

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода

МАОУ "Школа-комплекс №33"

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом
совете

протокол № 9 от "29"
08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"Школа -комплекс №
33"

Горькова Ю. А.
Приказ № 70-од от «29» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Я - пятиклассник»

для обучающихся 5 классов

Великий Новгород 2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3-5
2. Тематический план.....	5
3. Содержание курса	5-6
4. Тематическое (поурочное) планирование	7-8
5. Планируемые результаты обучения.....	8-11
6. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения	11-12
7. Приложения	14-16

Если человек хочет прийти к самому себе,

его путь лежит через мир.

Виктор Франкл

Пояснительная записка

В условиях введения и реализации ФГОС ООО содержание внеурочной деятельности определяют следующие документы:

- 1) Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- 3) Письмо Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
- 4) Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 и № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - 21.02.2015)
- 6) СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- 7) СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей»
- 8) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»
- 9) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 июля 2013 года № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе».

Представленная программа адресована учащимся 5-х классов. С переходом из начальной школы в школу II ступени обучения, школьник вступает в новую фазу своего психического развития: он становится младшим подростком. Соответственно меняется ведущий вид деятельности, ребёнку предоставляется больше самостоятельности и на первый план выходит общение, как средство познания себя и окружающего мира. Школьные годы являются чувствительным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современной

парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования коммуникативных компетентностей будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности – это и определяет **актуальность** программы внеурочной деятельности по социальному направлению

Цель программы - научить ребенка использовать психологические знания для быстрой и максимально эффективной адаптации и адекватного взаимодействия со сверстниками и взрослыми в социальной среде.

Занятия внеурочной деятельности способствуют удовлетворению индивидуальных образовательных интересов, потребностей и склонностей школьника, ориентируют на приобретение образовательных результатов в области социализации и воспитания и направлены на решение следующих **задач**:

- формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки;
- снижение уровня школьной тревожности;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых требований;
- формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными навыками;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и взрослыми;
- формирование социально приемлемых форм поведения в обществе.

Программа внеурочной деятельности «Я - пятиклассник» рассчитана на 1 учебный год, 1 час в неделю. Длительность занятий: 40 минут. Занятия комбинированного типа, которые включают в себя теоретический аспект и практическую подготовку, осуществляются прямыми и косвенными путями: используются теоретические и практические ситуации.

Основные формы обучения: тренинги, беседы и дискуссии, игровые методики (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые), релаксационные упражнения, психогимнастические этюды и элементы.

Основные результаты программы «Я - пятиклассник»:

- снижение уровня тревожности
- высокая и нормальная самооценка
- позитивное отношение к себе и своей личности
- хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми, в том числе педагогами
- сплоченный классный коллектив с положительной мотивацией к обучению.

2. Тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности
1	Основы социальной адаптации	11	Беседы, экскурсия, элементы тренинга, коллективное рисование
2	Познавательные психические процессы и мотивы	7	Элементы тренинга, психогимнастические упражнения, учебные фильмы.
3	Профилактика страхов и агрессии	9	Элементы тренинга, психогимнастические упражнения, арт-терапевтические приемы.
4	Развитие творческого потенциала	5	Беседы, тренинги, коллективная деятельность, учебные фильмы, психогимнастические элементы
5	Подведение итогов года	1	
	Итого	34	

3. Содержание курса занятий

3.1. Основы социальной адаптации.

Знакомство друг с другом. Знакомство с учителями других классов, директором, завучем, библиотекарем, техническим персоналом и их обязанностями в школе, кто и как может помочь учащемуся, за что и как могут наказать. Качества трудолюбивого человека и школьника. Мотивация одобрения и потребность в знаниях. Способы и виды общения людей. Вербальное и невербальное общение. Выработка правил поведения в классе и школе и осознанное их принятие каждым ребенком.

Я и школа. Зачем мы учимся? Качества, которые помогают добиться успехов в учебе. Школьный этикет и саморегуляция школьника.

Добро и зло. Хорошие и плохие поступки – так ли все однозначно. Хорошие и плохие качества личности (корысть и бескорыстие, послушный – непослушный, вежливый – грубый, добрый – злой). Работа с текстом. Анализ ситуаций и нравственных дилемм.

