

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия»

Лапшова Светлана

7б класс

**КЛЮЧ К УСПЕХУ:
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ
ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ
ПО РАЗНЫМ ПРЕДМЕТАМ**

Самостоятельная творческая работа по психологии
(реферат с элементами исследования)

Руководитель:

психолог СПГ,
кандидат психологических наук

Филимонова О.Г.

Сергиев Посад

2008г.

Содержание

Введение	3
Исследование проблемы подготовки домашних заданий по различным предметам	4
Методы исследования и опроса	4
1.1 <i>Устный опрос</i> – интервью, беседа, дискуссия	4
1.2 <i>Письменный опрос</i> – анкетирование	6
Результаты исследования и анкетирования	8
Анализ результатов исследования	10
<i>Особенности подготовки домашних заданий по разным предметам</i>	10
2.1 Подготовка домашних заданий по устным предметам	10
2.2 Подготовка заданий по иностранному языку	11
2.3 Как писать сочинения	12
2.4 Как учить стихотворения	16
2.5 Особенности выполнения письменных заданий	17
Организация времени	20
Подготовка урока и умение отвечать в классе	23
Организация внимания	25
Память	26
<i>Заключение</i>	29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30
<i>Приложение 1.</i>	31
Анкетирование	31
<i>Приложение 2</i>	33
Тренировочные упражнения	33
Понимание	35
Отдых	35

Введение

Как учиться хорошо? Каждый ответит на этот вопрос, но будет ли он прав? Кто знает, как устроена наша память, как мы мыслим? Кто умеет быстро, правильно и четко, без запинки отвечать на уроке? Кто не боится экзаменов? А как тратить мало времени на подготовку, и получать хорошие оценки? И главный вопрос: как учиться хорошо?

Наверное, многие хотели бы знать ответы на все эти вопросы. Меня тоже они заинтересовали. В этом и содержится *проблема* нашего исследования.

Надеюсь, что моя работа поможет мне и всем тем, кто хочет повысить свою успеваемость, сэкономив при этом много времени.

Цель исследования: научиться самой и помочь другим хорошо учиться, быстрее запоминать, экономить время. Кроме этого – выяснить причину страха, возникающего при ответе, научиться с ним бороться.

Задачи:

1. Познакомиться с доступной литературой по нашей проблеме.
2. Познакомиться с самостоятельными творческими работами гимназистов по нашей проблеме.
3. Продумать и подобрать методы исследования.
4. Провести исследование.
5. Проанализировать прочитанный материал и результаты исследования.
6. Сделать выводы и разработать советы для гимназистов.

Гипотеза исследования: гимназисты не всегда используют эффективные методы подготовки домашних заданий и организации времени.

Исследование проблемы подготовки домашних заданий по различным предметам

Методы исследования

Для того, чтобы выяснить как учащиеся готовятся к урокам дома, мы провели исследование. Его методами стали опрос и интервью.

Методы опроса

УСТНЫЙ опрос – интервью, беседа, дискуссия.

Опрос - прием получения информации о субъективном мире людей, их склонностях, мотивах деятельности, мнениях и отношениях.

Опрос - метод сбора информации посредством обращения с вопросами к конкретному человеку или определенной группе людей. С помощью опроса получаем фактическую информацию, сведения о мнениях, оценках, предпочтениях опрашиваемых. Основой опроса как метода является способность общаться в форме беседы. [4, с.75]

Беседа – основной способ взаимодействия людей друг с другом.

Опросы могут быть:

1. письменные (анкета, в форме сочинения на тему и т.п.) и устные (интервью, беседа, групповая дискуссия);
2. очные и заочные (почтовые, телефонные, Интернет и др.);

Опрос в тех или иных формах - один из основных методов социально-психологических исследований.

Причины его популярности:

- наиболее прямой способ получения информации от субъекта;
- доступен и прост в применении;
- легко поддается обработке, интерпретации, хранению.

В проведении опроса существуют два действующих субъекта:

- корреспондент (интервьюер) – исследователь, проводящий опрос;
- респондент – опрашиваемый человек, отвечающий на вопросы корреспондента.

Отрицательные стороны опроса: выясняются субъективные мнения, которые могут не соответствовать реальности.

На достоверность полученной информации велико влияние таких факторов, как:

- индивидуальные особенности корреспондента;
- корректность составления вопросов и специфика их предъявления;
- ситуация проведения опроса;
- искренность респондента и доверие его корреспонденту;
- стремление соответствовать социальным нормам;
- эпатажность и демонстративность поведения респондента.

Для снижения субъективности часто дополнительно используют другие методы исследования.

Существуют определённые требования к формулировке вопросов:

- ясность (понятность для респондента; нельзя включать сложной, непонятной для респондентов терминологии, понятий, которые могут затруднить восприятие вопроса);
 - конкретность (не допускать двоякого толкования понятий или вопроса в целом);
 - проблемность (прямая или косвенная направленность вопроса на интересующую корреспондента проблему, но формулировка не должна наводить на ответ);
 - последовательность (значимо выстроить порядок вопросов так, чтобы они не шокировали респондента, а позволяли постепенно конкретизировать, и подробно раскрывать ответы).

Интервью – очный вид опроса. Интервью – встреча лицом к лицу. Отсюда специфика интервью: это разговор, где присутствует определенная динамика и существует возможность обратной связи и уточнения непонятого. Интервью требует специальной предварительной подготовки. Важна не только правильность формулировки вопроса, но и интонирование, последовательность вопросов, внешний вид корреспондента и т.д. Но при

интервью или беседе, в отличие от анкеты, можно наблюдать за реакциями на вопросы, дающими зачастую очень много информации.

Требования к интервью:

- не допускается подсказка;
- нельзя проявлять чрезмерную настойчивость в опросе;
- а главное - корреспондент больше молчит, а респондент больше говорит, но не наоборот; важно не только уметь задать вопрос и уметь выслушать на него ответ.

Существуют различные стили проведения интервью. Например, выделяют жесткий и мягкий стили ведения интервью. Интервью может вестись:

- 1 - с позиции респондента (мягко, соучастующее);
- 2 - с позиции, противоположной позиции респондента (жестко, недоверчиво);
- 3 - с собственной позиции интервьюера (может быть так «мягким», так и «жестким»).

Письменный опрос – анкетирование [4, с.89]

Анкетирование – непосредственно документальный сбор данных.

Анкетирование широко применяется в социологических и психологических исследованиях. Оно удобно простотой и однозначностью процедуры получения письменно изложенных мнений широкого круга респондентов. Анкетирование бывает: массовое, групповое, индивидуальное.

Виды вопросов в анкете:

- 1) открытые, закрытые, комбинированные вопросы;
 - а) закрытые – предполагает наличие ответов.
 - неальтернативные – нужно выбрать один вариант из предложенных ответов;
 - альтернативные – можно выбрать несколько вариантов из предложенных ответов;

• ранжируемые – нужно расставить по приоритету предлагаемые варианты ответов.

б) открытые – предполагает самостоятельный ответ респондента.

в) комбинированные – включающие в себя и перечень, и возможность своего варианта ответа респонденту.

2) незаконченное предложение;

3) содержательные (специальные) вопросы – для выявления специальных знаний фактов, мнений.

Анкета может включать в себя как один тип вопросов, так и различные виды вопросов (как по форме, так и по содержанию). Умение правильно подобрать тип формулировки вопроса и его содержание – основное искусство составления анкеты.

