

ГБОУ СОШ имени Героя Советского Союза И. Е. Болесова  
пос. Алексеевский м. р. Красноармейский Самарской области

# Работоспособность школьника

*Автор презентации: учитель математики  
высшей категории и классный руководитель 10  
класса Г. А. Кокорева*

# Анкетирование

1. По каким учебным предметам у тебя возникли трудности?

*Алгебра – 6      Физика – 6      Геометрия – 4      Русский язык – 4*  
*Английский язык – 3      Информатика – 3      Черчение – 3      Химия – 2*  
*Литература – 1      Физическая культура – 1*

2. С чем связаны причины твоих трудностей?

*А. Твое отношение к изучению предмета – 1*  
*Б. Трудности в понимании содержания тем и параграфов – 8*  
*В. Взаимоотношения с учителем – 1*  
*Д. Другие причины: лень – 1.*

3. Какая помощь тебе нужна?

*А. От учителя предметника – 5*  
*Б. От классного руководителя – 0*  
*В. От родителей – 2*  
*Г. От одноклассников – 4*  
*Д. От самого себя – 1*  
*Е. Не нужна – 3*

# Режим

- Спать не менее 8 часов в сутки.
- Выполняя домашнее задание через 30 – 45 минут необходимо делать 15 – минутные перерывы на разминку, прогулку или пассивный отдых. Это необходимо для восстановления правильного кровообращения клеток мозга и снабжения их кислородом.
- В день необходимо тратить не менее 45 минут на физические упражнения, 1 часа – на прогулки на свежем воздухе, 2 часов – на отдых.



## *Это интересно.*

*Лучше всего мозг запоминает информацию, полученную либо в последние 30 минут перед сном, либо в течение первых 30 минут после. Самое важное и трудное нужно запоминать в эти промежутки.*

# Организация рабочего времени

- Порядок на столе обязателен.
- Сидеть за столом обязательно только во время письменных упражнений.
- Учить стихи, правила и теоремы лучше на ходу.
- «Зубрить» исторические даты, листать недочитанные книги лучше лежа.
- Освещение должно быть ровным и достаточным для занятий.



*Это интересно.*

*Цицерон готовил свои речи прогуливаясь по саду и связывал с его разными уголками наиболее важные вопросы. На трибуне он вспоминал детали этой прогулки, что помогало блестяще выступать.*

# Память

## Виды памяти:

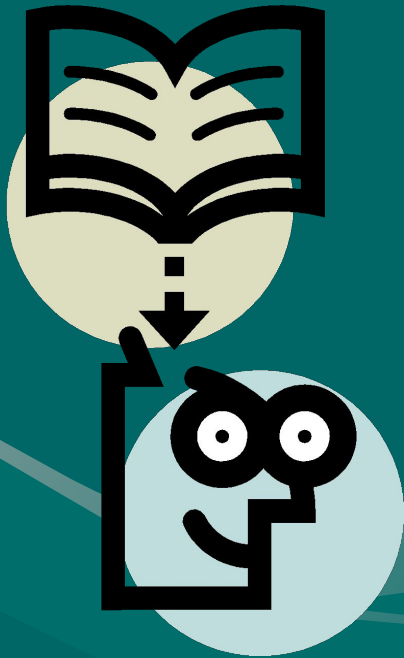
- зрительная: текст запоминается визуально;
- слуховая: текст читается вслух или текст слушать, как его читает кто-то другой;
- двигательная: текст запоминается, выполняя определенные действия, - например конспектируя текст.

## *Это интересно.*

*Большинство видов памяти укрепляет музицирование. Музыканты имеют лучшую слуховую, тактильную, ритмическую, ассоциативную и другие виды памяти, нежели немусыканты.*

# Сенсорная стимуляция

- Изучая материал, правильно выделять важные места маркерами или цветными ручками. Делать необычные заметки и рисунки на полях.
- Чем труднее материал, тем ярче должны быть цвета: желтый, оранжевый, розовый, алый и желто-зеленый запоминаются лучше других.
- Иностранные слова и фразы лучше повторять вслух по несколько раз, чтобы они «навязли в зубах».
- Воодушевить память могут и запахи. Стимулируйте мозг различными ароматами, используя определенный запах по каждой дисциплине.
- Сложный материал по математике и физике хорошо усваивать, войдя в роль учителя.



