-то нарисовал, то со-і сед говорит какие-то «важные» вещи).Как же быть внимательным?

Памятка № 1. «Основы внимания в школе».

1. Надо **хотеть** быть внимательным!

2. Нельзя быть внимательным без перерыва одинаково в течение всех сорока минут урока. Наше внимание всегда колеблется - то оно слабое, то сильное. Поэтому и на уроке, если ты хочешь быть внимательным в самые важные моменты, когда учитель объясняет самое важное, ты должен на короткое время «уменьшить» свое внимание в те моменты, когда объяснения менее важны. Это не значит, что сразу нужно начать болтать или думать о чем-то постороннем, нет! Но можно исправить что-нибудь в тетради, посмотреть на кого-нибудь в классе, не уходя от

темы урока. Таким способом, попеременно немного ослабляя и усиливая внимание, его можно удержать в течение всего урока.

3. Используй перемены! Перемены даются для того, чтобы прыгать, скакать, бегать, кричать, играть и так далее (конечно, соблюдая правила «дорожного движения» в школе). Но не думать, не говорить об уроках! Ни при каких условиях! Не сидеть за партами, не стоять у стены! Движение! Движение!

Занятие 2. За что ставится отметка?

На этом занятии мы узнаем, за что ставятся отметки.

Материал для этого занятия я взяла из программы -документа, в котором говорится о том, чему учат в школе. Но строгий научный язык этого документа не всегда понятен, поэтому в скобках я попыталась перевести его на общеупотребительный разговорный.

Учитель при ответе обращает внимание на следующее:

- правильность и осознанность ответа (ты понимаешь, о чем говоришь); полноту раскрытия понятий (ты знаешь все термины);
- точность употребления научных терминов (ты употребляешь эти термины именно там, где нужно);
- сформированность общеучебных умений (о, это как раз то, чему мы будем учиться, но вообще-то это умение работать с текстом, учебником, картами и т. д.); умение правильно и логично мыслить (тебя нельзя заподозрить в глупости);
- самостоятельность ответа (ты отвечаешь сам, а не с помощью самого учителя и всего класса);
- речевую грамотность (учитель понимает, что именно ты хотел сказать).

Отметка «5» ставится тогда, когда:

- полно раскрыто содержание материала в объеме учебника (ты читал учебник и выучил его содержание);
- четко и правильно даны определения (ты абсолютно правильно воспроизвел определения понятий);
- раскрыто содержание понятий (ты можешь своими словами объяснить, что это значит);
- верно использованы научные термины (умные слова ты употребляешь точно к месту);
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания (кроме учебника ты читаешь и другую литературу по данному предмету);
- учащийся умеет самостоятельно сделать правильный вывод (ну это и так понятно).

Отметка «4» ставится тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала (в общем, ты читал учебник);
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины (ты понимаешь, что означают термины, но немножко не доучил их определения);
- ответ самостоятельный (об этом мы уже говорили);- определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах (либо ты немножко не доучил, либо не до конца понимаешь содержание материала).

Отметка «3» ставится тогда, когда:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено кратко, не всегда последовательно (да, видимо, накануне ты смотрел интересную передачу по телевизору, а не читал учебник);

определения понятий недостаточно четкие (ты не выучил определения понятий, а только Тебя не слушают	Не воспринимай это как личное оскорбление. Продолжай отвечать. - прочитал их); - допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий (потому ты и не знаешь, как использовать эти мудреные слова);
---	---

- ученик не умеет сделать правильный вывод самостоятельно (без помощи тебе не обойтись).

Отметка «2» ставится тогда, когда:

- основное содержание учебного материала не раскрыто (учебник ты, похоже, и не раскрывал);
- не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя (и даже помощь учителя тебе не поможет);
- допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии (и что означают эти непонятные слова?).

Отметка «1» ставится тогда, когда:

- ответ на вопрос не дан (ты проглотил язык или потерял голос).

* Домашнее задание.

1. На любом из уроков поставь вместе с учителем свою отметку однокласснику при ответе. Ваши отметки совпали? Почему?

2. На любом из уроков самостоятельно оцени свой ответ. Сравни «твою» оценку с оценкой учителя. Кто из вас более точен?

Занятие 3. Как мы воспринимаем информацию.

На этом занятии мы познакомимся с тем, каким образом мы познаем окружающий мир.

Ребята!

Знаете ли вы, сколько органов чувств есть у человека? Назовите **их**, пожалуйста.

Ученые-психологи установили, что мы воспринимаем окружающий мир в основном тремя путями:

- > через зрение,
- > через слух,
- > через ощущения собственного тела.

Таким образом, существуют три канала восприятия, обозначаемые как системы:

- > система А (**видеть**) - восприятие информации через зрение,
- > система Б (**слышать**) - восприятие информации через слух,
- > система В (**ощущать**) - восприятие информации через ощущения тела.

У каждого человека (если он не инвалид) работают все три системы, но в разной степени. Примерно у 40 % людей лучше всего развита система А («видеть»), у 40 % — система В («ощущать»), и только у 20 % — система Б («слышать»).

Человек с хорошо развитой системой «видеть» употребляет слова: **видеть, рассматривать, с моей точки зрения, ярко, смутно.**

Он говорит: «Видишь, я был прав», «Посмотрим, что ты на это скажешь», «Вот увидишь, все обойдется»,

Человек с хорошо развитой системой «слышать» употребляет слова: **слышать, звучать, я вас слушаю тихо.**

Он говорит: «Послушай, неужели это так трудно», «Слушай, мне это надоело», «Скажите, пожалуйста, какие мы нежные».

Человек с хорошо развитой системой «ощущать» употребляет слова: **чувствую, остро ощущаю, схватываю суть проблемы, скованно, свободно.**

Он говорит: «Ты чувствуешь, как она поет», «Атмосфера в квартире невыносимая».

А какие системы используете вы на уроках в школе?

Школьное обучение рассчитано в основном на использование системы Б, почти не используется система В.

Что же делать? Как наука психология может помочь вам?

Психологи предлагают вам внимательно изучить свои сильные и слабые стороны и всегда помнить об этом.

Кроме того, неплохо было бы знать, какими системами пользуется большинство учителей, чтобы урок для тебя прошел максимально эффективно.

Задание 1.

Проанализируй свою речь. Какие из приведенных выше слов и выражений ты используешь?

Занятие 4. Как использовать наши сильные и слабые стороны.

На этом занятии мы научимся наиболее полно использовать свои особенности.

Как узнать, какой системой человек пользуется чаще всего?

Способ первый: во-первых, внимательно проанализируй его речь: какие слова и выражения он употребляет чаще всего.

Способ второй: во-вторых, попроси его вспомнить что-нибудь из прошлого (например, летний денек). Обрати при этом внимание, куда смотрят его глаза.

Таблица определения преобладающей системы по движению глаз

Движение глаз	Какая си
Вертикально вверх, вверх в угол, расфокусированные глаза	Система А
По горизонтали, в левый нижний угол	Система В
В правый нижний угол	Система В

Способ третий: в-третьих, ты сам можешь спросить об этом у человека, объяснив, что именно ты хочешь у него узнать. Попробуй на время сам стать психологом!

Чтобы быть успешным в общении и обучении, используй пожелания памятки № 2.

Памятка № 2. «Как эффективно воспринимать информацию».

1. Помни о своих сильных сторонах.

- > **Если ты относишься к типу А**, старайся больше читать, рассматривать схемы, таблицы, иллюстрации, пытаясь запомнить нужную информацию. Главный источник информации для тебя - учебник или тетрадь.
- > **Если ты относишься к типу Б**, старайся проговаривать то, что ты учишь, вслух, попроси маму или товарища объяснить тебе непонятный материал. Главный источник информации для тебя - внимательное прослушивание учителя во время урока.
- > **Если ты относишься к типу В**, старайся не просто учить материал, а каким-то образом работать с ним (самостоятельно составляй таблицы, схемы, записывай кратко главные мысли - веди конспект, работай с картами и т. д.). Главный источник информации для тебя - твои собственные записи и все сделанное своими руками.

2. Учитывай то, к какому типу относятся твои учителя.

Если учитель относится к типу А, то такой учитель ценит правильное и красивое ведение тетради, четкость изложения в ней материала. Если ты отвечаешь устно, не забывай иллюстрировать свой ответ на доске,

Если учитель относится к типу Б, внимательно следи за своей речью, Она должна быть развитой, грамотной и логичной.

Если учитель относится к типу В, внимательно наблюдай за его мимикой и жестами, часто в них содержится важная информация.

Очень важно использовать все стороны восприятия информации, **поэтому старайся развивать каждую из них!**

* Домашнее задание.

1. Определи, какая система преобладает у твоей мамы:

а) используя способ № 2;

б) используя все три способа.

После того как ты выполнил это задание, объясни ей, что это значит.

Занятие 5. Секреты нашей памяти

На этом занятии мы познакомимся с тремя секретами хорошей памяти.

Секрет № 1. Концентрация внимания.

Большинство ошибок делается именно из-за невнимательности. Существует несколько тренировочных упражнений для развития внимательности.

Упражнение А. Положи перед собой книжку с каким-нибудь рисунком и точно перерисуй его. Но только очень точно! После этого проверь, сколько допустил ошибок, что пропустил. Старайся рисовать как можно быстрее. (Значала для упражнений выбирай простые рисунки, затем – «сложные».

Упражнение Б. Постарайся на уроке минут 10 или 15 исключительно внимательно и подробно записывать все, что говорит учитель и твои одноклассники. И займись этим на уроке именно по тому предмету, который тебя не интересует.

Упражнение В. Перед сном, уже лежа в постели, постарайся точно вспомнить, что ты делал сегодня, скажем, между 16.30 и 17.00. Сосредоточься так, чтобы назвать даже самые мелкие подробности. Это очень полезное упражнение, применяй его два раза в неделю.

Упражнение Г. Можешь ли ты 3-5 минут неотрывно смотреть на один маленький предмет? Например, на дверную ручку или электрическую розетку на стене. Сначала делай это 1 минуту» затем — две и так далее. Максимум — 10 минут, больше не нужно, так как может ухудшиться зрение.

Секрет № 2. Заинтересованность.

Работу, которая тебя по той или иной причине интересует, ты делаешь значительно быстрее, меньше устаешь при этом и меньше тратишь сил, чем делая то, что тебя не интересует, чего ты не любишь!!!

Как заинтересовать себя в изучении нелюбимых предметов?

1. Способ первый: каждая наука, каждый школьный предмет имеет несколько разных сторон, в каждом можно обнаружить массу интересного. Постарайся в своем нелюбимом предмете найти то, что тебе может быть интересно.

Например, тебе не очень нравится изучать теоретический материал курса «Естествознание» (какие-то теории, гипотезы...). Но ведь как увлекательно ставить опыты во время лабораторных работ, узнавать что-то новое о таких, казалось бы, знакомых вещах - солнечном луче, огне и т.д.

2. Способ второй: интересные книжки, увлекательные повести очень помогают заинтересоваться нелюбимым предметом.

Очень многим ученикам помогли книги, позволяющие узнать что-то новое о знакомом предмете. Твоим мамам и папам наверняка знакома фамилия Перельман. Яков Перельман писал увлекательные книги о физике, математике, астрономии. Они так и названы; «Занимательная физика», «Занимательная арифметика» и т.д.