Результаты исследования

В нашем исследовании приняли участие 14 человек. Ими стали гимназисты, учащиеся 7-8 классов, которым была предложена анкета, состоящая из 17 вопросов. Также были опрошены 4 учителя: иностранного языка, русского языка и литературы, математики, биологии. Опрос (анкетирование) учащихся состоялся в декабре, интервью с учителями – в феврале. Текст анкеты дан в приложении 1.

Результаты анкетирования

№	Ответ	%
1.	<i>Как Вы готовитесь дома к устным предметам (история, биология, география, литература)?</i>	
	учу заданный материал по учебнику, читаю рекомендованную учителем дополнительную литературу	42,8%
	пытаюсь понять материал, выделить главное	50%
	выстраиваю логически материал по плану или по схеме	7,2%
2.	<i>При выполнении письменных заданий:</i>	
	сразу решаю или выполняю упражнения	78,6%
	предварительно повторяю теорию	21,4%
	Использую справочную литературу	14,3%

3.	Какой способ является преобладающим при подготовке заданий по иностранному языку?	
	заучивание через многократное повторение	35,7%
	смысловая переработка через перевод	35,7%
	самостоятельное конструирование фраз и текстов на иностранном языке	42,8%
	проработка грамматических правил	21,4%
4.	При написании сочинений:	
	предварительно читаю источники	21,4%
	обдумываю план и основные идеи	28,6%
	старюсь сформулировать и зафиксировать свои мысли	64,3%
	«складываю» мысли из различных источников	14,3%
	старюсь найти и использовать заготовки на подобные темы	7,2%
5.	Есть ли у Вас «барьер» при формулировке собственных мыслей?	
	Да	21,4%
	Иногда	78,6%
	Нет	7,2%
6.	Планируете ли Вы время на выполнение домашнего задания?	
	Да	50%
	Нет	50%
	Планы выполняются:	
	до 10%	14,3%
	от 40 до 65%	28,6%
	Свыше 70%	57,14%
7.	Какая установка у Вас присутствует при выполнении Д/З?	
	выполнить так, чтобы ответить на уроке	35,7%
	запомнить до контрольной или экзамена	28,6%
	запомнить навсегда	35,7%
8.	Кто Вам помогает при подготовке Д/З?	
	родители	35,7%
	друзья	14,2%
	выполняю сам	42,8%
	выполняю сам и помогаю друзьям	21,4%
9.	Что Вы делаете, если у вас не решается задача?	
	откладываю и решаю позже	35,7%
	пытаюсь решить, во что бы то ни стало	21,4%
	ищу аналогичные	28,6%
	повторяю теорию	28,6%
	обращаюсь за помощью	64,3%
	списываю	14,3%
10.	Есть ли предметы, на выполнение домашних заданий по которым требуется не один день?	
	да	28,6%
	нет	14,3%
	иногда приходится	57,1%
11.	Бывает ли, что Вы выполняете Д/З заранее, не на следующий день?	
	да	42,8%
	нет	7,2%
	иногда	50%

12	<i>Используете ли Вы «копилку времени»?</i>	
	да	35,7%
	нет	28,6%
	иногда	35,7%
13	<i>Как долго вы выполняете уроки в среднем в день?</i>	
	4 часа	28,6%
	5 часов	35,7%
	6 часов	14,3%
	7-8 часов	21,4%
14	<i>При ответе на уроке:</i>	
	волнуюсь, но могу собраться	42,8%
	волнуюсь, и это мешает отвечать хорошо	50%
	спокоен	7,2%
15	<i>Получить хорошую оценку мне помогает:</i>	
	знание материала, помощь друзей, хорошая память, понимание материала, целеустремленность, внимание, собранность, стремление учиться хорошо, дополнительные занятия, хорошее настроение.	
16	<i>Получить хорошую оценку мне мешает:</i>	
	взволнованность, страх перед оценкой, несобранность, страх перед одноклассниками, незнание материала, невнимательность, лень, плохая память, плохое настроение.	
17	<i>Моя собственная оценка выполнения задания совпадает с оценкой учителя на...</i>	
	5%	7,1%
	50%	14,3%
	80%	50%
	90% и выше	28,6%

Анализ результатов исследования

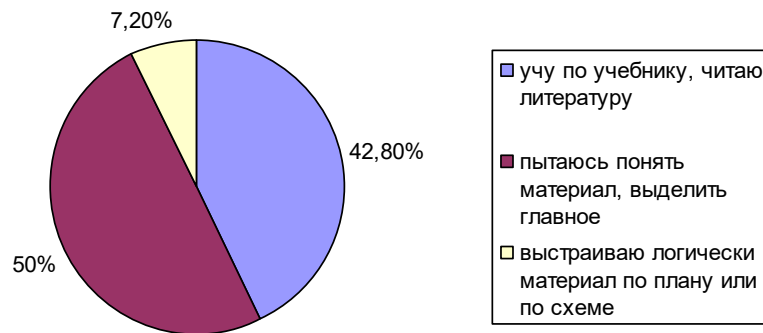
Особенности подготовки домашних заданий по разным предметам

Особенности подготовки домашних заданий по устным предметам

Учителя советуют: учить материал по учебнику, пересказывая до хорошего эффекта, стараться отвечать, как на уроке, перед чужими людьми, а не перед родителями, при которых волнение практически отсутствует. Также можно подключить зрительную память, рисуя (биология: анатомия человека; строение клетки у растений), также можно почитать дополнительную литературу, выбирая интересные заметки. Однако существенным еще

является понять материал, и выделить главное, что и делает большинство учащихся.

Подготовка по устным предметам



Еще важно уметь выстраивать логически материал по плану или по схеме, но так делает меньшинство опрошенных.

Подготовка заданий по иностранному языку

Проведя интервью с учителем английского языка, я выяснила, что лучше всего, делая домашнее задание, сначала проработать грамматические правила. Но есть такие ситуации, в которых требуется заучивание через многократное повторение, например, не знакомые слова из текста требуют зубрежки. В дальнейшем, когда будет достаточно знаний по языку, можно начинать самостоятельное конструирование фраз и текстов. Смысловая переработка через перевод, не особо помогает в изучении предмета, но каждый человек имеет свою волю и право выбора на собственную тактику при приготовлении домашнего задания.

Ответ учителя не совсем совпал с мнением автора книги (Я. Руднянский «Как учиться»), который советует:

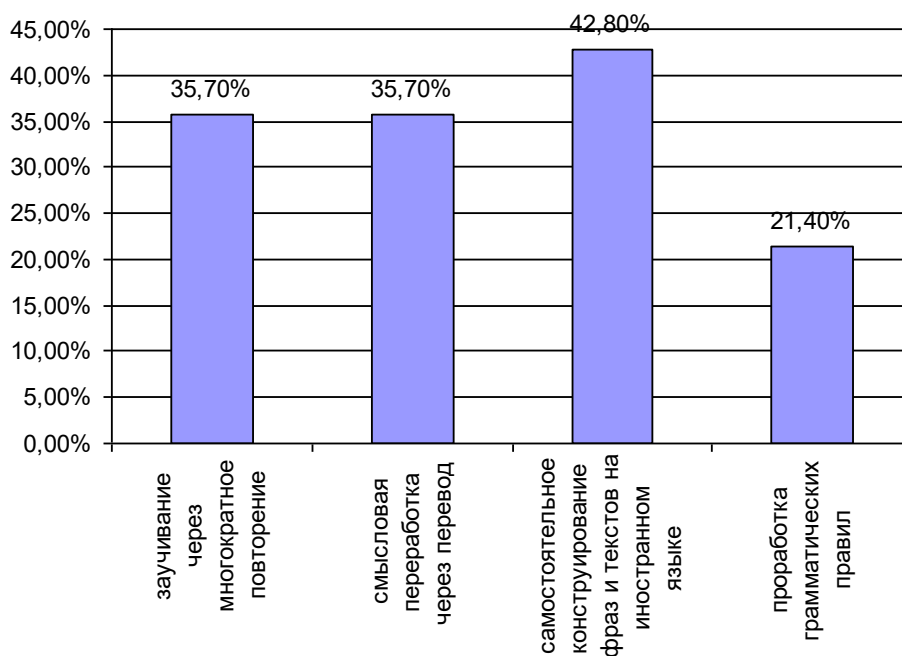
Чтобы уменьшить страдания и возможно получить удовольствие надо большую трудность поделить на несколько маленьких.

