Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 12 города Невинномысска

Принята педагогическим советом Протокол №1 от 29.08.2019г.	Согласовано зам. дир. по ВР _____С.Н. Мамцова	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ №12 И. В.Белякова Пр. № 122-од от 30.08.2019г.

Программа воспитания

«Будущее начинается сегодня»

на 2019-2020 уч.г.

Вид: общеразвивающая

Направление: социально-педагогическое

Срок освоения: 1года.

Возраст – 8-9 лет.

Невинномысск, 2019

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы:

Программа трудового воспитания школьников МБОУ СОШ №12 на 2019-2020 г.

Разработчики и исполнители программы:

- Администрация МБОУ СОШ №12
- Педагогический коллектив
- Родители
- Учащиеся школы

Нормативное основание для разработки программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Трудовой кодекс РФ;
3. Нормативные правовые акты, содержащие государственные нормативные требования охраны труда (Постановление Правительства РФ от 23.05.2000 №399);
4. «Об утверждении перечня тяжелых работ и работ с вредными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18 лет» (Постановление Правительства Российской Федерации от 2.02.2000 №163);
5. Нормы предельно допустимых нагрузок для лиц моложе 18 лет при подъеме и перемещении тяжестей вручную (Постановление Минтруда России от 07.04.99 г. №7);
6. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина РФ;

Сроки реализации программы: 2019-2020 г.

Введение

В.А.Сухомлинский проводил прямую зависимость между уровнем развития учебных навыков и желанием детей учиться. Он писал: «...чем больше школьники овладевают навыками умственного труда, тем меньше выражают они нежелание учиться».

Актуальность исследования. Все материальные и духовные богатства, накопленные человечеством на длительном пути исторического развития, созданы в процессе труда – единственного средства развития человеческого общества. Труд – целенаправленная, социально-обусловленная деятельность человека, основанная на практическом освоении окружающего мира, преобразовании его сообразно своим потребностям.

В процессе трудовой деятельности человек не только изменяет природу, но и изменяется сам. Эти изменения носят многоаспектный характер. В труде происходит умственное, нравственное, эстетическое воспитание и физическое развитие личности. Процесс воспитания подрастающего поколения в труде, имеет экономическое, социальное и нравственное значение. Развиваясь и совершенствуясь на протяжении многих веков, оно не теряет своей актуальности и значимости и сегодня. Его высшей целью является формирование осознанной потребности в труде.

В современных условиях трудовое воспитание детей должно быть ориентировано на формирование социально-значимых знаний, ценностных ориентаций, личностных качеств, отвечающих динамике социально-экономических преобразований в стране и необходимых для адаптации в сфере производства с различными формами собственности, а также эффективного профессионализма на рынке труда.

Воспитание культуры умственного труда осуществляется как в ходе учебного процесса, так и во внеурочной деятельности учащихся. Основными направлениями в решении задач обучения учащихся умению учиться являются реализация межпредметной схемы разъяснения общих вопросов учебно-познавательной деятельности в ходе изучения всех школьных дисциплин и проведения классным руководителем тематического цикла бесед о культуре учебного труда.

Современный национальный воспитательный идеал, положенный в основу федерального государственного образовательного стандарта общего образования, базовые национальные ценности, цели и основные принципы воспитания сформулированы в «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России».

Педагогическая наука уделяла и продолжает уделять значительное внимание проблемам трудовой подготовки подрастающего поколения, трудового воспитания школьников.

Воспитание человека в широком педагогическом смысле – это целенаправленный процесс, осуществляемым педагогами, включающей в себя все виды учебных занятий и внеурочной воспитательной работы.

Воспитание обусловлено потребностями и непосредственно связано с трудом.

Труд есть сознательная, целесообразная, созидательная деятельность человека, направленная на удовлетворение его материальных и духовных потребностей, развивающая его физические и духовные сущностные силы, а также нравственные качества. Трудовое воспитание школьников – составная часть целостного педагогического процесса, которая включает в себя передачу школьникам трудовых умений и навыков, развитие у них творческого практического мышления, трудового сознания и активности.