Какой у меня возраст? Возрастная периодизация. Плюсы и минусы детства и взрослости. Значимость каждого этапа в жизни человека. Особенности взаимоотношения с малышами, взрослыми и стариками. Вежливость, дружба, уход, помощь.

Я и общество. Женские и мужские социальные роли. Социальные роли в семье. Я - ребенок. Я – родитель. Я – ученик Я – учитель и другие социальные роли в обществе. Профессиональная деятельность как социальная роль.

Кто я? Какой Я? Творческая работа: «Я вчера, сегодня, завтра». «Я» реальное и «Я» идеальное. Индивидуальность. Диагностика результатов занятий.

3.2. Познавательные психические процессы и мотивы.

Знакомство с психологией. Психология – наука о внутреннем мире человека. Психологические знания. Цель и задачи уроков психологии. **Мотивы.** Мотивация учения и познания. Мотивационный конфликт «хочу - могу - надо». Мотивационный конфликт в учебной деятельности. Способы преодоления мотивационного конфликта.

Память. Виды памяти. Упражнения для развития процессов памяти. Некоторые мнемические приемы: рифма, парные ассоциации, группировка. Виды образной памяти: слуховая, зрительная, вкусовая и тактильная. Причины, влияющие на продуктивность памяти.

Мышление. Диагностика особенностей мышления. Работа с упражнениями, стимулирующими мышление. Работа по развитию некоторых мыслительных операций: сравнение, выделение общего, обобщение, классификация, анализ и синтез.

Внимание. Упражнения для развития функций внимания: устойчивость, переключаемость, концентрация, распределение.

3.3. Профилактика страхов и агрессии. Выяснение индивидуальной структуры страха. Способы борьбы со страхом. Тренинги, психогимнастические упражнения. Мотивация достижения успеха и избегания неудач.

Эмоции. Эмоции и чувства. Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции. Эстетические и моральные чувства. Способы управления эмоциями и чувствами (психогимнастика и арт-терапия).

3.4. Развитие творческого потенциала. Магия воображения. Воображение – мир, которого нет. Широта воображения. Мечта и фантазия. Творческое воображение. Творчество. Звуковое воображение, зрительное воображение, обонятельное воображение, осязательное воображение. Диагностика творческих способностей

3.5. Подведение итогов года. Диагностика результатов занятий.

4. Тематическое (поурочное) планирование

№ п/п	Тема	Планируемая дата
Основы социальной адаптации -11ч.		
1	Ближайшее социальное окружение	
2	Эффект первого впечатления	
3	Способы и виды общения людей. Понятие вербального и невербального общения	
4	Выработка правил поведения. Разработка правил кружкового сообщества.	
5	Я и школа. Зачем мы учимся? Качества, которые помогают добиться успехов в учебе. Школьный этикет и саморегуляция школьника	
6	Добро и зло. Хорошие и плохие поступки – так ли все однозначно. Хорошие и плохие качества личности: корысть и бескорыстие, послушный – непослушный, вежливый – грубый, добрый – злой. Работа с текстом. Анализ ситуаций и нравственных дилемм	
7	Какой у меня возраст? Возрастная периодизация. Особенности каждого возраста. Плюсы и минусы детства и взрослости. Значимость каждого этапа в жизни человека.	
8	Я и общество. Женские и мужские социальные роли. Я - ребенок. Я – родитель. Социальные роли в семье. Я – ученик	
9-10	Профессиональная деятельность как социальная роль. Экскурсия в Кидбург	
11	Кто я? Какой Я? Творческая работа «Я вчера, сегодня, завтра». «Я» реальное и «Я» идеальное.	
Познавательные психические процессы и мотивы- 7ч.		
1	Знакомство с психологией. Мотивация учения и познания	
2	Мотивационный конфликт в учебной деятельности. Способы преодоления мотивационного конфликта.	
3	Память. Виды памяти. Упражнения для развития процессов памяти Мнемические приемы: рифма, парные ассоциации, группировка	
4	Виды образной памяти: слуховая, зрительная, вкусовая и тактильная.	
5	Мышление. Диагностика особенностей мышления.	
6	Работа с упражнениями, стимулирующими мышление. Развитие мыслительных операций: сравнение, выделение общего, обобщение.	
7	Внимание. Упражнения для развития процессов внимания	