План дробления большой трудности.

1. Проработать данный текст в тот самый день, когда его задали в классе. Прочитать его, выговаривая все слова.
2. Прочитав весь текст, перевести те предложения, которые более или менее понятны. Подчеркнуть незнакомые слова. Также очень полезно ведение словарика, для того, чтобы развить зрительные ассоциации, которые играют важную роль.
3. Выписать все незнакомые слова в словарик и перевести. Выписав незнакомые слова одного предложения, сразу же перевести его, потому что часто иностранное слово имеет несколько значений.
4. Прочитать текст вслух и перевести. После этого прочитать текст тихо и сразу же мысленно его перевести.

Ученики гимназии склоняются к самостоятельному конструированию текстов и фраз на иностранном языке(42,8%), другие учащиеся склоняются к заучиванию через многократное повторение и к смысловой переработке через перевод (35,5%- оба варианта), и к сожалению только 21,4% учеников перерабатывают грамматические правила, как советует учитель.

Подготовка по иностранному языку



У автора книги, у учителя и у детей сложились разные мнения о подготовке к урокам. Если опираться на анкетные вопросы, то книга ссылается на смысловую переработку через перевод, учитель – на переработку грамматических правил, а ученики – на конструирование текстов и фраз на иностранном языке.

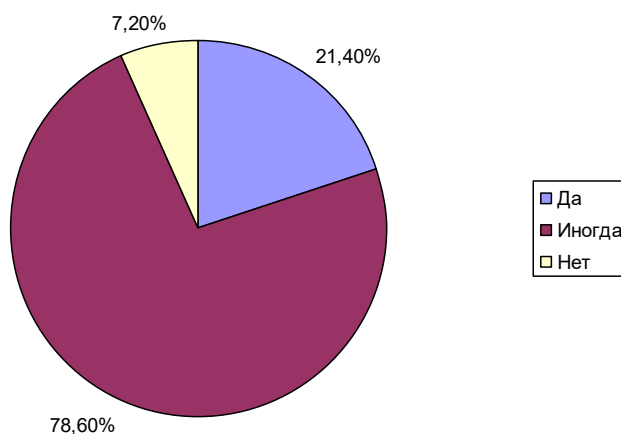
Мне кажется, что мнение учителя более верно, но им можно пользоваться тогда, когда все четко понимаешь и точно знаешь, а это приходит со временем.

Как писать сочинения

Я попросила учителя русского языка ответить на вопрос: «Как писать сочинения». Учитель проанализировал анкетные вопросы и сказал, что предварительно читать источники можно, но списывать ничего нельзя. «Складывать» мысли из различных источников, как и использовать заготовки на подобные темы ни в коем случае нельзя. А вот обдумывать план и основные идеи, стараться сформулировать и зафиксировать свои мысли нужно в первую очередь.

Но, к сожалению, как показал наш опрос, у многих гимназистов есть проблемы с формулировкой собственных мыслей.

Есть ли проблемы с формулировкой мыслей?



Для того, чтобы «снять» этот барьер, можно действовать так, как советуют авторы книг:

Мнение авторов учебников и книг:

Чтобы написать хорошее сочинение, нужно составить план своих действий. Этот план (или советы) нужно изменить, подстроить под себя, свой режим работы. Некоторые пункты придется исключить или добавить те, которые мы составляем для себя, основываясь на собственном опыте.

Представим два случая:

- 1 - на домашнее сочинение учитель дал несколько дней;
- 2 - сочинение задано на завтра.

1.А. Первый день. Ты должен подумать, о чём ты будешь писать в своём сочинении.

Придя со школы, на листочке напиши все свои мысли, которые у тебя имеются по теме сочинения.

Б. Второй день. Напиши план сочинения. При этом хорошо, если ты используешь свои вчерашние записи.

В. Третий день. Написание сочинения.

Постарайся приступить к написанию сочинения тогда, когда чувствуешь себя отдохнувшим. Если тема сочинения тебя интересует, и если ты чувствуешь, что оно у тебя «пойдёт хорошо» в определённый момент, то садись и пиши без всяких планов и записей. Но обязательно на черновик.

2.Пункт А сделай сразу придя домой; Б - после обеда; В - сделав уроки, прочитай план, полчаса погуляй или приберись в комнате.

План планом, а как в него уложиться? Если провозишься, то ничего не успеешь, а как тяжело заставить себя писать что-то по не интересующему тебя предмету! Но есть два выхода, чтобы поправить положение.

Первый выход. Очень часто учитель даёт общую тему, в которой точно не

определено, о чём ты должен писать. Поэтому, если конечно хочешь написать хорошее сочинение, подумай и развей ту тему, которая тебя больше всего интересует. Не надо бояться, что у тебя получится хуже, чем у других в классе, потому что другие пишут иначе. Также тебе не следует спрашивать у друзей, родственников о том, что они думают о теме сочинения, подумай и реши сам. Если найдёшь в теме сочинения то, что тебя больше интересует, то тебе будет легче на нём сосредоточиться.

Второй выход. Если тема тебя не интересует ни с какой стороны, если тебе трудно сосредоточиться только на сочинении хотя бы 15-20 минут, то попробуй сконцентрировать своё внимание на десять минут. Через час или два займись сочинением ещё на десять минут. Но легче будет только в том случае, когда в эти десять минут ты будешь думать только о своём сочинении.

Это правило также подходит при написании письменных работ (например, по истории, географии и т. д.) и сочинений на конкретные темы.

Итак, если тема тебя никак не интересует и к тому же она конкретная, то изменим пункты А, Б и В.

А. Первым делом напиши большими буквами тему сочинения или письменной работы в тетрадке или на листочке (проверено нами - помогает). Положи заголовок перед собой и просматривай материал, который тебе дан, держа тему в голове. Сделай закладки или подчеркни то, что тебе понадобится.

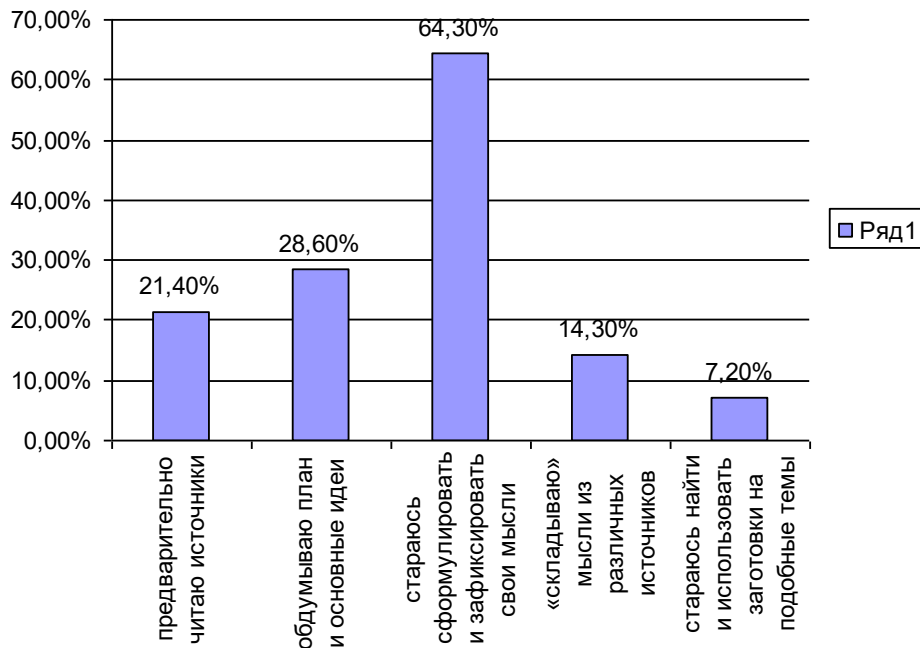
Б. На следующий день положи перед собой книгу и тетрадь, составь для себя очень короткий план и ещё раз прочитай только отмеченные тобой страницы.