Анализ научно-методической литературы показывает, что наука накопила немало ценных фактов, использование которых может обогатить содержание и организацию труда школьника, более полно использовать резерв его личности, обеспечить в трудовом воспитании систему и тем самым повысить его воспитательную ценность. Согласно существующей в педагогике точке зрения, в труде происходит умственное, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание и физическое развитие личности.

Цели и задачи трудового воспитания

Современная жизнь требует от школы эффективного решения задач трудового воспитания. Труд в школе, в том числе и познавательный, должен представлять собой целенаправленную, осмысленную, разнообразную деятельность, имеющую личностную и социальную направленность, учитывающую возрастные психофизиологические особенности учеников.

Цель трудового воспитания школьников: формирование всесторонне развитой, творческой личности с ярко выраженной индивидуальностью, обладающую такими важными качествами, как:

- ответственность;
- трудолюбие;
- коммуникабельность;
- толерантность;
- стрессоустойчивость;
- личность, легко адаптирующуюся к окружающей среде, имеющую рационально организовывать и использовать свой потенциал.

В условиях общеобразовательной школы решаются следующие **задачи трудового воспитания** учащихся:

- Владение наиболее рациональными приёмами и способами умственного труда помогает человеку успешно решать задачи по непрерывному пополнению и совершенствованию своих знаний в разных областях жизнедеятельности;
- формированию положительного отношения ученика к учению, мотивации;

- формирование у учащихся положительного отношения к труду как высшей ценности в жизни, высоких социальных мотивов трудовой деятельности;

- приучение школьников к выполнению соответствующих требований; создание ситуации успеха и поощрение учащихся;

- развитие познавательного интереса к знаниям, потребности в творческом труде, стремление применять знания на практике;

- воспитание высоких моральных качеств, трудолюбия, долга и ответственности, целеустремленности и предприимчивости и честности;

- вооружение учащихся разнообразными трудовыми умениями и навыками, формирование основ культуры умственного и физического труда.

Для достижения поставленной цели и задач, необходимо соблюдение следующих **принципов трудового воспитания**:

1. Принцип единства трудового воспитания и общего развития личности предполагает связь трудового, нравственного, интеллектуального, эстетического, физического воспитания и создание условий для саморазвития всесторонне и гармонично развитой личности.

2. Принцип связи теории с практикой предполагает широкое и оперативное ознакомление учащихся с общественной и трудовой жизнью людей, происходящими в ней переменами; привлечение школьников к реальным жизненным отношениям, различным видам общественно-полезной деятельности.

3. Принцип включения личности в различные виды трудовой деятельности предполагает создание условий для реализации различных способностей и задатков воспитанников.

4. Принцип активности личности в деятельности обуславливает самостоятельность личности в привлекательных видах трудовой деятельности, развитие инициативы.

5. Принцип взаимодействия в процессе трудовой деятельности предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации труда.

6. Принцип соответствия трудовой деятельности возрастным и индивидуальным особенностям личности требует выдвижение таких задач трудового воспитания, которые обеспечивали бы объективно необходимые качества для развития личности на различных возрастных этапах.

7. Принцип связи с семьей и общественностью предполагает единство воспитательных воздействий семьи, школы и общественности.

8. Принцип творческого характера труда предполагает развитие инициативы, самодеятельности, творчества, применения трудовых умений в новых жизненных ситуациях.

Функции трудового воспитания

1. Внешние функции направлены на развитие трудовых умений и навыков, способов творческой деятельности, умений общения и взаимодействия.

2. Внутренние функции направлены на формирование мотивов трудовой деятельности, на воспитание устойчивого интереса к трудовой деятельности определенного вида и формирование потребности в творческом труде.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса

Личностные УУД

- ценностно-смысловая ориентация учащихся; нравственно-этическое оценивание; действие смыслообразования; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД:

- целеполагание;
- волевая саморегуляция;
-коррекция;
- оценка качества и уровня усвоения.