# Смена привычек

Память поддается тренировке.

Один из самых эффективных методов называется нейробикой. В ее основе лежит осознанное изменение алгоритма привычных действий. Все, что вы проделаете, идя от обратного, ваша память зафиксирует намертво.



*Это интересно.*

*Психологи советуют использовать нейробику ограниченно. Это небольшой, но все-таки стресс.*

# Питание

Включите в меню:

*морковь* – она стимулирует обмен веществ и облегчает запоминание;

*лук* – помогает при умственном переутомлении; *чернику* – способствует мозговому кровообращению; *виноград, инжир, бананы, орехи и изюм* – лучшие глюкозные активаторы; *лимон, включая кожуру*, - кладезь витаминов С и РР, вместе с витаминами группы В приводит в норму нервную систему.

Полезны также *ржаной хлеб* (или пшеничный из муки грубого помола), *овсяная, гречневая и ячневая каши, нежирная свинина, блюда из печени и почек*. Самое благотворное влияние на мозг и нервную систему оказывает витамин В12, который содержится только в продуктах животного происхождения.





# Питание

*Это интересно.*

*Люди, регулярно пьющие чай, отличаются лучшей памятью. В этом напитке содержатся ферменты, стимулирующие процессы запоминания.*

*Полезно во время учения пить не менее 2 литров воды в день. Исследования показали, что «малопьющие» к концу дня плохо соображали даже в простой арифметике. Те, которые в течение дня выпивали 2 литра воды, демонстрировали повышенную активность и внимательность.*



## Анкетирование

1. Современный человек должен быть с компьютером на «ты»?

*Да – 9*

*Нет – 1*

2. Есть дома ПК?

*Да – 10*

3. Владеют родители ПК?

*Да – 4*

*Да и нет – 5*

*Нет – 1*

4. Увлекаешься ПК?

*Да – 7*

*Нет – 3*

5. Как родители относятся к твоему увлечению?

*3*  
*Отрицательно – 2*  
*отрицательно – 3*

*Равнодушно – 2*

*Положительно –*  
*И положительно и*

6. В какой области добываешь знания, работая с ПК?

*Соц. сети – 6*

*Музыка – 3*

*Клуб интересов – 2*

*Спорт – 1*

7. Демонстрируешь свои знания ПК на уроках?

*Да – 4*

*Нет – 6*

8. Соблюдаете режим в использовании ПК?

*Да – 4*

*Нет – 6*

9. Связываете будущую профессию с ПК?

*Да – 4*

*Нет – 6*

10. Использование ПК.

*Музыка – 7*

*Спорт – 1*

*Фильмы – 5*

*Игры – 4*

*Чтение – 1*

*Рисование – 1*

*В контакте – 5*

*Новая*

*информация – 3*

*Доклады – 1*

# Проблемы компьютерной зависимости

- Ваш ребенок должен быть за компьютером не более 4 часов в день.
- У вашего компьютера должен быть защитный экран.
- Интересуйтесь, какие темы интересуют вашего ребенка в информационном пространстве.
- Изучите компьютер вдоль и поперек, узнайте механизмы блокировки некоторых файлов.
- Покупайте ребенку диски с образовательными программами.
- Просматривайте игры, в которые играет ваш ребенок.
- Знайте, что зачастую с помощью Интернет молодежь заманивают в различные секты.
- Пытайтесь анализировать любую информацию, полученную с помощью Интернет, вместе с ребенком.
- Не отмахивайтесь от его предложений «показать что-то интересное».
- Радуйтесь его успехам, связанным с освоением информационного пространства.



# Правила требовательности

*Требовательность* не должна быть тиранией по отношению к ребенку.

*Требовательность* должна быть разумной и доброжелательной.

*Требовательность* не должна уступать капризам и не должна давать поблажек.

*Требовательность* должна иметь не только характер, но и душу.

Истинная *требовательность* не криклива, она сдержанна и сильна для ребенка.

*Требовательность* не должна быть бессмысленной.

*Требовательность* должна быть понятной.

*Требовательность* может быть выражена в игровой форме.

Родители должны быть последовательно терпеливы в предъявлении *требований*.

*Требовательность* не должна сопровождаться мелочной опекой.

*Требовательность* к собственным детям предполагает *требовательность* к себе.

*Требовательность* не должна чередоваться с попустительством.

Спасибо за внимание!



2017 год