В. Сделав план, займись каким-нибудь другим предметом, резко отличающимся от того, по которому ты пишешь сочинение. Например, если сочинение по литературе, то займись физикой. После этого можешь писать сочинение.

Учащиеся пишут сочинения так как советует учитель, то есть большинство опрошенных стараются сформулировать и зафиксировать свои

мысли (64,3%), меньше человек делают также как требует учитель: обдумывают план и основные идеи (28,6%), предварительно читают источники (21,4%). Меньшинство человек списывают с источников, этого желательно не делать, так как это не способствует развитию человека.

Работа над сочинением



Как учить стихотворения

Я спросила учителя литературы, «как нужно учить стихотворения», ответ был таков, что каждый ученик индивидуален, и он сам решает и выбирает лучший для себя метод заучивания стихов. Нельзя выделить способ один на всех, подходящий для каждого человека. Главное заранее учить и рассказывать с чувством, толком, с расстановкой.

В своей книге Я. Руднянский предлагает один способ заучивания стихотворений:

Очень интересно, что все учёные-педагоги, занимавшиеся проблемой заучивания стихов, пришли к одинаковому выводу. Для начала попробуем разобраться, почему некоторым (а может даже и многим) ученикам такое

домашнее задание доставляет кучу неприятностей? Часто из-за того, что неправильно заучивают стихотворение.

Можно сначала зубрить первое четверостишие, потом второе, третье и так до конца. В конце концов, не сможешь вспомнить первого, второго или третьего четверостишья. Можно учить так дальше, но Я. Руднянский в своей книге «Как учиться» советует не слишком простой метод, но способствующий запоминанию стихотворения на долгие годы. Если воспользоваться этими советами пару раз, то на третий он покажется намного легче зазубривания каждой строчки.

Этот метод советует не только Руднянский, но и все учёные-педагоги мира (как говорилось в начале главы).

1. Начинать учить стихотворение за три дня до того, как придётся рассказывать его в классе. То, что ученики постоянно откладывают выполнение «больших» домашних заданий на последний день и есть их самая главная ошибка.
2. Прочитать его для начала не больше двух раз и представить, о чем там говорится.
3. Сделать небольшой перерыв.
4. Попробовать повторить всё стихотворение целиком. Совершенно очевидно, что каждую секунду придется заглядывать в книгу. Но не отчаивайтесь, так и надо, но только нужно обращать внимание на те моменты, которые не удаётся запомнить. Таки образом прочитать стихотворение два-три раза.
5. В этот же день, но только вечером прочитать его ещё раз.
6. На следующий день попробовать прочитать стихотворение по книге, а потом повторить его по строфам. То есть так: сначала выучить первую, затем вторую и тут же повторить её вместе с первой и т. д. Наверное, принцип работы понятен. Если стихотворение средней величины (5-6 четверостиший), то это займёт примерно 15 минут.
7. На третий день перед выходом в школу, повторить ещё раз

стихотворение вслух. Скорее всего, не придется заглядывать в книгу. Если стихотворение задали выучить к завтрашнему дню, то пункты 2, 3, 4 надо выполнить, как только пришел из школы; 5 и 6 вечером, как когда сделаешь уроки; а пункт 7 - утром перед уходом в школу (Я. Руднянский «Как учиться»).

Желательно, еще постараться запомнить все основные мысли и важные моменты действия стихотворения. Потом значительно легче будет запомнить отдельные части.

Я опросила одноклассников, как они учат стихотворения, и узнала, что преобладающим способом является метод Я. Руднянского, гораздо реже дети учат стихотворения «запретным способом» Я. Руднянского.

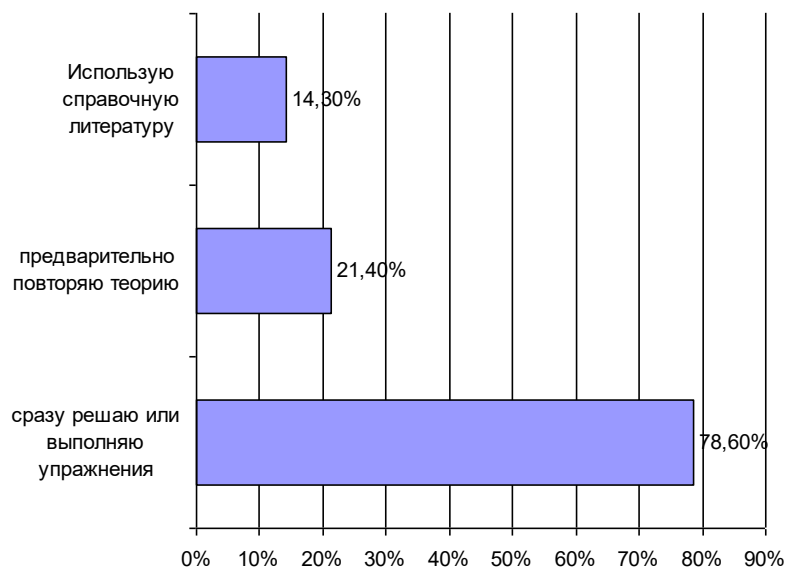
Я, наверное, соглашусь с мнением учителя литературы, хотя я сама пользуюсь методом Я. Руднянского и считаю его более правильным и быстрым.

Особенности выполнения письменных заданий

Учителя советуют: если на уроке был пройден новый материал, то в первую очередь перед выполнением домашнего задания необходимо выучить теорию, а затем приступать к письменной части работы. При выполнении упражнений на повторение можно сразу решать, но если возникает проблемная ситуация, необходимо обратиться к теории.

Большинство опрошенных гимназистов сразу решают или выполняют упражнения, что не очень желательно, так как теория отходит на второй план.