Познавательные УУД

-умение структурировать знания;
- смысловое чтение;
- выделение и формулирование учебной цели;
- планирование деятельности для достижения результата.

Коммуникативные УУД:

- умение выражать свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- планирование совместной деятельности;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Предметные УУД:

-определять и осваивать под руководством учителя простые и общие для людей правила поведения при сотрудничестве;
-делать выбор при поддержке других участников группы и педагога;
- систематизировать основополагающие элементы научного знания.

Направления трудового воспитания:

1. Учебный труд школьника включает в себя труд умственный и физический. Умственный труд является наиболее напряженным, требует больших волевых усилий, терпения, усидчивости. Привычка к повседневному умственному труду имеет большое значение для всех видов трудовой деятельности. Школьными программами предусмотрен физический труд на уроках трудового обучения в учебных мастерских и на пришкольных участках. В процессе физического труда создаются условия для проявления детьми нравственных качеств, коллективизма, взаимопомощи, уважения к людям и результатам их деятельности.

2. Общественно-полезный труд является основой всей системы трудового воспитания учащихся. Общественно полезный труд – это целенаправленная, сознательная, добровольная деятельность, имеющая четко

выраженную общественную значимость. В процессе систематического общественно полезного труда у школьников наиболее интенсивно формируются такие нравственные качества, как ответственность, бережное отношение к собственности, дисциплинированность, творческая активность и самостоятельность.

С первых дней поступления ребенка в школу учителя вовлекают его в жизнь и дела нового коллектива. Простейшей формой такого включения ребят в коллективную деятельность является дежурство. Дежурство рассматривается в педагогической литературе как составная часть общественно полезного труда по самообслуживанию, но в связи с тем, что школьники при том выступают в качестве организаторов порядка в классе, в школе, дежурство можно считать и элементом школьного и классного самоуправления.

3. Бытовой самообслуживающий труд направлен на удовлетворение бытовых потребностей семьи или коллектива, каждого их члена за счет личных трудовых усилий.

Самообслуживающая деятельность учащихся в школе включает уборку помещений, подготовку классной комнаты к занятиям, дежурство по школе, столовой, уборку мусора на прилегающей к школе территории. В процессе трудового обучения, общественно-полезного труда учащиеся следят за порядком на рабочем месте, убирают за собой после работы. Дети привлекаются к самообслуживанию и во внешкольных учреждениях, где они занимаются в студиях, секциях, кружках, а также в различных детских оздоровительных лагерях, туристских походов, экскурсий.

Педагогические условия организации трудового воспитания. Успех трудового воспитания зависит от его правильной организации, соблюдения таких педагогических условий, как:

- подчинение труда детей учебно-воспитательным задачам, которое достигается в процессе взаимопроникновения целей учебного, общественно полезного и производительного труда. В общественно полезном и производительном труде учащихся должны находить практическое применение знания и умения, полученные в учебном процессе. Задачи трудового обучения и воспитания детей решаются комплексно в домашнем труде, кружковой работе, на занятиях в учреждениях дополнительного образования;
- сочетание общественной значимости труда с личными интересами школьника. Дети должны быть убеждены в целесообразности и полезности предстоящей деятельности для общества, их семьи и для себя. Объяснение смысла труда доводится учащимся с учетом их возраста, индивидуальных интересов и потребностей. Эффективность соблюдения данного педагогического условия наглядно показывает педагогический опыт В. А. Сухомлинского. Его ученики решили использовать пустующий косогор. Они его вспахали, засадили виноградом, ухаживали, спасали от заморозков, а когда вырастили виноград, первые грозди вынесли прямо из сада ветеранам войны и труда, пенсионерам, жителям села;