Много интересных книг написано по естествознанию.

А какие увлекательные книги, посвященные школьным предметам, ты знаешь?

3. Способ третий, самый трудный: предмет трудный и нелюбимый - это почти одно и то же. Не любишь данный предмет в основном потому, что занятие им дается тебе с трудом. А учить этот предмет тебе трудно, потому что ты его не любишь. Получается заколдованный круг, А для решения этой проблемы я открою тебе следующий секрет.

Секрет № 3. Понимание,

Очень трудно запомнить то, чего не понимаешь. Поэтому то, что ты заучиваешь, должно быть тебе полностью понятно. А чтобы по-настоящему что-нибудь понять, необходимо знать все составные части, все элементы, которые образуют данное понятие, математическую формулу или физический закон. И только после того как ты поймешь суть каждого из этих элементов, сможешь хорошо и крепко запомнить данное определение, теорему или формулу. При этом необходимо знать и понимать все важные составные части, т.е. все слова языка данной науки.

Для этого требуются

А. Время.

Б Систематическое и постоянное продвижение вперед, В большинстве случаев процесс понимания

требует кропотливого, систематического труда. Сразу понять что-то новое не удастся практически никому.

Помочь в процессе понимания могут:

- учителя,
- репетиторы»
- родители,
- одноклассники,
- словари и энциклопедии.

Не бойтесь задавать вопросы, если что-то не понятно, Также не бойтесь словарей и энциклопедий - они не кусаются.

* Домашнее задание.

1. Выполни дома упражнения А, Б, В и Г. Рисунок подготовь для сдачи учителю.
2. В течение двух недель выполняй дома упражнение задание.

Упражнение-задание.

Рецепт очень прост, но требует от тебя определенного упорства. Ежедневно удели предмету, который до сих пор был для тебя трудным, особое внимание, но вначале «малыми порциями»: по 15 минут в день. Но 15 минут каждый день.

Старайся в эти минуты сосредоточить внимание только на том, что делаешь в это время, например, на содержании читаемой книги, структуре химической формулы рисунке или фотографии. В течение этих 15 минут можешь заниматься умственной работой разного типа, но обязательно по этому предмету. Постарайся в эти минуты не обращать внимания ни на что другое.

Через неделю попробуй увеличить время «наибольшей концентрации» до 20 или даже 25 минут.

Помни только, что проделывать эти упражнения нужно ежедневно и по одному выбранному тобой предмету!!!

У тебя это получается?

Результаты заноси в специальную таблицу.

Дата	Время	Что сделать?	Что с
25 октября	17.00-17.15	Прочитать с. 45^6 учебника	Проч 45

26 октября	17.15-17.30	Выполнить упр.78 с заданиями	Выполнить упражнения задан
------------	-------------	------------------------------	----------------------------

Занятие 6. Техника запоминания.

На этом занятии мы научимся основным приемам запоминания материала.

Основы техники запоминания: действие + время.

1. Действие.

Если хочешь что-то хорошо и быстро запомнить, то недостаточно только читать, только повторять текст про себя. Нужно с этим «материалом для запоминания» что-то делать.

Например, задано выучить по естествознанию параграф о спектре. Как правило, недостаточно прочитать этот параграф раз, или два, или три, а потом пересказать. Чаще всего после этого не запомнишь материал надолго и хорошо.

Лучше сделать так: прочитав параграф о спектре, попробуй нарисовать рисунок спектра. Если у тебя есть трехгранная призма, попробуй разложить луч света. Может быть, ты увидишь радугу. У тебя есть цветная бумага? Сделай из нее вертушку. Так легче будет выучить урок.

Выполняя задание по истории, подчеркни в учебнике карандашом самые важные слова или даты (но так» чтобы потом можно было стереть эти линии), Возьми атлас, найди на карте место, где происходи. ли события, о которых говорится в учебнике. Нарисуй на альбомном листе средневековый город, мест» битвы и т. д.

Если ты готовишь устный рассказ, составь на листочке или в тетради (в зависимости от требований учительницы) план параграфа.

Как составлять план - на одном из следующих занятий.

Итак, очень важно использовать многие и разные формы деятельности (или действия). Например, это могут быть:

- составление плана;
- подчеркивание важных слов в тексте;
- рисование, лепка;
- использование атласа;
- рассматривание фотографий или репродукций;
- работа на местности.

Объяснения данного факта:

1. При совершении какого-то действия возрастает концентрация внимания. Это просто необходимость – ведь иначе не нарисуешь, не подчеркнешь правильно.
2. Используя разного рода действия, охватываешь материал, который должен выучить, с разных сторон. А это тоже помогает запоминанию.
3. Существует так называемая двигательная память, т. е. память твоих движений (движений мышц языка, рук, голосовых связок и т. д.). Эта память играет очень важную роль в овладении предметом. Вспомни о типе восприятия информации

Упражнение 1.

Подумай, какие еще способы облегчают запоминание учебного материала. Заполни таблицу.

Учебный предмет	Способы запоминания
Русский язык	Ведение словаря, записки тетрадь...

2. Время

Проведенные исследования показали, что часто мы лучше помним данный материал на следующий день, через два или три дня после того, как его учили (без дополнительного повторения). Однако по истечении четырех дней помним его уже несколько хуже.

Выполняй задания в два этапа:

первый этап — прочитать заданный текст, составить его план и заняться другими уроками;
второй этап - повторить по плану, а затем без плана.

Если хочешь закрепить в памяти то, что выучил сегодня, повтори материал три-четыре дня спустя, а затем еще раз - снова через три-четыре дня. Вообще, устные предметы, особенно нелюбимые, учи в два-три этапа.

Устраивай перерывы (переменки) по 2-3 минуты при подготовке заданий по одному предмету и более продолжительные при переходе от одного предмета к другому. В этот перерыв лучше посидеть в тишине, просто посмотреть в окно или сделать несколько упражнений.

Памятка № 3. «Как запомнить самое сложное».

Особый путь зубрежки

(применяется для запоминания наиболее важных и трудных фрагментов)

1. Повтори фразу, которую надо запомнить, про себя.
2. Подожди 1 секунду и повтори снова.

3. Подожди 2 секунды и повтори снова.

4. Подожди 4 секунды и повтори снова.

Ожидание — это особое состояние. Удержание информации в этом состоянии не дает ей выскочить, она **связывается с другими понятиями в нашей голове.**

Повтори фразу через **10 минут.**

5. Для уверенного запоминания повтори **через 2-3 часа,**

6. При необходимости повтори через 1-2 месяца, через 1 год.

Домашнее задание.

Выучи основные положения атомно-молекулярной теории (см. учебник «Естествознание» § 14, с.71), пользуясь памяткой № 3.

Представь, что ты - художник. Тебе дали задание нарисовать красочный и запоминающийся плакат «Правила поведения в лаборатории». Пользуясь текстом § 8 учебника «Естествознание» (с. 38), нарисуй на отдельном альбомном листе иллюстрации к этим правилам, Используй свое воображение! Чем ярче и интереснее будут твои рисунки, тем лучше они запомнятся. Лучшие плакаты украсят нашу выставку.

Занятие 8. Как выделять главное

На этом занятии мы научимся выделять главные, ключевые слова в тексте.

Памятка № 4. «Как выделять главное».

Ребята!

Каждый день вы слушаете на уроках учителя и учите дома по учебникам новый материал. В нем есть мысли главные и второстепенные. Запоминать нужно только главные. Их необходимо выделять в каждом тексте. Быстро овладеть этим умением вам поможет вот это правило:

Учитесь выделять главное!

1. Внимательно прочитай текст.

2. Подумай, о чем (или о ком) говорится в этом тексте.

3. Что говорится об этом?

4. Раздели текст на законченные части.

5. Какие слова являются самыми важными в каждой части? Назовем их главными, ключевыми (ключевые слова - как ключик к замку знаний). Без каких слов можно обойтись? Назовем их второстепенными (они важны во вторую очередь).

6. С помощью ключевых слов сформулируй главные мысли. Главные мысли повтори вслух.

Как пользоваться правилами памятки?

№ 1. Прочитай текст.

Наша Таня громко
плачет,
Уронила в речку
мячик.

О ком говорится в тексте?

Что о ней говорится?

Это и есть главная мысль текста.

№ 2. § 5 учебника «Естествознание» (И. Ю. Алексашина, Н. И. Орещенко) для 5 класса называется «Современное естествознание - это множество наук о природе и человеке». Этот заголовок и отвечает на вопрос 1: о чем говорится в тексте? Содержание параграфа делится на 5 пунктов. Эти пункты отделены друг от друга вопросами, выделенными синим цветом.

Выделенные названия пунктов могут служить планом для пересказа.

/// Обрати внимание, что в тексте встречаются фрагменты, напечатанные буквами разной величины. Более крупным шрифтом набрана основная, необходимая информация, более мелким - дополнительная, менее важная. Эти участки отделены друг от друга синими точками

№ 3, Проанализируйте содержание пункта 2 «Подумаем, чем можно объяснить появление множества наук о природе?»

«Это объясняется тем, что природа очень многообразна. Поэтому ученым пришлось "поделить" ее между собой. Например, ботаники занялись изучением растений, зоологи - изучением животных, физики начали разгадывать самые общие законы природы и т. д. И этот процесс разделения естественных наук значительно дальше. Так, зоология разделилась на тологию, которая изучает птиц, ихтиологию, изучает рыб, и еще на другие многочисленные зоологической науки.

Но и этого оказалось мало, процесс разделения науки на отдельные отрасли продолжается и в наши дни. Как от ствола дерева отходят ветви, так и наука о природе под. разделяется на различные отрасли знания».

Главные слова и положения в тексте параграфа, как мы уже выяснили, выделены синим курсивным шрифтом, иногда они могут быть выделены курсивным черным шрифтом на синем поле. По этим шрифтам легко можно отличить главное от второстепенного. Иногда важные выводы и обобщения выделяются **жирным** шрифтом.

Выделенные курсивом в тексте слова часто обозначают новые, незнакомые понятия!!!

№ 4. А теперь попробуйте выделить главное в следующем пункте. Прочитайте внимательно текст.

«Одновременно с разделением науки на отдельные отрасли знания начался процесс их объединения.

Да, да! Ученые не смогли "поделить" природу так, чтобы постоянно не "наталкиваться" на предмет изучения своего коллеги, да и методы (способы) ее изучения они заимствуют друг у друга. Так все ветви науки начали переплетаться между собой.

И в наши дни, с одной стороны, продолжается процесс разделения науки, а с другой - объединение отдельных отраслей знания.

Наибольшее значение имеет объединение различных наук для решения глобальных проблем современности, а также экологических проблем отдельных регионов.

Например, проблемы Ладожского озера, Арала. Но эти проблемы связаны с деятельностью человека на Земле - современное естествознание изучает не только но и вопрос о том, какова роль человека на Земле»

Задание.

Пользуясь правилом, найдите главное в этом тексте (в этом тексте два главных положения). Знание правила поможет вам выделять главное в любом тексте.

Домашнее задание.

Откройте учебник естествознания и попробуйте выделить главное в тексте, который задан на дом (например, в § 6 «Как появились научные знания о природе»).

Занятие 9. Приемы работы с текстом.