При подготовке письменных заданий



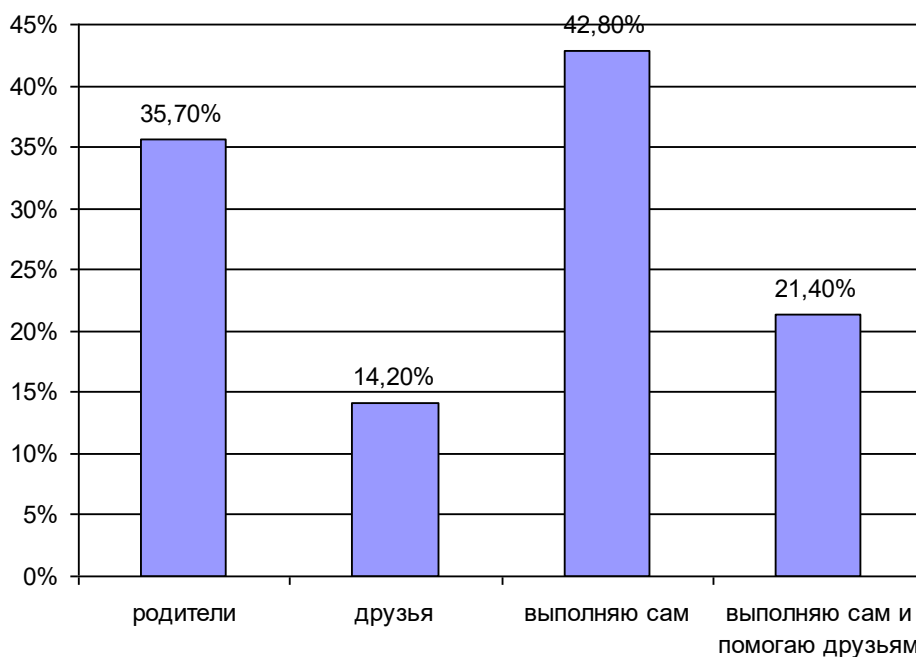
Интересно проследить, как поступают гимназисты, если у них не решается задача:

Если задача не решается



Большинство обращается за помощью. К кому?

Кто помогает выполнять Д/З?



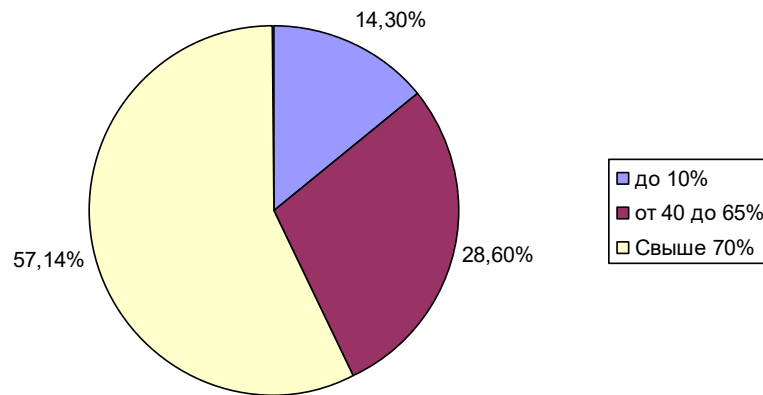
Психологи и учителя при этом советуют всё же отложить задачу, через некоторое время решение может прийти внезапно, или, решая заново после переключения, можно будет найти новые варианты, увидеть другой путь решения. Так поступают только 35,7% гимназистов, но и это тоже неплохо.

Организация времени

Основой организации времени является ПЛАН.

Для того чтобы правильно спланировать собственное время, необходимо хотеть и уметь это делать. Как показал опрос, среди гимназистов планируют время только 50%. При этом у большинства планы всё-таки выполняются:

Планы выполняются



Но, тем не менее, из того факта, что многие гимназисты выполняют домашнее задание слишком долго, можно сделать вывод о том, что они не умеют распределять своё время эффективно.

Допустим, у гимназистов желание планировать есть, а что дальше?

Приведем только самые важные советы, которые могут пригодиться при создании плана.

1. Ни в коем случае не планировать много дел на один день (с таким планом трудно справиться).
2. Планировать только ту работу, которую обязательно должны выполнить в определенный срок.
3. Планировать с «запасом» (планировать на 20-30% времени больше, чем нужно по собственным расчетам для выполнения данного дела)
План не может быть «напряженным».
4. Чтобы составить реальный план, надо точно себе представлять:
 - что должен выполнить в определенный день или неделю;
 - с какой скоростью работаешь, выполняя занятия по отдельным предметам.
5. Нужно правильно себя оценивать (смотреть на себя не как на человека, которым бы хотел быть (или даже временами есть), а как на такого, каким

бываешь ежедневно).

6. Планировать не только необходимые дела, но и отдых.

Хорошая организация рабочего времени связана не только со способностью составить план, но и со многими другими вопросами. Вот они:

- Умение отказаться от какого-то дела (делать самое важное);
- Умение выполнять определенные дела в определенное время (попеременное выполнение умственной и физической работы);
- Использование нужных методов и приемов в зависимости от характера работы;
- Необходимые внешние условия (порядок на рабочем месте, проветриваемое помещение, тишина, правильное освещение)

Самым лучшим и здоровым является дневной свет. Вечером пригодится искусственный, лучше всего, если он будет падать слева и немного сзади. Смесь дневного и искусственного – самый плохой свет.

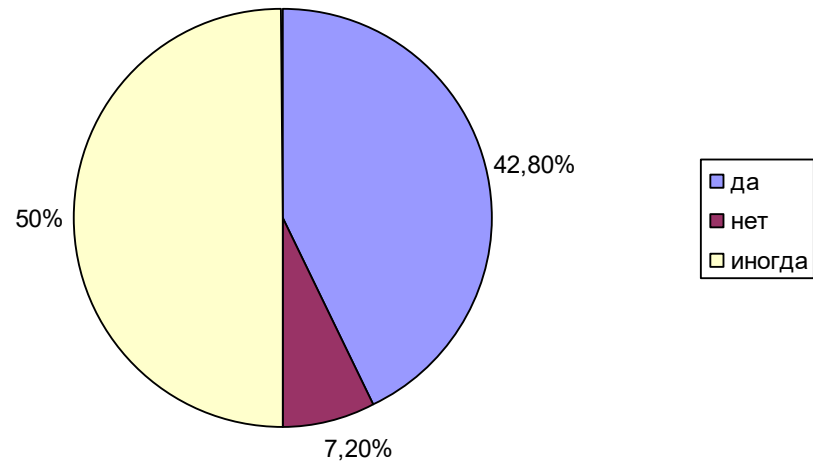
- Психологическая подготовка (настрой на работу).

Как настроиться на работу?

1. Лучше начинать работу с того предмета, который легче всего дается, которым больше интересуешься.
2. Очень много зависит от того, что ты думаешь об ожидающей работе.
3. Трудную работу лучше чередовать с более легкой.
4. Работа будет лучше и быстрее выполнена, если хорошее настроение.
5. Награждайте себя за проделанную работу.

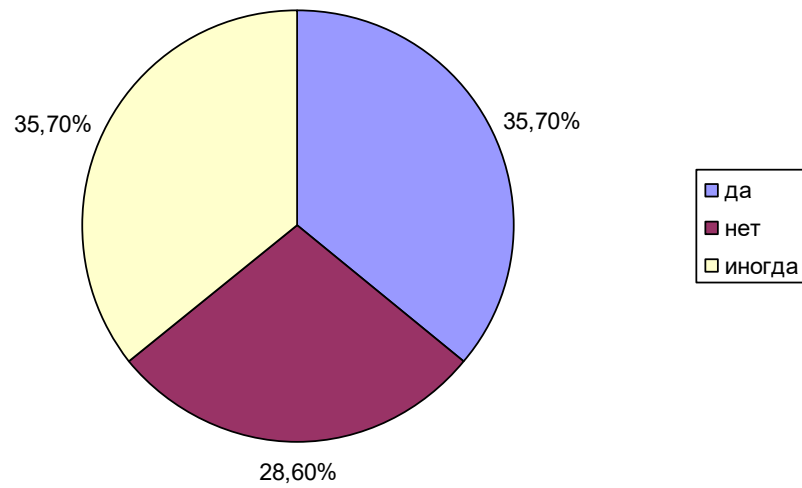
Некоторые гимназисты выполняют задание заранее, распределяют выполнение заданий на несколько дней:

Задание выполняется заранее, за несколько дней



Некоторые используют «Копилку времени»:

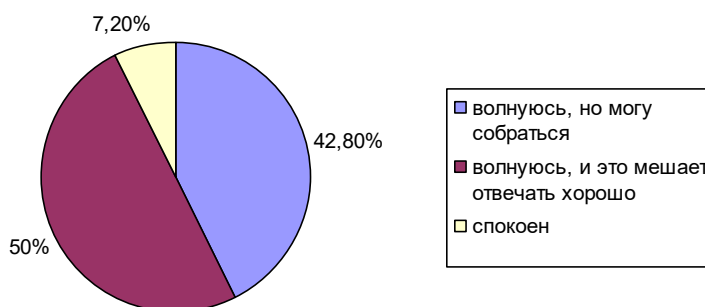
Используют "копилку времени"



Подготовка урока и умение отвечать в классе

Как показал ответ на вопрос, большинство гимназистов волнуются при ответе на уроках.