- доступность и посильность трудовой деятельности. Непосильный труд нецелесообразен уже потому, что он, как правило, не приводит к достижению желаемого результата. Такой труд подрывает духовные и физические силы детей, веру в себя. Из этого не следует, однако, что труд детей не должен требовать от них никакого напряжения сил. Соблюдение этого условия исключает физические перегрузки, требует выбора трудовых заданий в соответствии с силами и способностями учащихся;
- разумная требовательность в осуществлении трудовой деятельности учащихся. Иногда учащиеся с энтузиазмом берутся за дело, но быстро теряют к нему интерес. Задача учителя состоит в том, чтобы в процессе выполнения взятого обязательства поддерживать у детей желание довести работу до конца, приучить их работать систематически и равномерно. В отдельных случаях классный коллектив вправе потребовать от школьников выполнения взятого обязательства;
- сочетание коллективных и индивидуальных форм трудовой деятельности. С одной стороны, необходимо сотрудничество детей в звеньях, бригадах, цехах, с другой - каждый член детского коллектива должен иметь конкретное задание, уметь его выполнять, нести ответственность за качество и своевременность его исполнения.

Трудовое воспитание составляет фундамент творческой активности и результативности в учебной деятельности, в гражданском и нравственном становлении личности.

Содержание трудового воспитания реализуется в учебном и воспитательном процессе.

В учебном процессе трудовое воспитание находит отражение в федеральном, национально-региональном и школьном компонентах государственного образовательного стандарта.

Федеральный компонент государственных образовательных стандартов предполагает введение в процесс обучения школьников предмета «Технология». Характерными особенностями учебного предмета «Технология» являются:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний, полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов, для решения технических и технологических задач;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей;
- умение взаимодействовать в процессе трудовой деятельности.

Главное в этой программе стала пропаганда труда, особенности трудовой деятельности через встречу с рабочими предприятиями, руководителями и практическая воспитательная работа в школе.

Ожидаемые результаты

Результатом трудового воспитания является трудовая воспитанность, которая рассматривается как устойчивая готовность к социально-мотивированному выполнению личностью своих учебных и общественно-трудовых обязанностей в совместной деятельности.

В мотивационном компоненте:

- потребность в труде;
- положительного отношения ученика к учению;
- чувство ответственности за порученное дело;
- чувство гордости за свой труд;
- увлеченность трудом;
- уверенность в своих силах;
- любование продуктами своего труда;
- активность личности в определении будущей трудовой деятельности.

В содержательном компоненте:

- способность выполнять деятельность определенного рода;
- рациональными приёмами и способами умственного труда;
- умение выполнять задания по всем направлениям трудового воспитания;
- способность проявлять творчество и самостоятельность.

В оценочном компоненте:

- способность к самоанализу трудовой деятельности;
- способность к самооценке;
- оценка воспитанника учителями и сверстниками.

Содержание программы

В программе было выделено 6 тематических блоков, которые носили теоретическую и практическую направленность:

1. Мои поручения в классе и дома (5 ч.)

Данный тематический блок направлен на то, чтобы дать учащимся необходимые теоретические знания и практические умения в самообслуживании, научить первоклассников жить в коллективе, вместе выполнять поручения, заниматься интересным делом, уметь распределять обязанности внутри классного коллектива.

1.1.Вводное занятие. Режим дня школьника.

1.2 .Организация дежурства в классе.

1.3. Генеральная уборка в классе.

1.4. Мои поручения дома.

1.5.Составить свой режим дня.

2. Комнатные растения (4 ч.)

Основная задача этого блока состоит в том, чтобы ученикам 2-го класса дать минимальный объём теоретических сведений о комнатных и цветочно-декоративных растениях, привить простейшие практические умения

выращивания растений. Эти знания помогут в следующих классах расширить представления детей о комнатных и цветочно-декоративных растений.

2.1. Комнатные растения в доме.

2.2. Подготовить рассказ, какие растения они сажают дома.

2.3. Растения, которые сажают в помещениях, классах.

2.4. Правила ухода за комнатными растениями.