На этом занятии мы научимся работать с главными мыслями текста.

Чтобы хорошо запомнить важный материал, нужно с ним поработать!

Запомните приемы работы с текстом.

> Заголовки к тексту, эпиграфы, пословицы.

Например, какие еще можно составить заголовки к тексту?

Какой эпиграф можно подобрать?

В каких пословицах может быть отражен смысл текста?

> Планы, тезисы, опорные конспекты.

План - перечисление главных мыслей текста в логическом порядке.

Тезисы - более развернутая форма работы с текстом. Если к каждому пункту плана вы добавите 1-2 предложения, получатся тезисы.

Опорный конспект - графическое схематическое изображение главных мыслей текста, их взаимосвязи. В опорном конспекте важны знаки, рисунки, схемы.

> Схемы, модели, формулы - тоже способы выделений главного.

Что ими обозначено?

> Формулировка выводов словами «итак», «таким образом», «из этого следует вывод», «значит» и др. Например: «Итак, в § 5 "Естествознания" говорится (о чем?), этот материал связан с темой (какой?); его изучение поможет нам узнать (что?)».

Упражнения.

1) Придумай как можно больше заголовков к текстам, подобранным учителем.

Заглавия могут точно отражать содержание текста, а могут быть яркими, образными, необычными. Все свои варианты запиши в тетрадь.

2) Составь к § 8 учебника «Естествознание»:

а) план,

б) тезисы,

в) опорный конспект

Домашнее задание.

Приведите примеры применения приемов работы с текстом в § 6 учебника (письменно).

При изучении нового материала всегда выделяйте главное, пользуясь правилом. Постепенно вы научитесь сразу выделять главное в любом тексте, рассказе учителя или товарища. Это поможет вам лучше учиться.

Занятие 10. Элементы системного подхода в мышлении.

На этом занятии мы узнаем, что в науке все понятия взаимосвязаны между собой.

Давай совершим мысленное путешествие в библиотеку. Все письменные издания в библиотеке находятся в определенном порядке: есть шкафы с журналами, есть с ^{кн}игами. В одном шкафу собраны не разные книги, а строго подобранные. И на каждой полке все книги стоят в определенном порядке - по алфавиту или по годам издания. В основе такого порядка лежит явление классификация

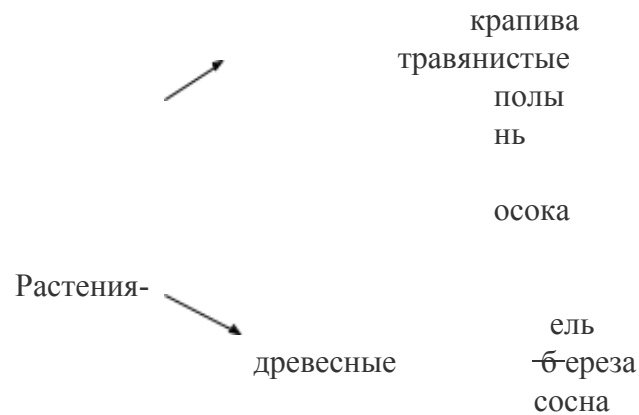
Классификация - распределение предметов на группы (классы) по каким-нибудь отличительным признакам. Классификация всегда устанавливает определенный порядок.

Язык любой науки включает в себя особые слова - термины. Они обозначают самые важные (главные, ключевые) понятия в этой науке. Все термины связаны между собой, и с помощью классификации можно систематизировать знания в различных областях (т. е. составлять системы понятий).

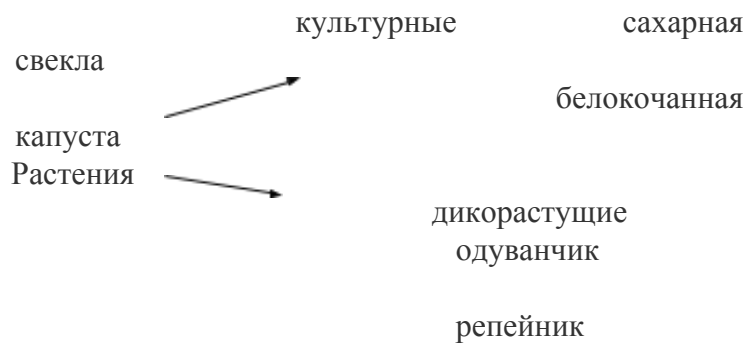
Например, все растения по строению стебля делятся на древесные и травянистые. Любое

растение входит либо в одну, либо во вторую группу.

Вот пример такой системы:



Или: все растения делятся на дикорастущие (растущие в природных условиях) и культурные (выращиваемые человеком для своих нужд), например:



Для того чтобы правильно определить место информации в твоём багаже знаний, необходимо уметь выстраивать **системы понятий**, используя умение классификации.

Элементы системного подхода в мышлении.

Метафора: мозг - библиотека, в ней - множество шкафов с большим количеством полок, на полках книги. Но каждый шкаф, каждая полка имеет свою надпись - «Литература», «Математика» и т. д. Например, в шкафу «Окружающий мир» есть полки «Ботаника», «Зоология», «Природоведение» и даже «Астрономия». Если захворает твоя любимая кошка, ты не станешь рыться в шкафу «Математика», а сразу постараться найти нужную информацию в разделе «Зоология» или «Ветеринария».

Так же работает и системное мышление организованного человека. Если информация в нашей голове упорядочена, то тебе гораздо легче запоминать что-то новое, ведь ты «ставишь новую книгу на предназначенное для нее место», т. е. связываешь новую информацию с уже имеющейся у тебя.

Памятка № 5. «Элементы системного подхода».

1. Не существует понятий, которые бы не входили в какую-нибудь систему.
2. Старайся каждое новое, усваиваемое на уроке понятие соотносить с уже известными тебе, то есть составлять систему взаимосвязи понятий.

Упражнение № 1. Попробуй выстроить системы из следующих понятий:

Тигр, животное, заяц, травоядное, волк, хищник, антилопа, живое существо.

1. Книга, лист, брошюра, печатное издание, журнал, периодическая печать.
3. Инженер, инженер-механик, профессия, педагог, учитель математики.
4. Организм человека, туловище, глаз, спина, голова, плечи.
5. Одежда, аксессуар, пальто, верхняя одежда, белье, шарф, майка, платок.

Упражнение № 2. «Цепочка».

1. Назвать последовательно пять ассоциаций к слову «природа» так, чтобы получилась цепочка понятий.
2. Составить текст из пяти предложений, чтобы в состав каждого предложения входило одно из слов цепочки.

Домашнее задание.

Сам составь дома цепочку из пяти слов и придумай историю с этими словами.

Занятие 11. Развиваем наше мышление.

На этом занятии мы немного поиграем и посвятим его развитию нашего мышления.

Упражнение № 1.

Попробуй дать следующим понятиям определения, в которых были бы отражены его признаки. Можно воспользоваться схемой:

Понятие - что это? (класс предметов), каков он? (отличительные признаки), какова его функция?

Например: автомобиль - что это? (**транспортное средство**) , каков он? (самодвижущийся, с **двигателем**), какова его функция? (служит для **перевозки грузов и пассажиров**) .

Это упражнение можно проводить в форме соревнования. Для проверки можно использовать любые толковые словари.

- Предлагаемые понятия: пустыня
- часы
- система.

Упражнение №2. «Подбери пару». Вам предлагается пара слов, находящихся между собой в определенной связи (понятия связаны между собой). После знака = стоит слово, к которому нужно

подобрать такое слово, чтобы эти слова находились в такой же связи, как и первые два.

Пример: песня : композитор = самолет :

Слова песня и композитор связаны таким образом: композитор - автор, создатель песни. Следовательно, мы выберем слово «конструктор» - автор, создатель самолета.

Задания.

- 1) школа : обучение = больница: -----
- 2) песня: глухой=картина:----- : _
- 3), волк : пасть = птица:-----
- 4) ухо: слышать= зубы:-----
- 5) вода : трубы = электричество :-----
- 6) бежать: стоять = кричать:-----
- 7) птицаб гнездо = человек :-----
- 8) лес: деревья = библиотека :-----

Дополнительное задание: природа : естествознание = космос:-----

2. Общее в объектах сравнения можно устанавливать лишь в том случае, если их что-то отличает друг от друга, а устанавливать разницу между ними можно только при наличии у них определенного сходства.

Памятка .№6 . «Как правильно сравнивать».

1. Установи **цель** сравнения (для чего, зачем ты сравниваешь, что нового ты хочешь узнать).
2. Проверь, знаешь ли ты материал про объекты, которые будешь сравнивать.
3. Выдели **главные признаки**, по которым будешь сравнивать.
4. Найди отличив и (или) сходство.
5. Сделай **вывод** из сравнения (ответь на вопрос, что нового ты узнал).

Практическая работа «Сравнение природных объектов по нескольким параметрам».

Цель работы: Сравнить между собой физические свойства мела, воды и сахара.

Оборудование: Колба с водой, брусок мела, чашка с сахаром.

Ход работы.

Внимательно рассмотри предложенные объекты (вещества) и заполни таблицу. Затем сравни их между собой и сделай вывод.

Занятие 12. Учимся сравнивать.

На этом занятии мы научимся сравнивать различные объекты.

Запомни правила сравнения!!! Какие объекты можно сравнивать? 1. Сравнивать можно только однородные объекты, относящиеся к

одному и тому же классу (вспомни о классификации).

Объекты	Мел	Вода	Сахар
Агрегатное состояние			
Цвет			
Запах			
Растворимость в воде		;х [^]	
Форма			

* Домашнее задание.

Сам придумай три вопроса на сравнение. Запиши их на отдельном листе.

Занятие 13. Практикум по приемам сравнения.

На этом занятии мы поупражняемся в умении сравнивать.

Виды сравнения.

1. Сравнение с целью выявления общего в событиях, процессах, явлениях (что общего между объектами А и Б - например, между грушей и яблоком).
2. Сравнение с целью выявления особенного, отличительного (чем различаются объекты А и Б - например, груша и яблоко).
3. Полное сравнение: установление как сходства, так и различия (в чем сходны и чем различаются объекты А и Б - например, груша и яблоко).
4. Сравнение с целью выявления главного, основного в явлениях, событиях, процессах (что самое главное в процессах А и Б — например, в процессах замерзания и плавления).
5. Сравнение, имеющее целью выяснить отношение человека к объектам, дать оценку (в чем разница между отношением человека к объектам А и Б - например, отношением взрослых к детям и пожилым людям).

Задание на полное сравнение.

Сравни физические и химические явления по следую

Параметры	Физические явления
Изменяются молекулы	
Изменяются атомы	
Появляются новые вещества	
Появляются новые свойства	
Изменяется агрегатное состояние вещества	

Задание на выяснение отношения человека к разным объектам.

Сравните отношение человека к природе в древнее время и в наши дни. Относился ли когда-нибудь человек к природе как к ценности?

* Домашнее задание.

Письменно ответить на вопросы, придуманные твоим соседом по парте.

Занятие 14. Существенные и несущественные признаки предмета.

На этом занятии мы узнаем о том, как правильно делать обобщения.

Итак, что же такое существенные и несущественные признаки предмета?

Существенные признаки предмета - это главные признаки, без них предмет не мог бы быть самим собой.