При ответе на уроке

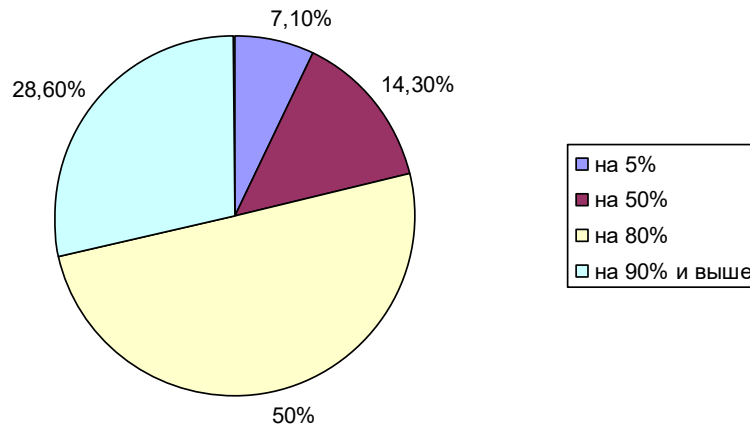


Каждый знает, если не подготовишь урока, если не позанимаешься дома, скорее всего, ответишь плохо. Однако многие из нас, выучив неплохо уроки, в школе при ответе в классе зачастую используют одну треть или половину имеющихся знаний, только потом, уже ответив, вспоминают, что могли сказать больше. Почему так происходит? Прежде всего, потому, что наш мозг во время ответа работал не совсем хорошо, не было внимания, сосредоточенного только на том предмете, по которому спрашивали.

Опрос показал, что получить хорошую оценку гимназистам мешает следующее: *взволнованность, страх перед оценкой, несобранность, страх перед одноклассниками, незнание материала, невнимательность, лень, плохая память, плохое настроение.*

Чаще всего собственная оценка гимназистов своего ответа совпадает с оценкой учителя, поэтому его не следует воспринимать как человека, который настроен негативно.

Мои ожидания совпадают с оценкой учителя



Ян Руднянский советует:

Когда отвечаем на уроке необходимо:

- Собрать все свое внимание только на вопросе, который задал учитель.
- Думать только о предмете своего ответа.
- Не бояться получить плохую оценку.
- Не бояться насмешек со стороны одноклассников.
- Не бояться ответить плохо.

Страх парализует работу мозга. Он губительно влияет на память, поэтому сложно ответить даже четвертую часть того, что знаем.

- Не слушать подсказок.

При слушании подсказок сознание почти автоматически перестает работать самостоятельно.

- Всегда настраиваться на ответ.
- Чаще практиковаться.

При ответах на уроках, так же как и в других делах, необходимо иметь практику. Именно поэтому, чтобы хорошо, смело и свободно отвечать на уроках, не бояться использовать все имеющиеся знания, следует получить практику в ответах.

1 способ: учить урок, повторять его вслух собственными словами один или два раза.

2 способ: можно делать уроки с подругой или другом, или родителями, играя в «учителя» и «ученика».

3 способ: рассказывая родителям, друзьям, знакомым о каком-то событии, стараться говорить красиво и выразительно.

4 способ: ежедневно по десять минут читать громко, медленно и выразительно несколько страниц из интересной для себя книги. Такое чтение обогащает собственный словарь, что в свою очередь помогает говорить смелее и свободнее. Чтение – даже тихое – это хороший метод освоения большого количества слов.

5 способ: Не избегать ответов на уроке. Надо настраиваться на ответ и стремиться отвечать.

Как надо держать себя при ответе.

1. Стоять свободно не оглядываться по сторонам, потому что это мешает сосредоточить внимание, которое очень важно при ответах.
2. Не держать голову, печально опущенную вниз. На учителя сказанные слова в таком положении производят плохое впечатление.
3. Если не знать, что делать с руками, то можно держать в них какой-нибудь предмет, только не гнуть и не ломать его.
4. Если вызвали к доске, встать из-за парты быстро и спокойно, идти уверенным шагом. Уверенный шаг добавляет веры в собственные силы, что обязательно поможет при ответе использовать свои знания на сто процентов.

Наш опрос показал, что гимназистам помогает получить хорошую оценку следующее: *знание материала, помощь друзей, хорошая память, понимание материала, целеустремленность, внимание, собранность, стремление учиться хорошо, дополнительные занятия, хорошее настроение.*

Организация внимания

Проведя устный опрос среди гимназистов, я убедилась, что больше всего им мешает в учебе, затрудняет и удлиняет подготовку домашних заданий именно неумение сосредоточить внимание на том, что они делают в данную минуту. Каких только ошибок они не делают именно из-за так называемой невнимательности! Ошибки в решении задач по алгебре, неправильные грамматические формы в предложениях по иностранному языку, орфографические ошибки, путают даты, названия городов, стран, имена... и вовсе не потому, что чего-то не знают. Просто не смогли сосредоточиться и сконцентрировать внимание.

Как мы хотим делать уроки – дольше или быстрее? Ясное дело – быстрее. Поэтому, если мы внимательны на уроке – даже когда урок скучный или учитель не очень ясно объясняет, – даже тогда наш мозг легче «привыкает» к данному предмету и лучше его усваивает. Мы сами, не зная почему, вдруг чувствуем, что умеем, знаем, понимаем. При подготовке домашнего задания память работает намного лучше, точнее.

Как быть внимательным на уроке?

1. Должно появиться желание быть внимательным.
2. Нельзя быть внимательным без перерыва одинаково в течение всего урока. Когда объяснения менее важны надо на короткое время «уменьшить свое внимание». Можно исправить что-то в тетради, посмотреть на кого-нибудь в классе, не уходя в мыслях от темы урока. Таким способом, попеременно немного ослабляя и усиливая внимание, его можно удержать в течение всего урока.
3. Использовать перемены нужно для того, чтобы расправить свои мышцы и вдохнуть свежего воздуха, а мозг освободить от дум о школьной работе, тогда внимание на уроке увеличится.

Память

Задумывались ли мы, почему все дети, даже те, кто в школе не отличается хорошей памятью, прекрасно знают многие считалки, хотя давно

прекратили ими пользоваться. Почему? Как это происходит?

Память – это никакой-то «сундучок» в твоей голове. Ее нельзя развивать и тренировать, как мышцы.

Большинство людей легко запоминают факты только из одной или нескольких областей знаний, а запоминание из других – дается им с трудом.

Так же не нужно говорить: «У меня плохая память». Во-первых, это может быть неправдой, поскольку умение запоминать зависит от очень многих обстоятельств, которые мы, скорее всего не учитываем в учебе. А во-вторых, если так говорить и думать будет труднее овладеть наукой запоминания.