3. Книжкина больница (4 ч.)

Научить детей бережно и аккуратно относиться к своим и чужим книгам. Научить детей ремонтировать книги, изготавливать закладки.

3.1.Содержание в порядке своих книг и тетрадок.

3.2. Мелкий ремонт книг.

3.3. Изготовление закладок для книг.

3.4. Изготовление книжных обложек.

4. Шефская помощь (4 ч.)

Уметь применять навыки взаимопомощи, формировать самостоятельность, навыки работы в коллективе.

4.1.Изготовление елочных игрушек.

4.2.Выступление на тему «Что такое хорошо и что такое плохо».

4.3. Акция «Спешите делать добро».

4.5. Проведение подвижных игр для дошкольников.

4.6. Мероприятие, посвященное дню Книги.

5. Берегите птиц (5 ч.)

Данный блок направлен на воспитание бережного отношения к природе, формирование элементарных навыков ухода за птицами.

5.1.Зимующие и перелетные птицы.

5.2. Какую пользу приносят птицы.

5.3. Изготовление вместе с родителями кормушки.

5.4. Экскурсия в фабричный парк.

5.5. Рисунок птицы.

6.Школьный двор - лучший двор (4ч.)

Основная задача этого блока научить элементарным навыкам самообслуживания, общественно – полезному труду, воспитывать аккуратность, самостоятельностью

6.1.Беседа на тему: «Уют в школьном дворе».

6.2. Уборка территории школьного двора.

6.3. Выращивание декоративных растений из семян на клумбе школьного двора.

6.4.Уход за многолетними растениями на территории школы.

7.Учись учиться:

Данный блок поможет формировать интеллектуальный компонент, занимающий центральное место в понятии «культуры учебного труда», на основе которого строится процесс обучения, состоящий из умений школьников, включающих в себя: учебно-организационные, учебно-информационные, учебно-интеллектуальные и учебно-коммуникативные

умения и навыки, это своеобразный сплав интеллектуальной, организационно-технической, гигиенической культур личности.

7.1. Культура учебного труда

7.2. Как организовать рабочее место школьника

7.3. Как решать задачи

7.4. Как решать мыслительные задачи

7.5.Как повысить умственную работоспособность

7.6.Упражнения для улучшения зрительной памяти

Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Правила работы в кабинете. Правила поведения в кабинете.	1	5.09
2	Рабочее место за партой. Порядок на рабочем месте во время уроков.	1	12.09
3	Школьные принадлежности. Содержание в порядке школьных принадлежностей.	1	19.09
4	Твой режим.	1	26.09
5	Организация дежурства в классе.	1	04.10
6	Генеральная уборка в классе.	1	11.10
7	Мои поручения дома.	1	18.10
8	Составить свой режим дня.	1	25.10
9	Беседа на тему: «Уют в школьном дворе».	1	01.11
10	Уборка территории школьного двора.	1	08.11
11	Уход за многолетними растениями на территории школы.	1	15.11
12	Содержание в порядке своих книг и тетрадок. (рейд «Береги учебник!»)	1	22.11
13	Культура учебного труда.	1	29.11
14	Как организовать рабочее место школьника.	1	06.12
15	Как решать задачи.	1	13.12
16	Как решать мыслительные задачи.	1	20.12
17	Как повысить умственную работоспособность.	1	27.12
18	Упражнения для улучшения зрительной памяти.	1	10.01
19	Зимующие и перелетные птицы.	1	17.01
20	Какую пользу приносят птицы.	1	24.01
21	Изготовление вместе с родителями кормушки.	1	31.01
22	Экскурсия в фабричный парк.	1	07.02
23	Рисунок птицы.	1	14.02
24	Изготовление елочных игрушек.	1	21.02
25	Проведение подвижных игр для дошкольников.	1	28.02
26	Мероприятие, посвященное дню	1	06.03