Например, для термометра - это способность измерять температуру. Если предмет не может измерять температуру, значит, это не термометр.

Несущественные признаки предмета - признаки, при изменении которых предмет все равно остается самим собой.

Например, термометр может быть ртутный, спиртовой, он может быть прозрачным, может быть любого цвета, может быть большой, а может и маленький, может находиться в помещении, а может и на улице. Но все равно при этом он остается термометром, чья задача — измерять температуру. Особенность несущественных признаков — то, что они изменяются и не являются общими и постоянными.

Упражнения

Упражнение 1.

Назови существенные и несущественные признаки следующих предметов: коробка, парашют, диван, растение, хлеб, учитель, мама.

Упражнение 2.

Назови существенные признаки следующих пар предметов: барабан и бубен, картофель и макароны, книга и тетрадь, солнце и луна, растение и животное.

Памятка № 7 «Как правильно обобщать».

1. Выделить **существенные** признаки данного понятия, предмета, явления (общие, постоянные, малоизменяющиеся}.

При этом всегда помните о важных категориях: происхождение предмета, его назначение.

2. Выделить **несущественные** признаки данного понятия, предмета, явления (единичные, изменяющиеся, отличающие один объект от другого).

Среди несущественных признаков могут оказаться индивидуальные отличия: цвет, изношенность, особые приметы.

3. Найти самый **главный** существенный (важный) признак.

4. Подвести понятия, предметы, явления под общую категорию, то есть найти такое определение, под которое попадают все эти предметы или явления (ты помнишь о классификации!)

5. Пример использования памятки.

Что общего у предметов: мяч и кукла?

1. Мяч - округлой формы, полый, сделан из резины, служит для игры.

Кукла - имеет форму человечка, полая, сделана из пластмассы, служит для игры.

2. Мяч - красный, баскетбольный, со вмятинкой. Кукла - Барби, в блестящем платье, новая.

3. Главный существенный признак - назначение предметов.

128477992. Общее определение для этих предметов - игрушки.

Упражнение 3.

Придумай сам пару предметов, у которых можно выделить общие признаки. Предложи это задание своему соседу,

* Домашнее задание.

Какие общие признаки можно найти между учителем и учеником?

Занятие 15. Практикум по навыкам обобщения.

На этом занятии мы потренируемся в умении обобщать.

Наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении операции обобщения.

1. Обобщение проводится по очень широким категориям, где существенные признаки теряются (например, дождь, снег — погода, природа; фиалка, слон — природа и т. д.).

2. Обобщение по местонахождению: глаз, ухо — части лица, части головы; желудок, кишечник — внутренние органы.

3. Обобщение по особенностям устройства и способам работы: фотоаппарат, очки увеличивают, имеют линзы.

4. Обобщение на основе определения (какие?): сахар, алмаз — твердые.

Упражнения

Упражнение № 1. Назови предметы, относящиеся к данному классу:

- а) белые и съедобные;
- б) зеленые и плавающие;
- в) синие и жидкие.

Упражнение № 2. Назови, что может быть общего у следующих пар:

- а) жизнь и смерть;
- б) река и лужа;
- в) слон и фиалка;
- г) дерево и трава;
- д) игра и учеба.

Домашнее задание.

Придумай как можно больше пар предметов, у которых нет общих признаков.

Занятие 16. Для чего нужны планы?

На этом занятии мы узнаем, как научиться все успевать и никуда не опаздывать.

Основой хорошей организации времени является план. Для того чтобы правильно спланировать свое собственное время, необходимо: А. Хотеть спланировать. Б. Уметь спланировать или знать, как это сделать.

Если ты хочешь стать организованным человеком, который все всегда успевает сделать, то я расскажу тебе, как научиться планировать свой день.

Умение планировать

1. Ни в коем случае не планируй очень много дел на один день. С таким планом трудно справиться.
2. Планируй только ту работу, которую ты обязательно должен выполнить в определенный срок.
3. Планируй, если только можешь, с запасом. Это значит: планируй на 20-30 % времени больше, чем нужно по твоим расчетам для выполнения данного дела. Это очень важно, потому что работа человека в отличие от машины протекает с различным напряжением и в разном темпе, что мы не всегда можем предвидеть. План не должен быть напряженным.
4. Чтобы составить реальный план, постарайся точно себе представлять:
 - что ты должен выполнить в определенный день или неделю;
 - с какой скоростью ты работаешь, выполняя задания по определенным предметам. Для этого надо в течение нескольких дней проверить, сколько времени уходит на подготовку разных предметов, а потом подсчитать среднее время для каждого предмета.
5. Составляя план, смотри на себя не как на человека, которым бы ты хотел быть, а как на

такого, каким ты бываешь ежедневно. Здесь важно правильно оценить себя (вспомните о самооценке).

6. Не забывай планировать не только работу, но и отдых.

7. Если тебе удалось выполнить план, запиши это на листке с планом. Если нет, то напиши причины, по которым тебе не удалось это сделать.

Памятка № 8. «Как составлять план».

1. Ты самостоятельно или осознанно принимаешь предложенную тебе кем-то цель. При этом ты должен задать себе три вопроса:

- что ты делаешь?
- для чего ты делаешь?
- как ты делаешь?

3. Составляем план = программу действий. План нужно проговорить, а лучше написать. Можно сделать план через цепочку (если, то...).

4. . В процессе выполнения плана внимательно проверяй, правильно ли ты работаешь, не допускаешь ли ошибок. А если они появились, проверь не только конкретный пункт, но и весь план в целом.

Упражнение на составление плана

Пример: необходимо составить план встречи с незнакомым человеком, чтобы задать ему интересующий вопрос. Для этого необходимо составить план-действие.

1. Куда идти.

Надо не только иметь правильный адрес (который желательно не забыть дома), но и разработать оптимальный маршрут.

2. Когда идти.

Надо знать точное время встречи, чтобы заблаговременно выйти, учитывая время на транспорт и его ожидание.

3. С кем встретиться.

Если человек незнаком, нужно знать его характерные приметы.

5. О чем спросить.

6. Необходимо знать цель встречи.

II Упражнения.

А теперь попробуйте самостоятельно составить план:

- 1) подготовки к поездке в Москву;
- 2) подготовки классного мероприятия, например встречи Нового года.

Домашнее задание.

Составь план подготовки к написанию сочинения на свободную тему.

Занятие 17. Учимся планировать.

На этом занятии мы узнаем, почему иногда хорошие планы так трудно выполнить.

Хорошая организация рабочего времени связана не только со способностью составить план, но и с другими вопросами.

Вот они;

- Умение отказаться от какого-то дела.
- Умение выполнять определенные дела в определенное время.
- Использование нужных методов и приемов в зависимости от характера работы.
- Необходимые внешние условия.
- Психологическая подготовка.

Отказ от какого-либо дела:

- нужно определить, какие дела для тебя очень важны, какие менее, а от каких в принципе можно отказаться. Каковы будут последствия невыполнения всех этих дел? Откажись от выполнения неважных или менее важных дел.

Определенные дела в определенное время:

- попеременное выполнение умственной и физической работы в большинстве случаев способствует более быстрому выполнению как одной, так и другой работы. Но соотношение умственной и физической работы -4:1 или 6:1;
- в большинстве случаев быстрее выполнишь задание, требующее мышления, в ранние утренние часы, но при условии, что в предыдущий день ты внимательно и детально ознакомишься с его содержанием;
- работу на запоминание в целом выполнишь быстрее вечером, если это будет последнее умственное дело уходящего дня. На следующий день текст следует повторить.
- Помни: у большинства людей два «пика работоспособности*» — с 9 до 12 и с 17 до 20 часов.

Методы работы:

у каждого имеются свои эффективные стороны. Узнай свои сильные и слабые стороны, используй эти знания на практике.

Необходимые внешние условия:

- каждый предмет, необходимый для работы, должен иметь свое постоянное место, по возможности легко доступное;
- предметы, необходимые для данной работы, надо разместить «под рукой» перед началом

работы. Поиск их во время работы приводит к потере времени и рассеиванию внимания;

- перерывы в работе следует использовать среди прочего для того, чтобы убрать на место предметы, которые больше не нужны, и разложить те, которые потребуются потом;
- в каждой работе имеются предметы, которые нужны почти постоянно (карандаши, линейка). Каждый из этих часто используемых предметов должен иметь своего «заместителя» (запасную ручку, карандаш, линейку) на случай их поломки или потери;
- быстрее ты выполнишь умственную работу при хорошем доступе свежего воздуха, чем тогда, когда в комнате душно. Точно так же влияет на умственную работу отсутствие шума.

Психологическая подготовка:

- если сумеешь «преодолеть самого себя» и направить собственные мысли и чувства на то, чтобы сразу, без проволочек, делать в данный момент то, что запланировано, ты выиграл;
- попробуй начинать с того предмета, который легче тебе дается, которым ты больше интересуешься.
- Работу ты выполнишь в несколько раз быстрее тогда, когда заинтересован ею.

* Домашнее задание «Я и время».

Домашнее задание выполняется на отдельном листе. В течение трех дней записывай все события, происходящие с тобой и указывай время, потраченное на них.

Например 15.00-15.30 - считал ворон за окном, 15.30 -15.45 — делал уроки и т. д.

Внимательно проанализируй полученные результаты. Разумно ли ты тратишь свое время? Каким событиям можно было бы уделить меньше времени, а каким - наоборот? Сделай вывод и запиши свои мысли по этому поводу.

Занятие 18. Как правильно готовить домашние задания. Как учить стихотворения

На этом занятии мы узнаем, как правильно учить стихотворения.

Правила запоминания и воспроизведения стихотворений

1. Начни учить стихотворение за три дня до того, как предстоит читать его в классе.
2. Прочитай стихотворение целиком два раза (не больше!) вслух. Затем постарайся представить себе то, о чем автор пишет в стихотворении (нарисуй мысленную картинку, или мультфильм, или фрагмент кинофильма).
3. Сделай перерыв на несколько минут.

4. Повтори по памяти вслух целое стихотворение. Скорее всего, тебе то и дело придется заглядывать в книжку. Это не страшно. Таким образом повтори стихотворение два или три раза, обращая при этом внимание на те места, которые хуже запоминаются. Отложи книжку в сторону.

5. Если стихотворение не очень большое, но сложное для запоминания, можно использовать мнемотехнику.

Мнемотехника - приемы, облегчающие запоминание. Ты ведь без труда расскажешь о том, какие цвета составляют радугу? Фраза, которой ты воспользовался, и есть мнемотехнический прием.

С помощью мнемотехники можно запоминать и стихи, для чего каждое слово стихотворения нужно отразить в небольшом рисунке. Посмотрев на все рисунки по порядку, ты без труда воспроизведешь стихотворение.

6. В тот же день вечером после того, как сделал уроки, прочитай стихотворение вслух еще раз.

7. На следующий день снова прочитай стихотворение и повторяй его по строфам таким образом: выучив вторую строфу, повтори ее вместе с первой, выучив третью, повтори вместе с первой и второй и так далее.

8. На третий день утром перед выходом в школу повтори все стихотворение вслух.

9. Если ты учишь очень сложное стихотворение, то после выполнения пункта 2 перепиши его целиком в тетрадь - лучше и быстрее выучишь.