Концентрация внимания

Ключом к хорошему запоминанию является максимально возможная концентрация внимания, именно на том материале, который хотим выучить.

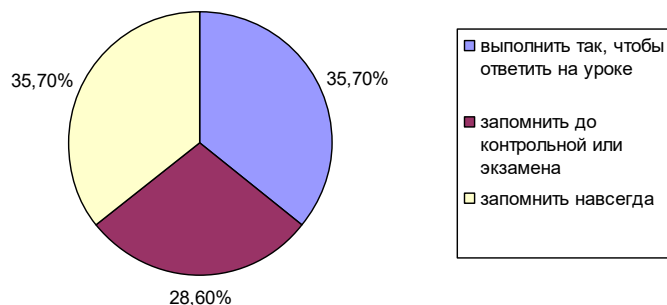
Концентрация внимания важна не только для запоминания, но и для решения задач, для изучения иностранного языка – почти для каждого интеллектуального занятия.

Установка на запоминание

Наша память устроена по принципу биологической целесообразности. Если материал не нужен, он «перекладывается» в такие уголки памяти, из которых его трудно достать. Поэтому важно, на какой срок вы заучиваете, какую даёте себе установку: до завтра – и послезавтра этот материал из головы «улетучится», его место займёт новый. Если учить до конца года, то материал будет легче вспомнить при подготовке к экзаменам. Но лучше всего учить надолго, «чтобы потом рассказать своим детям». Вот тогда материал действительно запомнится.

Мы спросили у наших гимназистов, какую установку они себе дают при подготовке домашних заданий. Ответ был следующий:

Установка при выполнении Д/З



Заинтересованность

Работу, которая интересует, мы делаем значительно быстрее, меньше устаем и при этом меньше тратим сил, чем делая то, что не интересует, чего не любим. Это полностью относится к скорости и к прочности запоминания.

После опроса гимназистов ясно: уроки любимые, которые их интересуют, делают быстрее, усилий тратят меньше, меньше устают, и получается лучше, и помнят их дольше.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, подведём итоги. После подробного изучения литературы по проблеме подготовки домашнего задания, мы выяснили, как делают гимназисты уроки по разным предметам. Результаты нашего исследования позволили нам подтвердить гипотезу о том, что гимназисты не всегда эффективно используют время при подготовке домашних заданий по разным предметам, хотя их опыт нельзя считать бесполезным. Многие из них сами интуитивно научились экономить время и использовать эффективные приёмы подготовки к урокам. Мы узнали о том, как советуют экономить время взрослые, как избегать волнения и страха при ответе на уроке, как составлять план, развивать внимание, познакомились с советами учителей.

Мы попытались разработать свои рекомендации, основанные на информации, полученной из литературы, из наблюдений учителей и сверстников. Мы привели много советов, но дать совет – это одно, а выполнить его – это другое. Тем не менее, если уж у вас не получается выполнять домашнее задание качественно, быстро, с лёгкостью, то можно хотя бы попытаться это сделать.

Я узнала о том, как структурировать и обрабатывать материал для СТР, эта работа развила у меня умение наблюдать, я научилась экономить время, я выработала у себя внимание.

Конечно, стоит немало потрудиться для повышения уровня знаний, но, я надеюсь, результат не заставит себя долго ждать.

Список литературы

1. Руднянский Я. «Как учиться» – М.: Просвещение, 1992г.–192с.
2. Жариков Е., Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе» – М.: Просвещение, 1991г.
3. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. «Психология саморазвития» – М, 1995.
4. Обухов А.С. «Методы психологических исследований/ Исследовательская работа школьников». –№3, 2006г.– с.75-89.
5. Антонова Е., Карпенко Г. Как готовить домашнее задание с увлечением? Самостоятельная творческая работа по психологии. – Сергиев Посад, 2002г.

Приложение 1.

Просим Вас ответить на вопросы анкеты для того, чтобы выяснить особенности подготовки к урокам в гимназии.

1. Как Вы готовитесь дома к устным предметам (история, биология, география, литература)?

- а) учу заданный материал по учебнику;
- б) читаю рекомендованную учителем дополнительную литературу;
- в) пытаюсь понять материал, выделить главное;
- г) выстраиваю логически материал по плану или по схеме.

Что ещё? _____

2. При выполнении письменных заданий:

- а) сразу решаю или выполняю упражнения;
- б) предварительно повторяю теорию;
- в) просматриваю выполнение аналогичных заданий;
- г) консультируюсь с друзьями или родителями;
- д) использую справочную литературу;

что ещё? _____

3. Какой способ является преобладающим при подготовке заданий по иностранному языку?

- а) заучивание через многократное повторение;
- б) смысловая переработка через перевод;
- в) самостоятельное конструирование фраз и текстов на иностранном языке;
- г) проработка грамматических правил;

что ещё? _____

4. При написании сочинений:

- а) предварительно читаю источники;
- б) обдумываю план и основные идеи;
- в) стараюсь сформулировать и зафиксировать свои мысли;
- г) «складываю» мысли из различных источников;
- д) стараюсь найти и использовать заготовки на подобные темы.

Что ещё? _____

5. Есть ли у Вас «барьер» при формулировке собственных мыслей?

да иногда нет

Если да, то в чём причина его

возникновения? _____

6. Планируете ли Вы время на выполнение домашнего задания?

да когда как нет

Если да, насколько эти планы выполняются? На ____ %

7. Какая установка у Вас присутствует при выполнении Д/З?

- а) выполнить так, чтобы ответить на уроке;
- б) запомнить до контрольной или экзамена;
- г) запомнить навсегда.

8. Кто Вам помогает при подготовке Д/З?

- а) родители;
- б) друзья;
- в) выполняю сам;
- г) выполняю сам и помогаю друзьям;

Кто ещё? _____

9. Что Вы делаете, если у вас не решается задача?

- а) откладываю и решаю позже;
- б) пытаюсь решить, во что бы то ни стало;
- в) ищу аналогичные;

- г) повторяю теорию;
- д) обращаюсь за помощью;
- е) списываю;
- что ещё? _____

10. Есть ли предметы, на выполнение домашних заданий по которым требуется не один день?

Да Нет Иногда приходится

11. Бывает ли, что Вы выполняете Д/З заранее, не на следующий день?

Да Нет Иногда приходится

12. Используете ли Вы «копилку времени»?

Да Нет Иногда приходится

14. Как долго вы выполняете уроки в среднем в день? _____ часа

15. При ответе на уроке:

- а) волнуюсь, но могу собраться;
- б) волнуюсь и это мешает отвечать хорошо;
- в) спокоен.

16. Получить хорошую оценку мне помогает _____

17. Получить хорошую оценку мне

мешает _____

18. Моя собственная оценка выполнения задания совпадает с оценкой учителя на _____%

Тренировочные упражнения

1. Положить перед собой книжку с каким-нибудь рисунком и точно перерисовать его. Затем проверить, сколько допустили ошибок, стараться при этом рисовать как можно быстрее, можно делать это за определенный промежуток времени. Выбирать для упражнений сначала простые рисунки, затем посложнее. Заниматься этим, когда есть свободное время.
2. Записывать 10 или 15 минут исключительно внимательно и подробно все, что говорят учитель и одноклассники. Заниматься этим на уроке по предмету, который больше всего не интересует. Упражнение выполнять время от времени.
3. Перед сном, лежа в постели, стараться вспомнить, что делали сегодня в какой-то промежуток времени, например с 15.00 до 16.30. Пытаться вспомнить самые мелкие подробности. Упражнение повторять 2 раза в неделю.
4. Неотрывно 3-5 минут смотреть на один маленький предмет. Если удастся, то прекрасно, если нет – делать упражнение сначала одну, потом две минуты и т. д. Но не более 10-15 минут. Упражнение трудное, но оно помогает в тренировке концентрации внимания.