Профилактика страхов и агрессии- 9ч.		
1	Психология страха.	
2	Выяснение индивидуальной структуры страха.	
3	Способы борьбы со страхом. Визуализация.	
4	Способы борьбы со страхом. Перспектива будущего.	
5	Способы борьбы со страхом. Физиология страха.	
6	Упражнения по преодолению страхов.	
7	Эмоции и чувства.	
8	Виды эмоций. Позитивные и негативные эмоции.	
9	Способы управления эмоциями и чувствами.	
Развитие творческого потенциала- 5 ч.		
1	Магия воображения. Воображение – мир, которого нет.	
2	Широта воображения. Мечта и фантазия.	
3	Творческое воображение.	
4	Упражнения для развития креативности.	
5	Диагностика творческих способностей.	
Подведение итогов года-1ч.		
1	Я-концепция. Каким я был, какой я стал.	

5. Планируемые результаты обучения и формы контроля.

Основные умения и навыки, которыми должен овладеть школьник за время занятий по программе:

- Умение осознавать требования учителя и соответствовать им
- Умение устанавливать межличностные отношения с педагогами
- Умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы
- Умение общения и достойного поведения с одноклассниками
- Навыки коллективной деятельности.

Формы контроля:

- Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест тревожности Спилберга, социометрия, анкетирование «Личностный рост обучающихся»)
- Применение проективных методик диагностики.
- Наблюдение и ведение индивидуальных карт.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности по уровням

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к реальности (2 уровень)	Получение самостоятельного общественного действия (3 уровень)
---------------------------	--	--	--

Уровни сформированности УУД

<i>На момент начала занятий</i>	<i>1 уровень</i>	<i>2 уровень</i>	<i>3 уровень</i>	<i>4 уровень</i>
Личностные УУД				
Проявляет самостоятельность в игровой деятельности. Пытается оценивать себя и свои поступки	Проявляет самостоятельность в разных видах детской деятельности, оценивает деятельность и поступки не только свои, но и своих сверстников.	Проявляет самостоятельность в некоторых видах учебной деятельности. Оценивает деятельность литературных персонажей, пытается обосновывать свои мысли	Проявляет самостоятельность в учебной деятельности, оценивает поступки детей и взрослых, аргументирует свой ответ	Понимает цель обучения, планирует результат своей деятельности, способен работать на результат с отсрочкой его достижения.
Открыто относится к внешнему миру, не всегда чувствует уверенность в своих силах	Относится открыто к внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах во внеурочной деятельности	Относится открыто к внешнему миру, чувствует свою уверенность не только в игровой деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям	Относится открыто к внешнему миру, чувствует уверенность в своих силах в учебной деятельности, умеет адаптироваться к новым ситуациям в учебной деятельности	Умеет адаптироваться к динамично меняющемуся миру, способен сделать личностный выбор на основе норм морали
Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через участие в совместных играх. В игре способен вести переговоры. Пытается	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми через совместную игровую или учебную деятельность. Способен	Взаимодействует со взрослыми и сверстниками на основе любой совместной деятельности, умеет договариваться о	Взаимодействует со сверстниками и взрослыми, даже не имея совместной деятельности, имея целью достигнуть какой-либо личной цели (Н-Р,	Ориентируется в социальных ролях, умеет выстраивать межличностные взаимоотношения.

сдерживать свои эмоции	договариваться и учитывать интересы других, сдерживает свои эмоции	совместных действиях и плане совместной деятельности	получить нужную информацию, совершить покупку)	
В рамках игры обсуждает возникающие проблемы, правила, может поддержать разговор на интересующую его тему	Обсуждает проблемы, возникшие в учебной и игровой деятельности, может поддержать разговор на интересующую его тему	Обсуждает проблемы, возникающие в интересующей его сфере, с интересом обсуждает интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых	Обсуждает проблемы, избегает конфликтов, с интересом обсуждает интересующие его вопросы, расспрашивает взрослых о том, что для него важно	Умеет находить выход из конфликтной ситуации, договариваться о взаимовыгодном сотрудничестве, обмене коллекций и т.п.
Положительно относится к себе и окружающим. Отзывчив к переживаниям другого человека	Понимает чувства других людей и сопереживает им, понимает оценки учителей своим и чужим поступкам	Способен сочувствовать и сопереживать, принимает оценку своим поступкам от сверстников	Доброжелательно реагирует на замечания. способен исправиться в ответ на предложение взрослого	Строит свои отношения со сверстниками и взрослыми на основе взаимопонимания и поддержки