10. Если в стихотворении есть неизвестные тебе слова, узнай их значение в энциклопедии или у взрослых. Все слова в стихотворении, которое ты учишь, нужно хорошо понимать, чтобы лучше выучить.

11. Первым делом постарайся запомнить все основные мысли, все важнейшие моменты действия стихотворения. Потом уже значительно легче запомнятся отдельные части.

12. Мало просто выучить стихотворение. Надо научиться его красиво рассказывать, т. е. декламировать.

Декламация - искусство красиво и выразительно рассказывать тексты (стихи, прозаические произведения). Для правильной декламации важно умение владеть своим голосом. Главное здесь - ясность и четкость.

13. Важна поза. Стой спокойно, но свободно, не раскачивайся, не перебирай ногами. Придумай, куда деть руки, Смотри прямо перед собой, держи взгляд чуть выше голов слушателей.

14. Важно хорошо знать стихотворение, иначе хорошего выступления не получится.
15. Обрати внимание на четкое произношение.
16. Некоторые слова в стихотворении нужно произносить тихо, а другие громко, т. е. голосом нужно управлять, изменять в зависимости от содержания и настроения стиха. Обязательно продумай, какие места стихотворения как читать.
17. Следи за дыханием. Не делай вдох посреди строчки.
18. Старайся читать выразительно и эмоционально.

Домашнее задание.

- * Выучи одно из предложенных учителем стихотворений. Подготовься к следующему уроку — необычному уроку-зачету. Это будет конкурс чтецов.

Занятие 19. Необычные урок-зачет. Конкурс чтецов

На этом занятии мы увидим, как мы научились учить и читать стихотворения.

На необычном уроке-зачете каждый является одновременно участником конкурса и членом жюри. Заполни в своей тетради лист оценок.

Все показатели оцениваются по 5-балльной шкале. 5 баллов - очень понравилось; 4 балла - в целом понравилось;

3 балла - частично понравилось, частично не понравилось;

2 балла - не понравилось;

1 балл - совсем не понравилось

Лист оценок

Фамилия, имя участника	Произведение	Точность в пересказе	Артистизм исполнения	В баллах
1. Иванов К.	4	3	4	
2. ...	5	4	3	

Занятие 20. Как правильно писать сочинения.

На этом занятии мы узнаем, как правильно писать сочинения.

Главные ошибки при написании сочинения:

1. Сочинение пишется «одним махом», за один раз.
2. Очень мало времени уделяется подготовке.

128478080. Ты не используешь творческий подход, не включаешь свое воображение.

Как правильно писать сочинения:

Вариант А. На домашнее сочинение учитель дал несколько дней.

Вариант Б. Сочинение задано на завтра.

А. В понедельник учитель дал задание написать сочинение к четвергу.

1. Первый день - свободное размышление: о чем ты будешь писать?

Сразу же, вернувшись из школы домой, возьми листок бумаги, карандаш и немного (минут десять) посиди и подумай, о чем хочешь написать в сочинении; запиши на листочке свои собственные мысли по теме сочинения, не соблюдая порядка, можно сокращенно, без пунктов.

2. Второй день - план сочинения.

На следующий день, во вторник, на листочке бумаги или в тетради (это зависит от требований учителя) составь план сочинения по пунктам: о чем писать в начале, в середине и в конце. Используй при этом вчерашние записи, где уже изложены твои записи. 3. Третий день - написание сочинения.

На третий день, т. е. в среду, пишешь сочинение! Постарайся сесть писать сочинение тогда, когда чувствуешь себя отдохнувшим. Хорошо бы перед началом работы сделать легкую гимнастику.

Б. Если сочинение тебе задано на завтра (так тоже случается), то:

1. По дороге из школы домой продумай, что ты хочешь на данную тему написать. Придя домой, сразу же запиши свои мысли на листе бумаги.

2. После обеда и отдыха, до того как займешься другими уроками, составь план сочинения.

3. Сделав все остальные уроки* перечитай составленный тобой план сочинения. Затем можешь выйти на полчаса во двор, поиграй в футбол или займись домашними делами, а после этого садись и пиши сочинение.

Домашнее задание.

* Напиши небольшое сочинение (объем - 1 страница) на тему «Как наука психология может помочь людям?»

Занятие 21. Готовим устные и письменные домашние задания.

На этом занятии мы узнаем, как дышать задачи и готовить устные задания.

Памятка № 9. Как решать задачу.

1. **Внимательно** ознакомься с условиями задачи и четко выясни цель, сформулированную в вопросе.

2. Выдели из содержания самые важные, самые существенные моменты. попытайся в общем понять, как ты будешь решать задачу = составь общую схему решения.

128478120. Обдумай частные операции, действия. Если задач; сложная, можешь составить **план** ее решения.

128478121. Реши задачу на черновике.

128478122. Сравни полученный результат с условиями задачи, **проверь**, отвечает ли он на вопрос задачи.

128478123. Если между условием и решением наблюдается полное соответствие - то задача решена. Можешь оформить ее в тетради.

128478124. Если соответствия нет - начинай все действия заново.

Комбинированный метод при подготовке устных домашних заданий:

1. Прочитай сначала весь параграф целиком.

2. Прочитай весь параграф второй раз, подчеркивая карандашом (так, чтобы потом можно было легко стереть) самые важные слова и понятия.

3. Составь план параграфа.

4. Возьми атлас, или нарисуй что-нибудь по данной теме, или рассмотри фотографию, в общем, используй один из методов работы, о котором мы говорили на занятии «Секреты нашей памяти».

5. Перескажи содержание параграфа сначала с учебником или планом в руке, а затем отложив их в сторону, большими частями. Обрати внимание, что пересказ второй части следует начинать с повторения концовки первой части и т. д.

6. Не заглядывая больше ни в учебник, ни в план, перескажи весь параграф целиком.

Не забывай делать короткие перерывы после выполнения каждого из перечисленных выше пунктов!

К пересказу параграфа переходи не сразу, после выполнения домашних заданий по остальным предметам.

Если пересказ получается плохо, перечитай заданный параграф и составленный тобой план и отложи пересказ до утра следующего дня. Выполнение всех этих шести пунктов займет у тебя значительно меньше времени, чем зубрежка.

7, Если домашнее задание содержит вопрос, то, ознакомившись с содержанием параграфа, следует задуматься над ответом на этот вопрос, подчеркнуть

в тексте предложения, подтверждающие правильный ответ.

Домашнее задание.

Подготовь устный ответ по теме, заданной на дом по любому из предметов, по все правилам.

Занятие 22. Как преодолеть неуверенность в себе.

На этом занятии мы узнаем, как научиться вести себя уверенно.

С разными людьми в разных жизненных ситуациях мы ведем себя по-разному. Но когда психологи проанализировали все возможные типы поведения, они пришли к выводу, что человек чаще всего ведет себя либо уверенно, либо неуверенно, либо грубо. Каждому из этих стилей поведения свойственно следующее.

1. **Уверенное** поведение - человек уверен в своей правоте, он старается с уважением относиться к собеседнику, не давая ему навязать свою точку зрения. Это можно выразить формулой «Я равен тебе».
2. **Грубое** поведение - человек абсолютно уверен в своей правоте, не прислушивается к собеседнику, пытается навязать свою точку зрения, унижить другого человека. Это можно выразить формулой «Я выше тебя».
3. **Неуверенное поведение** - человек чувствует себя виноватым, не может отстоять свое мнение и подчиняется чужому. Формула такого поведения «Я ниже тебя».

И хотя в определенных случаях каждый из этих стилей может оказаться эффективным, все-таки надо стремиться к уверенности (но не грубости) в своем поведении.

А что же делать тем, кто вообще неуверен в п

- Воспитывать уверенность!

- Как?

- С помощью предлагаемых упражнений.

Упражнение 1: письменно опиши свое состояние

а) расслабленное,

б) напряженное.

Затем в течение нескольких дней читай вслух тексты, воображая себя то в том, то в ином состоянии 10 минут в день).

При этом следи за своей мимикой и жестами (пращ, май по одному жесту к каждому состоянию). Вспомни ситуацию успеха, постарайся передать это голосом, свя жи с жестом расслабленного состояния.

Упражнение 2: поиграй в актера.

Изобрази на своем лице перед зеркалом мимику радости, страха, гнева, нежности, удивления, уверенности, неуверенности. Доведи каждое из этих

состояний до предела. Отрепетируй разные типы улыбок, разные типы походок (угнетенного, самодовольного, уверенного в себе человека).

Упражнение 3: «Разговор по телефону». Попробуй голосом убедить, разозлить, разжалобить человека.

Упражнение 4: «Заметно - незаметно».

Представь, что в углу комнаты сидит злой тигр. Постарайся пройти, не привлекая к себе внимания. А тепе войди так, чтобы сразу привлечь к себе внимание.

Теперь внимание!

Представь, что ты делаешь, когда волнуешься?

Замени все жесты и мимику на противоположные, репетируй свое поведение перед зеркалом.

Памятка №10.(часть 1). «Как готовиться к устному ответу у доски».

1. Выучи урок
2. Почаще тренируй дома ответ у доски с жестами уверенности.
3. Продумай мысленно свои ответ во всех подробностях (представь все сложные ситуации и варианты их решений, но только после того, как урок выучен).
4. Составляй план устного ответа (составь его схему).
5. Можно приготовить для ответа «изюминку», интересный факт.
6. подумай, какую отметку ты, скорее всего, получишь.

Домашнее задание.

Выполни два из предложенных упражнений.

Занятие 23. У тебя все получится!

На этом занятии ты узнаешь, что из любой сложной ситуации есть выход.

Памятка № 10 (часть 2). «Как выходить к доске для устного ответа».

1. Иди медленно, спокойно.
2. Настройся на ответ.
3. Старайся держаться как можно увереннее.

128478160. Дыши правильно (глубоко, вдох короче выдоха в два раза).

128478161. Следи за жестами, мимикой.

128478162. При ответе можешь зажать в кулаке монетку.

128478163. Формулируй для себя цель ответа - о чем ты должен рассказать.

128478164. Улыба
йся.

128478165. Не
бойся ошибиться.

	Решение возможных неожиданностей во время ответа.	
	Ты вдруг забыл, о чем говорить	Не теряй сначала дос. вспомни план ответ, Если Дома проана
	Ты оговорился , а все засмеялись	Посмейся в
	Ты оговорился, но никто не заметил	Продолжай
	Учитель в резкой и неприятной форме перебивает тебя	Вспомни у того не пок твете. Отвеча
Тебя специально пытаются разозлить	Постарайся на огрызаться и не хамить. Покажи, что то -глупая шутка и она тебя не трогает.	
Задали дополнительный вопрос	Не пугайся. Не торопись с ответом. Вспомни, к какой части плана относится вопрос. Постарайся формулировать ответ в уме.	
Ты забыл о чем-то упомянуть	Закончи говорить о том, о чем начал, и лишь затем дополни. Лучше сказать «Вернемся к...» «Кроме того, ...».	
Учитель поставил более низкую отметку, чем ты ожидал.	Не вступай в спор. Можешь своим видом показать, что оценка несправедлива. Не теряй надежды	

После ответа:

1. Проанализируй свой ответ письменно. Выдели хорошее и плохое.
2. Поставь сам себе оценку.

Домашнее задание.

- * Подготовь устный ответ по естествознанию, пользуясь психологическими приемами. Ты сможешь ответить на занятии по психологии, ведь следующий урок -необычный урок-зачет.