Если удастся пару из этих упражнений проделывать несколько раз в неделю, то уже через месяц будут результаты: станет легче управлять своим вниманием.

Однако концентрация внимания на длительное время в большинстве случаев оказывается невозможной без интереса к предмету.

Как полюбить тот или иной предмет? Как им заинтересоваться?

«Хочу» - это приказ нашей центральной нервной системы, для выполнения определенного задания. Получив его, организм мобилизуется: учащается пульс, кровь быстрее поступает к мозгу и мышцам, происходят и другие физиологические изменения. Именно в такой момент внимание концентрируется в максимальной степени. Задание выполняется быстрее,

лучше, а усталость ощущается меньше. «Хочу» и «Должен» особенно сильное воздействие оказывают на процесс запоминания.

Как заинтересоваться предметом, который хотим выучить? Можно ли пробудить охоту запоминания, охоту учиться. Есть три способа, чтобы заинтересоваться каким-то школьным предметом.

Способ первый.

У каждого предмета, у всякой науки есть разные стороны, и нужно взглянуть на него с той стороны, которую раньше не замечал. В каждом можно обнаружить массу интересного. Стоит только чуть-чуть ближе познакомиться с каким-нибудь предметом, по-настоящему о нем подумать, и он становится интересным.

Способ второй.

Этот способ для тех, кто любит читать. Например, если не нравится физика, то можно взять в библиотеке книги о межпланетных путешествиях. Не нравится биология или география – приключенческие повести Жюль Верна или Уэллса.

Интересные книжки, увлекательные повести очень помогают заинтересоваться нелюбимым предметом.

Способ третий.

Ежедневно уделять предмету, который до сих пор является трудным, особое внимание, вначале по 15 минут в день.

Стараться в течение этих 15 минут заниматься умственной работой разного типа: читать, изучать рисунок или карту, писать, но обязательно именно по этому предмету. В это время не обращать внимание ни на что другое. Через неделю попробовать увеличить время «наибольшей концентрации внимания» до 20 или 25 минут. Помните, что это упражнение надо делать ежедневно и по одному выбранному предмету.

Это упражнение требует большого усилия воли. Но уже через две-три недели с удивлением почувствуете, что сосредоточение внимания значительно легче, начинает проявляться интерес к предмету, которому

посвятили внимание.

Понимание

Очень трудно запомнить то, чего не понятно. Хорошо понятно тогда, когда то, что выучили можно рассказать собственными словами. Чтобы по-настоящему что-то понять, необходимо знать все составные части, все элементы, которые образуют данное понятие, математическую формулу или физический закон. И только после того, как придет понимание сути каждого из этих элементов, можно хорошо и крепко запомнить данное определение, или теорему, или формулу.

В большинстве случаев процесс понимания требует кропотливого, систематического труда.

Кто и что может помочь в процессе понимания?

- учителя и репетиторы;
- родители;
- одноклассники;
- словари и энциклопедии.

Не стыдитесь задавать вопросы!

Полное понимание очень способствует хорошему запоминанию.

Отдых

Чтобы хорошо работать и учиться, надо правильно отдыхать. Наверное, каждый из нас думает, что уметь отдыхать не надо, словно для этого ничего не нужно. Но ведь ничего не делать не возможно.

Я попробую ответить на два вопроса:

1. Как отдыхать, когда мы немного или средне устали?
2. Как отдыхать, когда мы очень устали?

Когда мы работаем или отдыхаем, мы всегда что-то делаем, только одни из этих дел мы называем работой, а другие – отдыхом. Бывает и так что одно и то же занятие для одного человека является работой, для другого – отдых.

Например, прочтение книги входящей в школьную программу для ученика работа, а для рабочего после трудового дня чтение той же самой книги -

отдых. Катание на лыжах или обучение друга или подруги, как надо кататься, для многих является отдыхом, а для лыжного тренера – работой.

Видите, отдыхать не так уж просто, как кажется на первый взгляд. Из всего этого можно сделать вывод, самое главное правило отдыха: **лучше всего мы отдыхаем тогда, когда делаем дела, прямо противоположные тем, которые обычно делаем в течение длительного времени.** А еще лучше, когда мы делаем эти дела по собственной воле, охотно, когда они доставляют нам удовольствие.

После интенсивной работы головой, например, после занятий в школе, лучше поделаться физические упражнения: погулять, поиграть в футбол, побегать, попрыгать.

И наоборот, после физических упражнений хорошим отдыхом будет умственная работа.

Способ отдыха зависит от того, какую работу мы перед этим выполняли, а также как долго и с каким усилием.

Также рассмотрим зависимость между работой мышц и работой мозга. Сразу после умственной работы, когда мы немного устали, мышцы работают лучше, а после физических усилий – мозг.

Умственную работу мы выполним лучше, когда наши мышцы находятся в состоянии легкого напряжения. Например, если сидеть на обычном стуле, а не распластавшись в мягком кресле.

Во время физических упражнений лучше о чем-то думать, работать головой.

В результате мы приводим организм к равновесию между различными видами усилий, в которых участвуют разные нервные центры.

Но самое главное правило отдыха действует только тогда, когда мы мало и средне устали. Если же мы очень утомились, то дело выглядит иначе, потому что очень большое изнеможение оказывает плохое влияние на весь организм. Это значит, если мы очень утомлены интеллектуальной работой, то будешь хуже выполнять физические упражнения, и наоборот.

Поэтому при очень большой усталости самым лучшим отдыхом вовсе не является выполнение «прямо противоположной» работы, чем та, которую мы выполняли перед этим. В этом случае наиболее оптимальным отдыхом является **сон**.

Молодым людям (10-18 лет) нужно больше сна, чем взрослым. Поэтому, если мы хотим, чтобы наш мозг хорошо работал, надо спать в среднем 8-10 часов. Важно также, постоянно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Этим создается привычка засыпания и пробуждения.

Во время сна отдыхает весь организм, восстанавливаются нервные клетки, а для этого необходим кислород. Так что если во время сна мы не доставим нашему организму необходимое количество свежего воздуха, мы отдохнем плохо.

А как правильно засыпать?

- в темноте;
- в тишине;
- в «спокойствии духа».

Если мы будем засыпать в шуме, расстроенные или возбужденные, а также при включенном свете, нам не только будет труднее заснуть, но и спать мы будем хуже. Перед сном лучше подумать о чем-нибудь приятном.

Это одно из самых важных условий хорошего сна.

А как правильно просыпаться?

Быстрое пробуждение очень вредно. Более того, от способа пробуждения часто зависит наше настроение и желание работать в течение целого дня.

Если мы хотим встать в определенное время, то лучше проснуться за 10-15 минут раньше, для того, чтобы постепенно пробуждаться «все больше», необходимо потянуться в постели несколько раз. Потягивание, поочередное распрямление всех мышц после пробуждения очень помогает при переходе от состояния сна к состоянию бодрствования.

И еще несколько советов:

- ужин не позднее, чем за час перед сном;

- заканчивать учебу не позднее, чем за полчаса перед сном;
- если в течение дня хочется заснуть на 5-10 минут, то лучше поспать (это прекрасный отдых);
- вечером принять душ (грязный человек спит хуже, так как кожа не может хорошо выделять пот и регулировать температуру тела);
- утром лучше умыться холодной водой.