	Книги.		
27	Выступление на тему «Что такое хорошо и что такое плохо».	**1**	**13.03**
28	Акция «Спешите делать добро».	**1**	**20.03**
29	Изготовление книжных обложек.	**1**	**27.03**
30	Мелкий ремонт книг.	**1**	**03.04**
31	Изготовление закладок для книг.	**1**	**10.04**
32	Конкурс рисунков: «Уют в школьном дворе».	**1**	**17.04**
33	Выращивание декоративных растений из семян на клумбе школьного двора.	**1**	**24.04**
34 **35**	**Проектные работы.**	**2**	**08.05** **15.05**
36	**Защита проектной работы.**	**1**	**22.05**

Приложение 1

Памятка «Родителям необходимо помнить»:

1. Ребёнок остается ребёнком и в школе, и дома. Ему хочется поиграть, побегать, и нужно время, чтобы он стал таким сознательным, каким его хотят видеть взрослые.

2. В школе и дома должна осуществляться особая организация обучения. Необходимо:

- Уменьшить количество и интенсивность отвлекающих факторов;
- Задачи ставить ясно и чётко;
- Обучить приёмам и способам учебной деятельности, научить ребёнка пользоваться словарями, книгами, объяснить необходимость хорошо знать правила, отработать навыки их применения; содействовать развитию умственных способностей и познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, воображения, речи и др.).

3. Важно обеспечить эмоциональное благополучие ребенка, т. е.:

- Иметь представление о его проблемах и достижениях и верить, что он обязательно преуспеет в жизни;
- Повышать уверенность ребёнка в себе и поощрять к выполнению соответствующих возрасту задач в школе и дома;
- Способствовать развитию самоуважения, формировать реалистичную самооценку: чаще хвалить, соотнося похвалу с реальными достижениями; при этом важно сравнивать успехи ребёнка с его предыдущими результатами, а не с успехами других детей;
- относиться к детям с теплотой и любовью, используя при этом методы поддержания дисциплины; при таком воспитании дети знают границы дозволенного и одновременно чувствуют себя в безопасности, понимают, что они желанны и любимы;
- постоянно общаться с детьми: читать книги, внимательно выслушивать и регулярно разговаривать с ними; родителям важно поддерживать интерес детей к познанию и исследованию и самим служить примером во всем.

Приложение 2

Рекомендации родителям по формирования культуры умственного труда

К важнейшим условиям оптимальной организации умственного труда прежде всего относится хорошее здоровье – телесное (соматическое) и душевное (психическое). Это объясняется тем, что мозг человека не изолирован от организма в целом, и происходящие в нём процессы обязательно отражаются на работе мозга.

1. Правила умственного труда предписывают соблюдать определенный режим дня, т.е. такой его распорядок, который обеспечивает лучшую работоспособность и предохраняет человека от переутомления. Работоспособность человека в утренние часы постепенно повышается и достигает к 10-13 часам наивысшего пика. После 14 часов происходит снижение работоспособности, но к 16-17 часам идет новая волна его повышения. Спад функциональных возможностей организма наступает, как правило, после 20 часов.

2. Большое значение имеет правильная организация рабочего места. На письменном столе не должно быть ничего лишнего, что может отвлечь внимание, что занимает без пользы его полезную площадь.

3. Закономерные изменения работоспособности человека происходят также в процессе непосредственной его умственной работы. Так, в начале работы возникает состояние так называемого втягивания в работу, занимающее 10-15 мин. времени. После этого происходит постепенное возрастание работоспособности с установлением стадии устойчивой работоспособности, длившейся 1,5-3 часа. А затем наступает фаза её снижения.

4. Правильно организуя свой умственный труд, в первую очередь необходимо стремиться устранить потери времени. Основная потеря времени - это явные неделовые отвлечения от работы. Большое место среди них занимает болтовня, которая является следствием распущенности, невысокой внутренней культуры людей.

5. При умственном труде нельзя работать долго без перерыва, так как это снижает интерес к нему, ведёт к переутомлению. Перерывы следует делать каждые 1-1,5 часа работы на 10-15 минут.

6. Чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. По мере того, как человек втягивается в систематическую работу, само принуждение постепенно снимается, возникает и укрепляется привычка строго в определенное время приниматься за дело. Для выработки такого рефлекса необходимо систематически работать, а не ждать, когда придет желание трудиться или появится вдохновение.

7. Умственный труд почти полностью исключает физическое напряжение человека, а отдыхать необходимо ему не только ночью, но и днём. Значит, для людей умственного труда полезна периодическая

физическая нагрузка. В режим дня необходимо вводить дозированное хождение по 30 мин. до начала работы, после ее окончания и перед сном. В процессе умственной деятельности, наряду с кратковременными перерывами, необходимо практиковать и умственные формы активного отдыха. Так, во время перерыва можно просмотреть газету или журнал, почитать интересную книгу, послушать радиопередачу.

8. Организация умственного труда предполагает существование плана. План – это точное, обоснованное расписание работ, которые предполагается выполнить в установленные сроки. Чтобы составить такое расписание, требуется, во-первых, установить конечную цель работ, во-вторых, определить точный объем этих работ, в третьих, учесть условия и возможности работы и, наконец, установить «меру» работы, которую можно выполнить за час, за день, за неделю и т.д.

9. Чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. По мере того, как человек втягивается в систематическую работу, само принуждение постепенно снимается, возникает и укрепляется привычка строго в определенное время приниматься за дело. Для выработки такого рефлекса необходимо систематически работать, а не ждать, когда придет желание трудиться или появится вдохновение.

10. Первая заповедь каждого, решившего повысить свою умственную работоспособность, заключается также в том, что любой необходимый труд следует сделать творческим. Учиться же не творчески, без желания, без воли, учиться, не размышляя, оставаясь равнодушным к самому учению, - значит попусту терять время.

11. Коэффициент полезного действия умственной работы определяется природными задатками человека. Талантливый человек по своим возможностям превышает уровень среднего. Но для продуктивной деятельности, кроме таланта, он должен обладать желанием и умением работать. Неслучайно великий американский изобретатель Томас Алва Эдисон говорил: «Гений – это один процент вдохновения, а на 99 процентов потения». Сам он работал по 18-19 часов в сутки.

Люди восхищаются теми, кто, казалось бы, не будучи очень способным, сумел поставить перед собой ясные цели и нашёл способы заставить себя преодолеть лень, вялость, неорганизованность для достижения своих целей. Приходит время, и такие люди оказываются более способнее многих других. Так, медленно в детстве развивался Альберт Эйнштейн, учителя считали его неспособным к математике. Великим тружеником был певец Федор Иванович Шаляпин. «Я, - писал он, - вообще не верю в одну спасительную силу таланта, без упорной работы».

12. Бурное развитие современной информационной техники привело к существенным переменам в культуре умственного труда. С помощью персональных компьютеров становится возможным выполнять многие виды умственных работ. При работе с компьютером, кроме выполнения общих правил гигиены умственного труда, необходимо соблюдать определенные меры предосторожности – держаться на расстоянии не менее 60 см от

монитора, делать через каждые 1,5-2 часа регулярные перерывы для отдыха глаз. Компьютер может оказывать вредное воздействие на психику человека, провоцируя так называемый «компьютерный психоз».

Сколько бы ни было ребёнку лет, он нуждается в родительской помощи. Но как работающие, всегда занятые родители могут помочь? Самая незамысловатая отговорка о собственном незнании материала - не повод устраняться от помощи своему ребёнку, особенно, если это старшеклассник. Совсем не обязательно владеть теорией материала, который изучает ваш ребёнок, вы не должны решать за него задачи и делать упражнения. Главное, что вы можете сделать для него – поддержать морально, создать необходимые условия. Одним словом, не самоустраняйтесь в процессе воспитания и обучения своего ребёнка.

