

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:

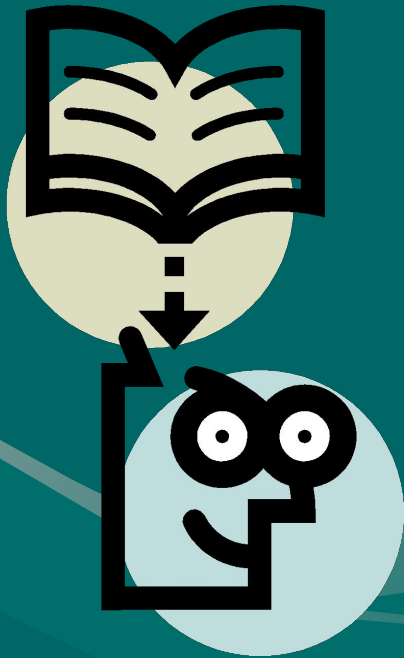
- зрительная: текст запоминается визуально;
- слуховая: текст читается вслух или текст слушать, как его читает кто-то другой;
- двигательная: текст запоминается, выполняя определенные действия, - например конспектируя текст.

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* *Равнодушно – 2* *Положительно –*
отрицательно – 3 *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