Занятие 24. Необычный урок-зачет.

На этом занятии мы увидим, кто из нас умеет психологически грамотно отвечать на уроке.

Ты уже знаешь, что на необычном уроке-зачете каждый является одновременно участником конкурса и членом жюри.

Заполни в своей тетради лист оценок.

Все показатели оцениваются по 5-балльной шкале:

- 5 баллов - все правильно, замечаний нет;
- 4 балла - в целом правильно, есть небольшие недочеты;
- 3 балла - есть ошибки или серьезные недочеты;
- 2 балла - неправильно, нужно подготовиться еще раз;
- 1 балл - все абсолютно неправильно.

Фамилия, имя участника	Точность пересказа	Уверенность в себе	Интересное изложение	Всего баллов
1. Иванов К.	А	5	4	13
2.....	5	2	3	10

Занятие 25. Умеешь ли ты общаться?

На этом занятии ты узнаешь, умеешь ли ты общаться,
Упражнение.

1. Заполни таблицу «Черты, которые помогают или мешают в общении». Постарайся найти по десять качеств, мешающих или помогающих в общении.

Черты, которые помогают или мешают в общении

Черты, помогающие в общении	Черты, мешающие в общении
Доброта	Зависть
...	...

Обдумай, какие свои сильные и слабые стороны ты знаешь. Что тебе может помочь в успешном общении с людьми, а что - помешать? Подчеркни синей ручкой те черты, которые присущи тебе и помогают в общении, а красной - те, которые у тебя есть, но мешают тебе и ты хотел бы от них избавиться. Попробуй сделать вывод.

* Домашнее задание.

Проанализируй подчеркнутые черты в таблице (те, которые свойственны тебе). Подумай, приятно ли с тобой общаться другим людям?

Занятие 26. Учимся общаться со сверстниками

На этом занятии ты узнаешь, как можно стать более общительным человеком.

Памятка № 11. «Всегда помни об этом!»

1. Помни о том, что нужно относиться к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.
2. Не забывай о выражении твоего лица. Ты сам хотел бы с собой дружить? Чаще улыбайся.
3. Помни о том, что каждый человек неповторим и уникален. И ты в том Числе!

Упражнения для постоянной тренировки.

1. Встав рано утром, посмотри на себя в зеркало. Может, у тебя плохое настроение - не выспался, надо идти в школу. Но попробуй соорудить такую физиономию, чтобы тебе самому стало смешно. А теперь представь себе, что ты не один, а на людях - в школьном коридоре, во дворе. Попытайся принять такое выражение лица, чтобы окружающим было приятно на тебя смотреть, чтобы твой вид вызывал невольное удивление и восхищение других. Ну как, получилось?
2. На улице, в транспорте незаметно посмотри на кого-нибудь. Представь себе, как этот человек выглядит, когда он чем-то недоволен и даже возмущен - как у него хмурятся брови, плотно сжимаются губы...А теперь вообрази, что он чем-то обрадован, что его рассмешили - в глазах зажигаются веселые огоньки, рот расплывается в улыбке. Это упражнение поможет тебе лучше понимать выражение лица и тоньше чувствовать душевное состояние другого человека.
3. Всегда важно уметь разряжать напряженную обстановку одним только своим присутствием - улыбнуться, пошутить в трудной ситуации и тем самым поднять настроение другим людям.

Например, перед началом контрольной работы ты заходишь в класс и видишь хмурые и озабоченные лица своих одноклассников. В этом случае можно сказать, например: «Веселее, ребята. Нас можно испугаться!». Главное, конечно, чтобы такие шутки были веселыми, добрыми и никого не задевали.

4. Научись выслушивать других людей, не перебивая, даже если тебе совершенно не интересно то, что они говорят. Например, друг рассказывает тебе фильм, который ты уже видел. Не торопись прервать его: Я это уже смотрел». Напротив, внимательно выслушай его рассказ до конца и если он что-то пропустит, запомни это, а потом, когда он закончит, скажи: «Да, отличный фильм. Мне там, знаешь, что еще запомнилось...» - и напони эпизод, который он пропустил.
5. В жизни то и дело приходится встречаться с людьми которые нам чем-то неприятны. Общаясь с такими людьми, представляй себе, что они - твои близкие, например твои родственники. Вообрази, что учительница, которая отчитала тебя перед всем классом, твоя тетя, или одноклассник, с которым ты постоянно конфликтуете, — твой троюродный брат. Так ты научишься видеть даже неприятных тебе людей не однозначно плохими, а в чем-то симпатичными, наделенными положительными качествами, вызывающими уважение. Тогда встречаться и общаться с такими людьми станет гораздо легче.
6. Ты сидишь в переполненном автобусе или вагоне метро и вдруг замечаешь, что перед тобой стоит пожилой человек или женщина с маленьким ребенком на руках. Конечно, встать тебе не хочется, но попытайся уступить место так, чтобы было видно: тебе приятно сделать доброе дело, ты уступаешь место не из милости, не принуждая себя, а легко и охотно. Так ты сможешь себе научиться делать добро для других не по необходимости, а для собственного удовольствия.
7. Попробуй похвалить чью-то работу. Например, у твоего одноклассника или одноклассницы что-то хорошо получается на уроке труда. Скажи ей (ему): «Как здорово ты это делаешь!». Поверь, приятно будет не только ей (ему), но и тебе.
8. Упражнение «Аукцион».

А сейчас мы проведем необычный аукцион. Предложите как можно больше способов справиться с плохим настроением. Все действенные способы мы будем записывать на доске, а затем - в тетради.

Упражнение для всех «Рисуем радость».

С помощью цветных карандашей или фломастеров нарисуй на листе бумаги, что такое «радость». Никаких правил здесь нет - рисуй то, что ты считаешь выражением радости.

* Домашнее задание.

Подумай, на каком уроке ты испытываешь наибольшие трудности в общении с учителем. На этом уроке в течение 10-15 минут записывай в блокнот все, что было сказано учителем и твоими одноклассниками. Принеси эту запись на следующий урок.

Занятие 27. Как общаться с учителем.

На этом занятии ты узнаешь о своих правах и правах твоих учителей.

Каждый человек с рождения наделяется правами (то, что он может делать) и обязанностями (то, что он обязан делать). О своих обязанностях нам часто напоминают родители и учителя, а вот о своих правах мы знаем значительно меньше.

На этом занятии я предлагаю вам поговорить о правах учителей и учеников.

Упражнение 1.

Это упражнение выполняется по группам. Класс желательно разделить на четыре группы.

Задание для 1-2 групп. Необходимо посоветоваться и записать на листе отчета «Декларацию прав пятиклассников». Постарайтесь написать не более 8-10 пунктов, наиболее важных. При работе можно использовать материалы домашнего задания.

Задание для 3-4 групп. Необходимо посоветоваться и записать на листе отчета «Декларацию прав учителя»! Постарайтесь написать не более 8-10 пунктов, наиболее важных. При работе можно использовать материалы домашнего задания.

В работе группам следует учитывать следующие требования:

1. Твои права не должны ущемлять прав других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Листы отчета прикрепляются на доске. Запишите в свою тетрадь те права, которые являются наиболее важными. Удобнее воспользоваться таблицей.

Права ученика	Права учителя

Сравни положения, которые записаны в обеих частях этой таблицы.

Ответ на вопросы:

1. Сильно ли различаются права учителя и права ученика?
2. Какие права являются привилегией учителя, а какие - ученика?
3. Накладывают ли эти права ответственность за свое поведение?

Такие «списки прав человека в общении» составляли многие люди. К примеру, такой список разработала американский психолог К. Заслофф. Обратите внимание, что эти права распространяются на все виды общения - со сверстниками, родителями и учителями. Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям возможность решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется пообщаться с вами;
- на свои собственные чувства - независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100 %;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- делать что-то, что вы на самом деле не можете сделать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.

Это, конечно, не полный список. Но вы можете получить представление о своих правах в общении с другими людьми, в том числе и со взрослыми.

* Домашнее задание.

Подготовься к следующему уроку. На уроках внимательно рассматривай всех учителей, работающих в вашем классе.

Занятие 28. Психологические портреты моих учителей.

На этом занятии ты с новой точки зрения посмотришь на своих учителей.

Это - необычное занятие. Оно посвящено твоим учителям, тем, кто ведет уроки в твоём классе.

Блокнот или тетрадь ты превратишь в альбом.

Задание.

Нарисуй портретную галерею всех своих учителей. Постарайся в каждом учителе найти какую-нибудь «изюминку». Под каждым портретом запиши ответы на следующие вопросы:

1. Что тебе нравится в этом учителе?
2. Что мешает тебе в общении с этим учителем?

128478208. Дай самому себе совет по улучшению твоих отношений с учителем.

* Домашнее задание.

Закончи свою портретную галерею. Подумай, как ты можешь улучшить свои отношения с теми учителями, с которыми пока испытываешь трудности в общении.

Занятие 29. Что такое лень? Почему иногда не хочется учиться и что с этим делать.

На этом занятии ты узнаешь, что отдыхать тоже нужно по правилам.

Цамятка № 12. «Как правильно отдыхать».

1. **Главный закон отдыха:** «Лучше всего мы отдыхаем тогда, когда делаем дела, прямо противоположные тем, которые мы обычно делаем в течение длительного времени. Еще лучше, если эти противоположные дела доставляют нам удовольствие».
2. Сразу после умственной работы, когда мы немного устали, мышцы работают лучше. В свою очередь, сразу после физических усилий, когда мы немного устали физически, мозг работает лучше. Более того, умственную работу мы выполняем лучше, если мышцы находятся в состоянии легкого напряжения (например, сидя на жестком стуле, а не на мягком кресле).
3. Во время выполнения физической работы мы справимся с ней лучше, если при этом надо о чем-то думать, как-то работать головой.

Виды отдыха:

1. Длинный отдых (во время летних каникул).
128478248. Короткий отдых (во время осенних, зимних и весенних каникул).
128478249. Очень короткий отдых (в воскресенье и праздники).
128478250. Самый короткий отдых (во время обычного школьного дня).

Длинный отдых.

1. Полная смена окружения, занятий, обстановки. Выезд за город, в лагерь, к бабушке. Если нет возможности, организуй поход с ночевками. Сразу после окончания учебного года нужно недельку ничего не делать, отоспаться, побездельничать. А затем - выезжай.
2. Не спеши! Спешка разрушает отдых.
3. Спорт, физические упражнения на свежем воздухе. Только не переусердствуй, с перетренировкой не шутят.
4. Загорай постепенно, привыкай к солнцу. То же относится к плаванию. Плавай осторожно. Легче всего утонуть, если плавать сразу после еды (судороги), плавая на «диком» пляже, в одиночестве, баловаться на воде, показывая, какой ты отважный.
128478288. Злоба, гнев, сильная тревожность больше всего утомляют наш организм. Больше положительных эмоций,

Короткий отдых.