Регулятивные УУД

Проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах детской деятельности	Принимает и сохраняет учебную задачу	С помощью педагога ставит учебную задачу	Способен сам поставить задачу в творческой деятельности, связанной с учебной	Ставит учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно.
Умеет выбирать себе род занятий и выстраивать внутренний план действий в игровой деятельности	Переносит навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную деятельность	Совместно с учителем учитывает выделенные ориентиры для построения внутреннего плана действий в учебном материале	Способен самостоятельно выстроить внутренний план действий в некоторых видах учебной деятельности	Самостоятельно определяет ориентиры в новом материале, прогнозирует результат учебной деятельности
Проявляет умения произвольности предметных действий	Овладевает способами самооценки выполнения действий	Адекватно принимают оценку своей деятельности со стороны	Планирует свои действия совместно с учителем, анализирует проблемы и результат	Умеет планировать последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата, вносит изменения в план с

				учетом результата предыдущего действия
Коммуникативные УУД				
Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми на основе общей деятельности	Имеет первоначальные навыки работы в группе: совместное обсуждение правил, распределение ролей.	Формируются навыки совместной учебной деятельности над проектом: выполнение роли, заданной учителем, помощь товарищам по проекту	Планирует учебное сотрудничество совместно с учителем, принимает участие в контроле чужой деятельности, осуществляет рефлексию	Планирует учебное сотрудничество со сверстниками: участвует в распределении ролей, составлении плана деятельности, обсуждении результатов, рефлексии
Проявляет любопытство ко всему новому и необычному	Умеет задавать вопросы, проявляет не только любопытство, но и любознательность	Умеет задавать вопросы, чем проявляет свою любознательность, умеет слушать	Умеет сотрудничать со сверстниками и взрослыми в поисках интересующей информации	Способен поставить задачи для инициативного сотрудничества при поиске и сборе информации
Способен договариваться, учитывать интересы других в игровой деятельности	Умеет выслушать и понять точку зрения другого, отстаивать свою	Частично владеет навыками преодоления конфликта	Чувствуя приближения конфликта, способен его избежать или быстро нивелировать	Владеет способами разрешения конфликта, может стать посредником в разрешении

6. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения.

Педагогические средства

Специально организованная среда

Физкультминутки.

Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые)

Работа с книгой.

Творческие задания.

Экскурсии и соревнования.

Диагностика и контроль.

Формы работы

Тренинги, беседы и дискуссии; игровые методики (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые); релаксационные упражнения, психогимнастические этюды и элементы.

Материально-технические средства обучения

классное оборудование и учебная мебель; бумага для рисования; краски, карандаши, фломастеры; ноутбук, проектор

Список литературы

1. Григорьев, Д.В., Степанов, П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. [Текст] / Д.В.Григорьев// Стандарты нового поколения: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2011. – С.224
2. Проектирование программы формирования универсальных учебных действий. Методические рекомендации. [Текст] / авт.-сост. Е.И.Агаркова, Е.В.Калмыкова, С.А.Кравцова, М.И. Шиняев. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.36
3. Нормативное правовое и методическое обеспечение введения федерального образовательного стандарта начального общего образования. Методические рекомендации. [Текст] / сост. : Г.А.Шешерина, И.В.Клемешова, Т.С.Дюкова, О.С.Воронкова. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.78
4. Психологическое сопровождение участников образовательного процесса в условиях введения ФГОС нового поколения. [Текст] / авт.-сост. Г.А.Шешерина, Е.И.Агаркова, В.М. Чернышова, Е.В. Грипас. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.65
5. Развитие потенциальных возможностей учащихся на основе построения индивидуальных образовательных маршрутов. [Текст] / авт.-сост. В.М. Чернышова, Е.В. Грипас. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.87
6. Рахманкулова, Р. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации. [Текст] / Р. Рахманкулова// газета «Школьный психолог» №18/2003
7. Психологическое здоровье – основа личностного развития школьников. Методические рекомендации по реализации программы учебных занятий по психологии для учащихся общеобразовательной школы. [Текст] /авт.-сост.: Петров В.Б., Воеводкина Л.Н., Вязавова Н.В., Лепихова М.В., Молоканова М.С., Невзорова Г.В., Чернышова В.М. – Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2010. – С.67
8. Яковлева. Е. Программа развития творческого потенциала личности учащихся. [Текст]/ Е.Яковлева// газета «Школьный психолог», 2006
9. Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и коммуникационных навыков. [Текст] /авт.-сост. Е.Д.Шваб // Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы). – Волгоград: Учитель, 2007, С.85
10. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. [Текст] / Е.А.Алябьева –М. : ТЦ Сфера,2006. – С.88

