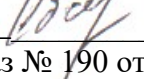


Муниципальное образование – городской округ Великий Новгород  
Администрация Великого Новгорода  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2  
с углубленным изучением английского языка»

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 2  
с углубленным изучением  
английского языка»  
протокол № 1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 2 с  
углубленным изучением английского  
языка»

  
Оболенская Л.С.  
Приказ № 190 от 30.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Я - пятиклассник»**

## 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) 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
<b>Основы социальной адаптации -11ч.</b>		
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	<b>Я и школа.</b> Зачем мы учимся? Качества, которые помогают добиться успехов в учебе. Школьный этикет и саморегуляция школьника	
6	<b>Добро и зло.</b> 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	<b>Какой у меня возраст?</b> Возрастная периодизация. Особенности каждого возраста. Плюсы и минусы детства и взрослости. Значимость каждого этапа в жизни человека.	
8	<b>Я и общество.</b> 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	<b>Кто я? Какой Я?</b> Творческая работа «Я вчера, сегодня, завтра». «Я» реальное и «Я» идеальное.	
<b>Познавательные психические процессы и мотивы- 7ч.</b>		
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	

<b>Профилактика страхов и агрессии- 9ч.</b>		
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.	
<b>Развитие творческого потенциала- 5 ч.</b>		
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.	
<b>Подведение итогов года-1ч.</b>		
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>
<b>Личностные УУД</b>				
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
<b>Коммуникативные УУД</b>				
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