1. Полная смена окружения, занятий, обстановки. Выезд за город, в лагерь, к бабушке. Если нет возможности, организуй поход с ночевками. Сразу после окончания учебного года нужно недельку ничего не делать, отоспаться, побездельничать. А затем - выезжай.
2. Не спеши! Спешка разрушает отдых.
3. Спорт, физические упражнения на свежем воздухе. Только не переусердствуй, с перетренировкой не шутят.
4. Уроки, заданные на каникулы, делай, когда хочешь, но лучше их сделать в первые дни каникул (лучше отдохнешь и легче будет делать).
5. Легкое переедание не вредно, но большое испортит тебе не только желудок, но и отдых.
6. Кино, телевидение и музыка - в разумных дозах.
7. Злоба, гнев, сильная тревожность больше всего утомляют наш организм. Больше положительных эмоций.

Очень короткий отдых.

1. Если только можешь, то не приступай к длительной подготовке уроков сразу после школы. Съешь обед, отдохни, поиграй, сделай что-нибудь по дому.
2. Постарайся не готовить уроков, не читать, не работать умственно непосредственно перед сном.
3. Каждый день выделяй себе хотя бы немного времени на занятия, которые ты очень-очень любишь. Если можешь, посвети любимому занятию время после подготовки уроков.
4. Запомни, что работа мозга зависит от работы всего организма. Поэтому мойся и больше двигайся.
5. Обязательно проветривай свою комнату, приток свежего воздуха необходим для ясной работы головы.

Домашнее задание.

Небольшая творческая работа «Как я предпочитаю отдыхать» (можно с иллюстрациями).

Задание выполняется на отдельном листе.

Занятие 30. Правила продуктивного сна.

На этом занятии ты познакомишься с некоторыми секретами здорового сна.

1. Продолжительность сна — 8-10 часов, причем ложиться необходимо около 22 часов (это связано с биологическими ритмами человеческого организма).
 2. Выработай привычку засыпать и просыпаться в одно и то же время. При этом можно перестраиваться на весенне-летний период и на осенне-зимний.
 3. Во время сна очень важен чистый воздух с большим количеством кислорода (это способствует восстановлению тканей и органов, а особенно нервных клеток).
 4. Быстрое пробуждение вредно, поэтому попроси маму будить тебя за 10-15 минут до назначенного времени. Просыпайся постепенно, не вскакивай с постели, потянись. Постарайся не пользоваться будильником, а если не можешь, то поставь его дальше от постели и уменьши трезвон.
 5. Старайся засыпать в темноте, в тишине и в спокойствии духа.
128478336. Ужинай не позднее чем за два часа перед сном.
128478337. Заканчивай готовить уроки не менее чем за полчаса перед сном.
8. Если в течение дня ты хочешь заснуть на полчаса прекрасно. Позволь себе эту маленькую слабость.
 9. Если проснуться утром трудно, умойся совершенно холодной водой - помогает.

Домашнее задание.

Напиши небольшой рассказ «Сон, который мне запомнился». Можешь нарисовать к нему иллюстрации.

Занятие 31. Подготовка к экзамену

На этом занятии ты узнаешь, как правильно готовиться к экзаменам.

Подготовку к сдаче экзаменов можно разделить на две части:

- 1 - как готовиться к экзаменам;
- 2 - как сдавать экзамены.

Как готовиться к экзаменам.

Определи для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь прежде всего для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего * знания» и «незнания».

Как это сделать:

сделай несколько десятков небольших карточек размером в четверть тетрадного листа, а на карточках напиши вопросы по данному предмету.

Внимание! На одной карточке - один вопрос!

Теперь перемешай карточки, затем вытаскивай их по очереди и отвечай на вопросы. Но только честно! Если ты сумеешь ответить на вопрос хорошо - поставь на карточке крестик, если немного хуже - треугольник, если совсем плохо - квадрат.

Можно поиграть с другом или подружкой в игру «экзаменатор» и «испытуемый».

При повторении стоит уделить больше внимания тем карточкам, на которых нарисован квадрат, немного меньше тем, где нарисован треугольник, и совсем немного - где нарисован крестик.

Составь план повторения.

Как это сделать: повтори занятие, посвященное планированию.

Когда это сделать: за два месяца до начала экзаменов. раздели эти месяцы на недели и распредели объем материала в плав.

Более подробный план составляй всякий раз в начале каждой недели: сколько часов ежедневно ты намерен повторять, какие главы.

При этом помни, что лучше всего учиться забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. И в той очередности, в какой ты учил эти предметы в первые три дня. Повторение должно занимать несколько меньше времени, чем изучение.

- **Накануне вечером**, перед сном, в голове попытайся представить, какие темы ты будешь учить завтра и как.

- **Неделю перед экзаменом** посвети просмотру всех планов и конспектов.

5. За день до экзамена прекрати повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом). Знания должны немного «отлежаться».

Памятка № 13. Техника повторения перед экзаменом.

1. Готовиться к экзамену лучше вдвоем. При этом не нужно заниматься все время вместе. Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы, переспрашивать.

2. Даты, фамилии, географические или исторические названия выписывай на отдельный лист. Можешь повесить его над столом.

3. Повторяй материал большими частями.

4. Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запоминается только то, что понимаешь.

5. Помни о перерывах в работе.

128478376. Не забывай о спорте.

Занятие 32. Как сдавать экзамены.

На этом занятии ты познакомишься с тем, как вести себя на экзамене.

Три основных положения подготовки к экзамену.

1. Хорошая подготовка.

128478416. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.

128478417. Техника сдачи экзамена.

> Хорошая подготовка.

1. На экзамен надо прийти отдохнувшим.

2. Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.

3. Постарайтесь психологически настроиться на успех Произнесите про себя фразу: «Я смогу сдать экзамен».

> Четкая работа мозга,

1. Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе). Можно заняться рукоделием (для девочек) и спортом (для мальчиков). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не драться. Постарайся также не плакать.

2. Вечером посвети один час (но только один!) просмотру конспектов. Ничего не повторяй, только просмотри В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена.

3. Старайся сдать экзамен в числе первых - так ты меньше устанешь.

5. Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники - вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью класса.

6. Шпаргалки добавляют нервности, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!

7. Хорошо позавтракай перед экзаменом, особенно побольше сладкого.

8. Какое-то время после сдачи одного экзамена посвяти отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых - на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.

> Техника сдачи экзамена. А. Письменные работы.

1. На экзамене более быстрый темп, чем на уроке. Будь готов к этому.
2. После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы (по минутке).
3. На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно переходя к более трудным.
4. Каждое действие - даже самое простое - сразу же проверяй.
5. В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их.

Б. Устные ответы.

1. Оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.
2. Поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к уроку-зачету. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза учителям.

Занятие 33. Как достичь цели.

На этом занятии ты узнаешь, для чего мы весь год занимались вместе.

Чтобы достичь поставленной цели, необходимо следующее:

- Для тех, кто хочет научиться развивать волю, характер, обязательно нужно научиться управлять своим временем, стать организованным человеком.
- Нужно иметь план работы, конкретно определить чего, когда и как вы хотите добиться. Уже говорилось, что развитие навыков саморегуляции — длительный и в некотором отношении бесконечный труд. И здесь, как и в любой серьезной работе, нужно составить четкий, конкретный план. Это второе неперемное условие.
- Обязательно выработать критерии успеха и неудачи, а также формы их регистрации.

Например, вы воспитываете у себя привычку вовремя садиться за уроки. Успех не сводится к тому, чтобы «вовремя усадить себя за стол», необходимо научиться правильно оценивать, что вы успели за время (40-45 минут) «сидения» за столом, какова ваша продуктивность.

Очень важно записывать все этапы работы, начиная с постановки задачи самовоспитания, выработки плана работы и критериев успеха.

Лучше всего завести тетрадь, где вы ежедневно будете отмечать свои успехи и неудачи.

Для предстоящих занятий необходимы часы (желательно с секундной стрелкой) и «секундант», человек, который будет следить за правильностью выполнения упражнений, хотя бы на первых порах.

Памятка № 14. «Как достичь цели».

1. Управление временем:

- упражнения «Замри», «Прогулка», «Книга», «Телевизор», «Зарядка», «Будильник», «Письменный стол».

2. Планирование:

- учет и контроль выполнения упражнений;
- анализ неудач.

3. Работа по плану:

- выполнение плана;
- внесение изменений;
- окончательное выполнение плана.

Упражнения

Подготовительные упражнения.

1. «Замри» В течение 5 минут сидеть в кресле без всякого движения, абсолютно расслабившись. Разрешены только движения век (моргания). В течение 6 дней добавлять по 30 секунд, доведя время расслабления до 8 минут, и затем оставшиеся 3 дня «замирать» на 8 минут.
2. «Прогулка». Выйдя из дому, вернуться домой ровно через час (ошибка не более 1-2 минут). Это упражнение требует точного расчета времени и не так-то легко, как кажется на первый взгляд. Время выполнения можно изменить (от 40 минут до 1,5 часа); самое главное — поставить себе четкие рамки.
3. «Книга». Какую книгу вы бы ни читали, ежедневно время, отведенное на нее, должно равняться 45 минутам. Для удобства выполнения упражнения лучше открыть книгу в 15 минут какого-нибудь часа (например, в 19.15) и захлопнуть ровно в определенный час (в 20.00). За ошибку считается любое отвлечение, произведенное по собственной инициативе (просьба мамы, конечно, не в счет).

Особенно полезно это упражнение проделывать с какой-либо очень интересной книгой (именно такую трудно вовремя захлопнуть), но годится и не очень увлекательная, когда вся трудность заключается в том, чтобы ни разу не встать, не отвлечься. Вы скоро убедитесь, что это далеко не легкое упражнение.

4. «Телевизор». Заранее отметьте в телепрограмме на неделю 1-3 передачи, которые вы позволите себе посмотреть полностью. Что касается остальных передач, то им вы вправе уделить ровно 7 минут (меньше можно, больше нельзя). Это очень важное упражнение! Из четырех предложенных упражнений следует выполнять сразу не более двух (если не получается, то можно вначале ограничиться одним), но разучить все четыре необходимо. Если в течение 10 дней не будет срывов, переходите к следующим упражнениям, которые в отличие от подготовительных должны сделаться привычкой, то есть закрепиться, чтобы помочь стать вам волевым человеком.

Домашнее задание.

Выбери два упражнения из набора и постарайся дома выполнить их. Маленький отчет по результатам запиши в тетрадь.

Занятие 34. Успехов тебе!

На этом занятии мы попрощаемся с тобой до следующего года.

Упражнения-привычки

Упражнение «Зарядка».

Начать желательно с 10 минут, затем каждую неделю прибавлять по 1 минуте и довести до 17 минут. При этом необходимо соблюдать два условия: начинать по возможности в одно и то же время и чувствовать усталость по окончании зарядки.

Постепенно следует уплотнять отведенное на зарядку время, а для этого важно регистрировать, что вы успели сделать за этот интервал: сколько прыжков, приседаний, махов. Обязательно ежедневно регистрировать результаты.

Упражнение считается освоенным, если оно три недели проходит без срывов. Затем привычка делать зарядку просто остается в твоей жизни!

> Упражнение «Будильник».

Утром после звонка будильника сосчитать до 35 и встать. Затем через день убавлять по 10 и на следующей неделе встать насчет «три» («один», «два», «три»). Здесь регистрация тоже нужна, но она гораздо проще: важно, на какой счет вы реально встали. Упражнение считается освоенным, если три недели подряд вы поднимаетесь на счет «один», «два», «три».

Это упражнение тоже поможет тебе в дальнейшем.