Памятки и раздаточный материал

Тем, кто боится отвечать у доски

- Учи уроки, проговаривая вслух. Когда выучил, особенно важно потренироваться перед зеркалом (при этом важно вспомнить своё эмоциональное состояние у доски, свою напряжённость).
- Рассказывая вслух, следи за своим голосом, позой, мимикой, жестами. Если ты занимаешься вдвоем с товарищем
- Продумывай мысленно свой ответ во всех подробностях, постарайся представить все, что будет происходить, - возможные реплики учителей и одноклассников. Представляя, старайся вообразить, что ты будешь переживать, чувствовать в этих ситуациях, как будешь себя вести
- Учи наизусть план ответа, и, отвечая в классе или пересказывая урок дома, старайся придерживаться этого плана.
- Приготовив урок, постарайся дать себе отчет, на какую отметку ты можешь рассчитывать. Запиши эту отметку.
- Когда тебя вызывают отвечать, выходи к доске спокойно, вспоминая то состояние, в котором ты пересказывал урок дома.
- Формулируй цель ответа (например, «Я должен рассказать, чем различаются сложносочиненные и сложноподчиненные предложения»).
- Отвечая, старайся говорить спокойно, четко, следи за своим голосом, за тем, как держишь руки. Если ты будешь стараться говорить уверенно, то можешь и почувствовать себя более спокойно.
- Если тебе задают дополнительный вопрос, не пугайся. Постарайся точно понять, о чем спрашивает учитель. Поняв это ты, если знаешь материал, сможешь правильно ответить на вопрос.
- Не бойся ошибиться! Ошибки бывают у всех. Если неправильно ответил, ошибся в решении задачи, постарайся исправить. Если твою ошибку заметили учителя и одноклассники, а сам ты не смог ее исправить, запомни ее и проанализируй дома.
- После ответа (лучше дома). Постарайся проанализировать, что было в твоём ответе хорошего, что плохого.
- Прежде всего подумай, правильно ли ты сформулировал цель ответа и сумел ли достичь ее. Раздели листок на две части. В одной части (поставь сверху +) пиши, что в ответе, с твоей точки зрения, было хорошего. В другой (наверху поставь -) – что плохого. Когда это сделаешь, посмотри на листок и поставь себе отметку так, как поставил бы ее другому человеку. Сравни ее с той отметкой, которую ты записал ранее, и с той, которую поставил учитель, и постарайся понять, за счет чего получилось расхождение. Если отметка ниже той, на которую ты рассчитывал заранее, постарайся понять, в чем конкретно твои недостатки и постепенно ликвидируй их. Если выше – проанализируй, за счет чего ты добился успеха, и постарайся закрепить эти сильные стороны. В следующий раз при подготовке ответа уделяй особое внимание своим сильным и слабым сторонам, стараясь максимально использовать сильные и свести к минимуму слабые.

Основные принципы заучивания

1. Не переходите к другому абзацу, материалу, пока не поймете смысл предыдущего.
2. Заинтересуйте изучаемым материалом. Свяжите, если можете, с самого начала, с предыдущим материалом, с практическим применением.
3. Не учите слишком много за один раз, но и не разбивайте заучиваемый материал на слишком короткие части (например, 30 стихотворных строк не следует учить по 3 строчки, лучше учить 3-мя группами по 10 строчек в один раз).
4. Учите материал в определенный час, это становится своего рода условным рефлексом.
5. Часто повторяйте учебный материал, больше обращайтесь внимание на активное повторение, т.е. закрыв книгу, проговаривать на память или конспектировать (излагать в письменной форме).

На активное повторение следует отводить не менее 50% времени. Между повторными чтениями нужно выдержать 5-10 минут. Если читать 6 раз подряд, запоминается хуже, чем прочитать текст 2 раза с перерывом.

