

Возрастные особенности подростка и учебная мотивация

«Не стыдно чего-нибудь
не знать, но стыдно не
хотеть учиться».

Сократ

Проблема



снижение учебной мотивации



Причина

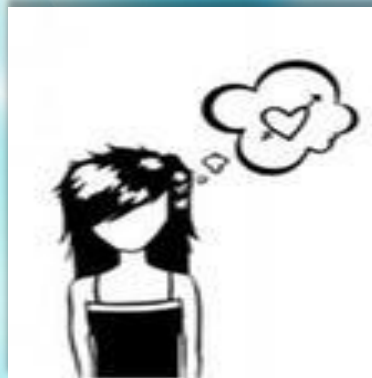
возрастные особенности подростков

Причины спада учебной мотивации



Физиологическ
ие

Психологическ
ие



Социальные

SOS

!



VS



**Способы
решения**

Физиологическое

□ возраст, половое созревание, гормональный взрыв



Задача

1. Обеспечить подростков, родителей, сбалансированное, полноценное питание
2. Регулярный прием пищи.

Девушки от 13 до 17 лет 2500-2800 ккал.

Юноши от 13 до 18 лет 3000-3200 ккал.

Молоко – 500-600 мл

Творог - 50 г

Мясо- 220 г

Рыба – 60-70 г.

Хлеб ржаной – девушки 100 г., юноши 150 г.

Картофель – 250-300 г.

Овощи 350 г.

Фрукты 150-500

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ
2-3 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ



ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИИ

Физиологическое



2. Правильный режим дня

- Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
- Определенное время для приготовления домашних заданий, с обязательными 10-15 минутными перерывами на отдых.
- Определенная продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.



3. Систематические физические нагрузки

Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур

Регулярные занятия спортом



Режим Дня



Чем заняться	Время дня	
	12-13 лет	14-17 лет
Подъем	7.00	7.00
Утренняя зарядка, гигиенические процедуры, уборка постели, туалет	7.00 - 7.30	7.00 - 7.30
Завтрак	7.30 - 7.50	7.30 - 7.50
Дорога в школу, утренняя прогулка до начала занятий	7.50 - 8.20	7.50 - 8.20
Занятия в школе	8.30 - 14.00	8.30 - 14.30
Горячий завтрак в школе	14.00 - 14.30	14.30 - 15.00
прогулка после занятий в школе		
Обед	14.30 - 15.00	15.00 - 15.30
Прогулка, игры или спорт на воздухе (лыжи, коньки, футбол и т.д.)	15.00 - 17.00	15.30 - 17.00
Полдник	17.00	17.00
Приготовление домашних заданий	17.00 - 19.30	17.00 - 20.00
Ужин и свободные занятия	19.30 - 21.00	20.00 - 21.30
Подготовка ко сну (умывание, чистка одежды, обуви)	21.00 - 21.30	21.30 - 22.00
Сон	21.30 - 7.00	22.30 - 7.00

Психологические



«Чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность» Д.

Б. Эльконин

- эмоционально-волевая сфера находится на этапе своего формирования,
- настроение и интересы подростка нестабильны,
- чувства и желания противоречивы,
- напряжение, страхи, стресс в школе,
- чувство неуспешности, неуверенности в себе,
- снижение самооценки.

Задача

родителей

- Научиться общаться с подростком
- Слышать, чего хочет сам ребёнок
- Помочь развиться его таланту в интересующей его сфере (репетиторы, кружки и т.д.)
- Подавать самим пример познавательной деятельности
- учите ребенка ставить цели - краткосрочные и долгосрочные



Если девочка-



разговор по душам,
как подруги

Если мальчик-



надо четко и кратко формулировать
свои мысли, ни в коем случае
не повторять одно и то же по
несколько раз

Социально- психологические

Причина: смена ведущей деятельности

Дошкольный возраст – игра
Младший школьный – учёба
Средний школьный- **общение со
сверстниками**



1) Общение является для подростков очень важным информационным каналом;

2) Общение - специфический вид межличностных отношений, он формирует у подростка навыки социального взаимодействия,



3) Общение - специфический вид эмоционального контакта. Дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения.

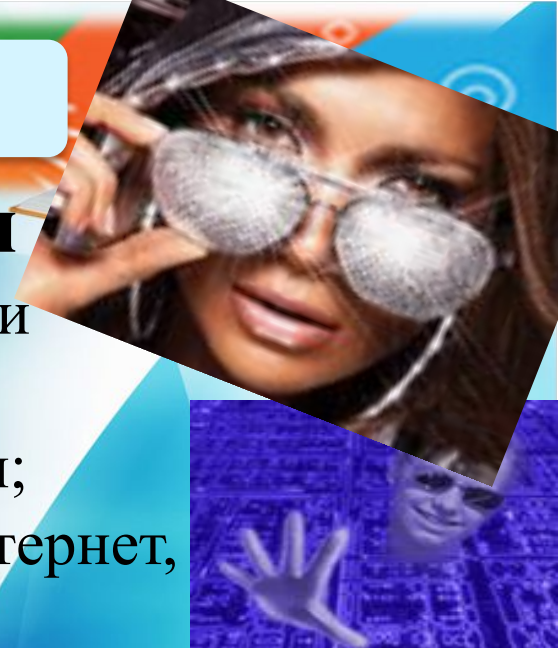
Демотивирующие внешние факторы

- отсутствие связи между уровнем образования и
- уровнем доходов;
- пропаганда гламурного (легкого) образа жизни;
- научно-технический прогресс, в том числе Интернет, телевидение и т.д.
- Непонимание цели учения

Задача

- Выработать систему поощрений, особенно хорошо действуют не материальные награды, а приятные события, которые родители и дети переживают вместе.
- Проводить больше времени с ребёнком: продумать совместные занятия;
- Создавать условия для возможности показать себя в выгодном свете, показать свою полезность для других.
- Заменить виртуальное общение реальным

родителей



Роль школы – создать условия

- Конкурсы,
- олимпиады,
- концерты,
- викторины,
- самоуправление,
- детские общественные движения,
- доска почёта



Роль родителей – мотивация и поддержка


www.karusel-toys.ru

Марина Кравцова

Мой ребенок –
подросток.
Понять, принять,
подружиться.