> Упражнение «Письменный стол».

Это наиболее трудное упражнение привычка, но зато самое полезное и необходимое. Четко обозначьте время, когда вы сядете за уроки, скажем, в 16.00 или 17.00 (с допуском в 1-3 минуты). Перерыв ровно через 40 минут, отдых 20 минут. Через два дня начните регистрировать, сколько вам удалось сделать за каждую сорокаминутку, обязательно указывайте объем выполненного задания. Постарайтесь уплотнить время. Спустя три недели объем выполненного за 40 минут задания должен увеличиться не менее чем на 15 % (а лучше на 25-30 %).

Здесь от вашего собственного учета и контроля зависит очень многое. В конце занятий подведите итоги по следующей схеме:

- а) какова ошибка во времени начала занятий - как уже говорилось, допустимое отклонение от намеченного времени не более 1-3 минут;
- б) соблюдается ли 40-минутный интервал для работы и 20-минутный — для отдыха, есть ли отвлечения;
- в) каков объем сделанной работы: сколько выполнено за каждую из 3-4 сорокаминуток.

Во время перерыва занимайтесь, чем хотите: включите музыку, выпейте чаю, полистайте журналы. Несколько замечаний к выполнению всех заданий, а особенно упражнений-привычек. Срывы, скорее всего, будут. Мало кому удастся сразу научиться выполнять все эти упражнения без промахов. **Когда** что-то сорвалось, проанализируйте, почему (не рассчитано время, неправильно спланировано), и на завтра начните все сначала.

Если три раза подряд вы терпите неудачу в основных упражнениях, нужно вернуться к подготовительным и 10 дней выполнять их без единой ошибки,

Если плохо удается выполнять подготовительные упражнения, то подумайте, так ли уж твердо ваше решение стать волевым человеком. Не прикрываете ли вы просто-напросто свое нежелание словами «не могу»?

Внимание! Если ты не хочешь стать волевым и целеустремленным человеком, оставайся таким и дальше. Но только ты будешь ответственен за все неудачи, которые с тобой могут произойти из-за лени, расхлябанности и неорганизованности.

Если же ты решил изменить свою жизнь к лучшему и стать хозяином своей судьбы, тебе придется немало потрудиться.

Но и успех не заставит себя ждать.

Помни, что успех приходит к тому, кто много трудится!

Удачи тебе!

6.2. Памятки для учащихся

Памятка № 1. «Основы внимания в школе».

1. Надо **хотеть** быть внимательным!

2. Нельзя быть внимательным без перерыва одинаково в течение всех 40 минут урока. Наше внимание всегда колеблется - то оно слабое, то сильное. Поэтому и на уроке, если ты хочешь быть внимательным в самые важные моменты, когда учитель объясняет самое важное, ты должен на короткое время «уменьшить» свое внимание в те моменты, когда объяснения менее важны.

Это не значит, что сразу нужно начать болтать или думать о чем-то постороннем, нет! Но можно исправить что-нибудь в тетради, посмотреть на кого-нибудь в классе, не уходя от темы урока. Таким способом, попеременно немного ослабляя и усиливая внимание, его можно удержать в течение всего урока.

3. Используй перемены! Перемены даются для того, что бы прыгать, скакать, бегать, кричать, играть и так далее (конечно, соблюдая правила «дорожного движения» в школе). Но не думать, не говорить об уроках! Ни при каких условиях! Не сидеть за партами, не стоять у стены! Движение. Движение!

Памятка № 2. «Как эффективно воспринимать информацию».

1. Помни о своих сильных сторонах.

- > **Если ты относишься к типу А**, старайся больше читать, рассматривать схемы, таблицы, иллюстрации, пытайся запомнить нужную информацию. Главный источник информации для тебя - учебник или тетрадь.
- > **Если ты относишься к типу Б**, старайся проговаривать то, что ты учишь, вслух, попроси родителей или товарища объяснить тебе непонятный материал. Главный источник информации для тебя – внимательное прослушивание учителя во время урока.
- > **Если ты относишься к типу В**, старайся не просто учить материал, а каким-то образом работать с ним (самостоятельно составляй таблицы, схемы, записывай кратко главные мысли -

веди конспект, работай с картами и т. д.). Главный источник информации для тебя - твои собственные записи и все сделанное своими руками.

2. Учитывай то, к какому типу относятся твои учителя

Если учитель относится к типу А, то такой учитель ценит правильное и красивое ведение тетради, четкость изложения в ней материала. Если ты отвечаешь устно, не забывай иллюстрировать свой ответ на доске.

Если **учитель относится к типу Б**, внимательно следи за своей речью. Она должна быть развитой, грамотной и логичной.

Если учитель относится к типу В, внимательно наблюдай за его мимикой и жестами, часто в них содержится важная информация.

Очень важно использовать все стороны восприятия информации, поэтому старайся развивать каждую из них!

Памятка № 3. «Как запомнить самое сложное».

Особый путь зубрежки

(применяется для запоминания наиболее важных и трудных фрагментов).

1. Повтори фразу, которую надо запомнить, про себя.

2. Подожди 1 секунду и повтори снова.

3. Подожди 2 секунды и повтори снова.

4. Подожди 4 секунды и повтори снова.

Ожидание — это особое состояние. Удержание информации в этом состоянии не дает ей выскочить, она связывается с другими понятиями в нашей голове.

5. Повтори фразу через **10 минут**,

6. Для уверенного запоминания повтори **через 2-3 часа**.

7. При необходимости повтори через 1-2 месяца, через 1 год.

Памятка № 4. «Как выделять главное».

1. Внимательно прочитай текст.

2. Подумай, **о чем (или о ком)** говорится в этом тексте.

3. Что говорится об этом?

4. Раздели текст на законченные части.

5. Какие слова являются самыми важными в каждой части? Назовем их главными, ключевыми (ключевые слова - как ключик к замку знаний). Без каких слов можно обойтись? Назовем их второстепенными (они важны во вторую очередь).

6. С помощью ключевых слов сформулируй главные мысли. Главные мысли повтори вслух.

Памятка № 5. «Элементы системного подхода».

1. Не существует понятий, которые бы не входили в какую-нибудь систему.

2. Старайся каждое новое, усваиваемое на уроке понятие соотносить с уже известными тебе, то есть составлять систему взаимосвязи понятий.

Памятка № 6, «Как правильно сравнивать».

1. Установи цель сравнения (для чего, зачем ты сравниваешь, что нового ты хочешь узнать).

2. Проверь, знаешь ли ты материал про объекты, которые будешь сравнивать.

3. Выдели главные признаки, по которым будешь сравнивать.

4. Найди отличие и (или) сходство.

5. Сделай **вывод** из сравнения (ответь на вопрос, что нового ты узнал).

Памятка № 7. «Как правильно обобщать».

1. Выделить существенные признаки данного понятия, предмета, явления (общие, постоянные, малоизменяющиеся).

2. При этом всегда помните о важных категориях: происхождение предмета, его назначение.

3. Выделить несущественные признаки данного понятия, предмета, явления (единичные, изменяющиеся, отличающие один объект от другого).

Среди несущественных признаков могут оказаться индивидуальные отличия: цвет, изношенность, особые приметы.

4. Найти самый главный существенный (важный) признак.

5. Подвести понятия, предметы, явления под общую категорию, то есть найти такое определение, под которое попадают все эти предметы или явления (ты помнишь о классификации?).

Памятка № 8. «Как составлять план».

- Ты самостоятельно или осознанно принимаешь предложенную тебе кем-то цель. При этом ты должен задать себе три вопроса:

что ты делаешь?

для чего ты делаешь?

как ты делаешь?

- Составляем план = программу действий. План нужно проговорить, а лучше написать. Можно сделать план через цепочку (если, то...).
- В процессе выполнения плана внимательно проверяй, правильно ли ты работаешь, не допускаешь ли ошибок. А если они появились, проверь не только конкретный пункт, но и весь план в целом.

Памятка № 9. Как решать задачу.

- Внимательно ознакомься с условиями задачи и четко выясни цель, сформулированную в вопросе.
- Выдели из содержания самые важные, самые существенные моменты.
- Попытайся в общем понять, как ты будешь решать задачу составь общую схему решения.
- Обдумай частные операции, действия. Если задача сложная, можешь составить план ее решения.
- Реши задачу на черновике.
- Сравни полученный результат с условиями задачи, проверь, отвечает ли он на вопрос задачи.
- Если между условием и решением наблюдается полное соответствие - то задача решена. Можешь оформить ее в тетради.
- Если соответствия нет - начинай все действия заново.

Памятка № 10 (часть 1). «Как готовиться к устному ответу у доски».

- Выучи урок.
- Почаще тренируй дома ответ у доски с жестами уверенности.
- Продумай мысленно свой ответ во всех подробностях (представь все сложные ситуации и варианты их решений - но только после того, как урок выучен).
- Составляй план устного ответа (составь его схему).
- Можно приготовить для ответа «изюминку», интересный факт.
- Подумай, какую отметку ты, скорее всего, получишь.

Памятка № 10 (часть 2). «Как выходить к доске для устного ответа».

- Иди медленно, спокойно.
- Настройся на ответ.
- Старайся держаться как можно увереннее.
- Дыши правильно (глубоко, вдох короче выдоха в два раза).
- Следи за жестами, мимикой.
- При ответе можешь зажать в кулаке монетку «на счастье».
- Формулируй для себя цель ответа - о чем ты должен рассказать.
- Улыбайся.
- Не бойся ошибиться

Памятка № 11. «Всегда помни об этом!»

- Помни о том, что нужно относиться к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.
- Не забывай о выражении твоего лица. Ты сам хотел бы с собой дружить? Чаше улыбайся.
- Помни о том, что каждый человек неповторим и уникален. И ты в том числе!

Памятка № 12. «Как правильно отдыхать».

- Главный закон отдыха: «Лучше всего мы отдыхаем тогда, когда делаем дела, прямо противоположные тем, которые мы обычно делаем в течение длительного времени. Еще лучше, если эти противоположные дела доставляют нам удовольствие».
- Сразу после умственной работы, когда мы немного устали, мышцы работают лучше. В свою очередь, сразу после физических усилий, когда мы немного устали физически, мозг работает

лучше. Более того, умственную работу мы выполняем лучше, если мышцы находятся в состоянии легкого напряжения (например, сидя на жестком стуле, а не на мягком кресле).

- Во время выполнения физической работы мы справимся с ней лучше, если при этом надо о чем-то думать, как-то работать головой.

Памятка № 13. Техника повторения перед экзаменом.

- Готовиться к экзамену лучше вдвоем. При этом ненужно заниматься все время вместе. Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы, переспрашивать.
- Даты, фамилии, географические или исторические названия выписывай на отдельный лист. Можешь повесить его над столом.
- Повторяй материал большими частями.
- Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запоминается только то, что понимаешь.
- Помни о перерывах в работе.
- Не забывай о спорте.

Памятка № 14. Как достичь цели.

- Управление временем:
 - упражнения «Замри», «Прогулка», «Книга», «Телевизор», «Зарядка», «Будильник», «Письменный стол».
- Планирование:
 - учет и контроль выполнения упражнений;
 - анализ неудач.
- Работа по плану:
 - выполнение плана;
 - внесение изменений;
 - окончательное выполнение плана.