Повторяйте в следующем порядке: в первый день – 2-3 повторения; во второй – 1-2; в третий – по одному повторению. 30 повторений за 1 месяц эффективнее 100 – за 1 день.

6. Учите уроки по 30-40 минут, сочетая предметы, противоположные по содержанию. Например, после русского языка математику, затем историю и т. д.
7. Время суток и сила памяти. У человека понижается память в период от 12 до 14 часов и от 2 до 4 часов. Наиболее «сильная память» у детей утром с 8 до 12 часов и днем с 14 до 17 часов.

Правила обращения с памятью

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день.
7. После математики учи историю, после физики – литературу: память любит разнообразие.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры, сравнивай с тем, что знал раньше: действуй!
9. Не учи стихи по столбикам. Короткие- заучивай целиком, длинные – разбивай на части.
10. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.
11. Если получил задание во вторник, а отвечать надо в пятницу, не жди до четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.

Развиваем самоконтроль при выполнении домашних заданий, учимся эффективно использовать время.

1. Составь режим дня на неделю, учитывая дополнительные занятия после школы.
2. Определи, каким временем ты располагаешь, руководствуясь режимом дня
3. Составь план выполнения домашней работы
4. В соответствии с планом поставь предполагаемое время напротив каждого пункта.
5. Установи на видном месте будильник. Заведи его на то время, когда ты должен будешь перейти к выполнению следующего задания; продолжай делать то же самое в течение всего времени выполнения работы.
6. Отметь в ежедневнике реально затраченное время. Соответствует ли оно предполагаемому? Если нет, подумай, что помешало?
7. Веди дневник достижений.

Поведение в конфликтных ситуациях с родителями

- Предоставьте возможность выговориться родителям. (Не перебивайте их!)
- Проговорите ваше эмоциональное состояние (Что ты чувствуешь в данный момент... «Мама, я сам очень переживаю из-за этой двойки...»)
- Проговорите эмоциональное состояние родителей. «Мама, я понимаю, что ты очень расстроена...»
- Проясните личный интерес в конфликте. «Для меня тоже важно хорошо учиться...»
- Объясните родителям сложившуюся ситуацию. «Тема для меня сложная, я ещё был болен...»
- Признавайте свою вину вовремя. «Действительно, вчера надо было больше заниматься, а не гулять...»
- Предлагайте конкретные варианты решения конфликта.
- «Думаю, мне следует дополнительно позаниматься и пересдать эту тему учителю»
- Старайтесь говорить спокойно и уверенно.
- Важно подчёркивать значимость мнения родителей для вас.
- Сохраняйте уважительный тон в общении с родителями.
- Если отрицательные эмоции захлёстывают вас, выйдете, поплачьте, умойтесь прохладной водой, а ещё лучше примите душ, глубоко подышите животом, выпейте маленькими глоточками тёплую воду или чай, вспомните приятные моменты в жизни, постарайтесь успокоиться.
- Помните, грамотно разрешённая конфликтная ситуация сохранит и улучшит отношения с родителями!

Поведение в конфликте со сверстниками.

- уважай чужую точку зрения, проявляй интерес к проблеме другого
- нельзя проявлять агрессию (физическую и психологическую)
- говори о своих чувствах
- говори о фактах
- внимательно слушай
- уточняй ситуацию
- не перебивай
- не повышай голос, старайся говорить спокойно и уверенно
- предлагай конкретный выход из ситуации
- если не прав, признай свою неправоту

Правила в общении

- сконцентрируйтесь на собеседнике (глаза на одном уровне, заинтересованный взгляд, поза открытая, наклон в сторону собеседника, слушайте внимательно не перебивайте)
- задавайте уточняющие вопросы: когда, с кем, что для тебя..., в силу каких обстоятельств... (избегайте вопроса почему!)
- Учитесь активно слушать - «возвращайте» собеседнику в беседе то, что он вам поведал. Возможно, собеседник ждёт от тебя сочувствия. Коротко повторяйте собеседника, начиная со слов: если я правильно тебя понимаю, ты говоришь о том что..., и так...
- говорите о своих чувствах от первого лица – «Я шокирована», «Мне страшно за тебя...»
- не давайте оценок
- не давайте советов, особенно если вас об этом не просят
- не передавай информацию, если вас об этом не просят