Поэтому если ваш ребёнок не справляется со школьной программой и не делает домашнее задание, не вешайте сразу на него ярлык лодыря и не восклицайте в панике: «Я не знаю, что мне с ним делать». Для начала попытайтесь разобраться в причинах, которые привели к такой ситуации.

Приложение 3

Памятка
«Как организовать рабочее место школьника»

При работе сидя, следует сохранять прямое положение тела, плечи развернуть; грудь не должна упираться в край стола.

Одежда не должна быть тесной.

Спинка стула позволяет отдыхать определенной группе мышц.

Необходимо следить за порядком на рабочем столе.

Следить за освещением рабочего места.

Надо установить порядок выполнения заданий, на основе наблюдения за своей работоспособностью.

Регулярная смена видов деятельности – основа поддержки работоспособности.

«Физиологические стимуляторы» - движения, легкие упражнения.

Приложение 4

Памятка ***«Как решать задачи»***

Прочти внимательно задание.

Если не понял содержания, прочти ещё раз, подумай.

Прочитай задачу и представь себе то, о чем говорится в задаче.

Запиши задачу кратко или выполни чертеж.

Поясни, что показывает каждое число, повтори вопрос задачи.

Подумай, можно ли сразу ответить на вопрос задачи. Если нет, то почему. Что нужно узнать сначала, что потом.

Составь план решения.

Выполни решение.

Проверь ход решения и ответ на вопрос задачи.

Приложение 5

Памятка ***«Как решать мыслительные задачи»***

Четко осознай условия задачи. Точно определи границы того, что тебе известно. Чаще всего ошибки решения коренятся в неправомерном сужении или расширении рамок условия.

Переформулируй вопрос задачи. Как он может звучать по-другому?

Уясни, какой именно информации тебе не хватает для ответа на вопрос задачи. Подумай, как можно найти эту информацию.

В творческих задачах наиболее очевидный способ решения обычно не бывает лучшим. Не спеши.

Попробуй взглянуть на задачу по-новому. Анализируя свои неудачные подходы к решению, ответь себе: Не шаблонны ли эти подходы? В чем их стереотипность? Почему они не годятся?

Используй свое подсознание. Если ты долго ломал голову над задачей, погрузился в нее, но безуспешно, отвлекись от задачи, не думай о ней какое-то время, займись чем-нибудь другим. Твое подсознание само будет работать над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.

Приложение 6

Памятка «Как повысить умственную работоспособность»

Учитывать самые продуктивные часы: с 8-00 до 12-00 утра, с 15-00 часов – спад. Полноценно питаться: употреблять мясо, овощи, фрукты, рыбу, витамины. Не переедать. Ограничить употребление сладкого, мучного, соленого, острого, жирного. Не употреблять кофе, крепкий чай, спиртное.

Делать по утрам физзарядку, во время отдыха – физические упражнения, можно под музыку, желательно – до пота. Делать короткие прогулки на свежем воздухе и проветривать помещение. Соблюдать режим полноценного сна, но не более 7- 8 часов. Делать короткие, но регулярные перерывы, не дожидаясь усталости.

Чередовать умственный и физический труд. Уменьшить время просмотра телевизора. Уменьшить время работы или игры на компьютере.

Приложение 7

Памятка «Упражнения для улучшения зрительной памяти»

Вытянуть одну руку вперед. Взгляд фиксируется на указательном пальце. Одновременно другую руку приложите к виску и периодически отводите ее в сторону. При угле 90º попробуйте увидеть обе руки.

Положить перед собой лист бумаги. Нарисовать букву посередине, зафиксировать на ней свой взгляд. Одновременно положить на этот же лист вырезанную другую букву и передвигать ее от центра в стороны, удерживая обе буквы в поле зрения.

Упражнения по расслаблению рекомендуется сочетать с правильным дыханием (дышать нужно животом, при этом в организм поступает в три раза больше кислорода, что позволяет увеличить не только возможности зрительной памяти, но и работоспособность в целом).