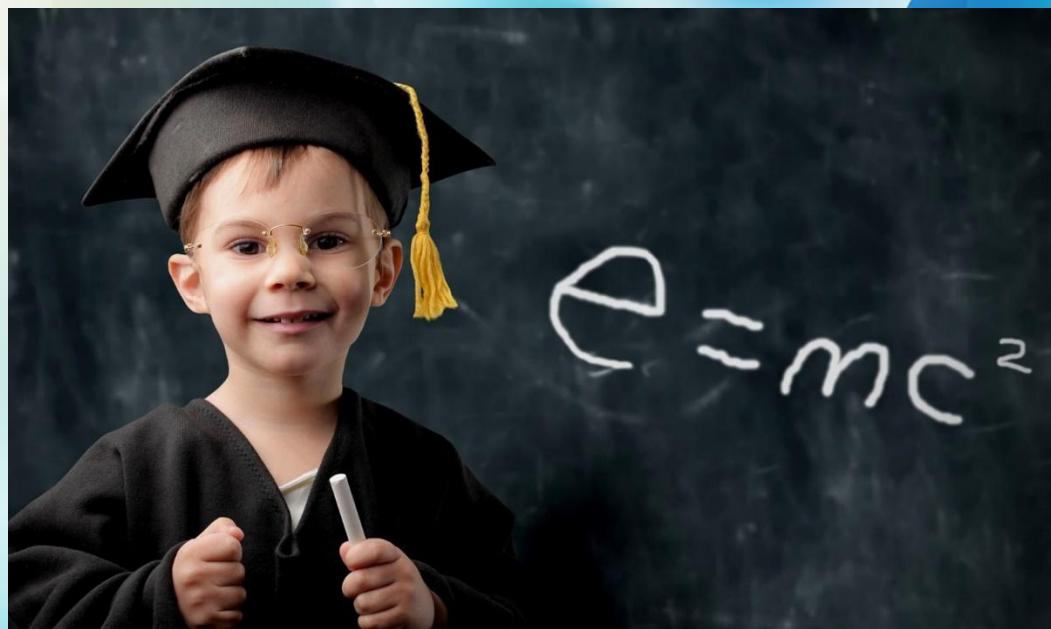
шпаргалки
для родителей






Каждый ребенок – талантливый

Нужно только помочь ему раскрыться!



The top of the image features a decorative banner with various colorful patterns: green with white circles, yellow with purple fireworks, red with a yellow butterfly, green with white fireworks, orange with white fireworks, and blue with white circles. Below the banner, an open book with white pages and a brown cover is positioned in the upper right corner. The background consists of large, flowing, translucent shapes in shades of blue and white, creating a sense of movement and depth.

**Желаю всем
успеха !**



- Источники :
- *Эльконин Д.Б.* Избранные психологические труды. М., 1989. С. 277.
- Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). - М.: Гардарики, 2005. - 349 с.
- <http://pedsovet.su/>
- http://natalya-121258.ya.ru/replies.xml?item_no=1607
- <http://www.solnushki.ru/creative/clip0046>
- <http://art8you.net/clipart/books/> фон
- http://muzraduga.com/d/612907/d/x_f7021f54.jpg картинки
- <http://belorschool1.ru/wp-content/uploads/2014/05/podrostok1.jpg> - картинка
- https://www.libkids51.ru/img/site/mladshiy/podborki/pervushi_uspevaemost.jpg- успеваемость без проблем
- http://static.ozone.ru/multimedia/books_covers/1000948256.jpg мой ребёнок- подросток
- https://f3.upet.com/e_gIWutyurPv0ocC_c.jpg кубок
- <https://xn--h1aa0abgczd7be.xn--p1ai/media/uploads/podrostok.jpg> фото
- <https://sxodim.com/uploads/almaty/2017/01/det.jpg> мальчик у доски
- <https://sun1-19.userapi.com/c855720/v855720574/170b0b/adoPBdtZHUY.jpg> картинка
- https://yandex.fr/images/search?text=%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BA%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&pos=1&img_url=https%3A%2F%2Fwww.gazetebesiktas.com.tr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F03%2FKids-Sports-1.jpg&rpt=simage спортсмены
- <https://yandex.fr/images/search?> – изображения
- <https://imgpng.ru/download/37290> - спасательный круг
- https://yandex.fr/images/search?from=tabbar&text=%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%20vs&pos=0&img_url=https%3A%2F%2F2ch.hk%2Fflaw%2Fsrc%2F27457%2F15664455643481.png&rpt=simage – знак VS
- http://4.bp.blogspot.com/-Jtk53Rzb_KA/UZVFO5uUQKI/AAAAAAAAABSw/frtBApaTJhQ/s1600/8.jpg -отчаяние
- <https://athenalifecoaching.com/wp-content/uploads/2015/11/mother-and-daughter-nag.jpg>