

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»

**Титова Арина**

Ученица 7а класса

# «Есть такая профессия – ученик»

реферат

Руководитель:

Филимонова О.Г.

Сергиев Посад

2010г.

## План

Введение

Характеристика учения как профессии

Воля и трудолюбие

Пять «САМО» в учении

Первое «САМО» - целеполагание

Второе «САМО» - планирование

Третье «САМО» - организация

Четвертое «САМО» - усвоение

Пятое «САМО» - контроль

План самообразования

Заключение

Приложения

## ВВЕДЕНИЕ

Обращали ли вы внимание на то, что обучение и учение — два разных дела?

**Обучение** — это дело преподавателей, учителей: они нас обучают, учат, то есть:

- излагают учебный материал, объясняют разные премудрости, показывают что-то;
- заинтересовывают, «искушают» знаниями;
- убеждают в пользе учения;
- понуждают, заставляют учиться;
- организуют нас, учат нас учиться;
- спрашивают, контролируют, оценивают нас.

А учимся мы сами. И эта наша работа (деятельность) по овладению знаниями, умениями и навыками и есть **учение**. Вот тут-то и «зарыта собака»: мы себя учим, но как? Мы:

- можем учиться хорошо или плохо, интересоваться знаниями или нет;
- можем слушать или не слушать учителя;
- можем заставить себя преодолевать трудности, а можем отказаться;
- можем выбирать содержание, запоминать и усваивать что-то из того, чему обучал учитель, а можем не обратить внимания на это;
- можем дома прочитать, повторить материал;
- можем заняться самообучением, самообразованием, а можем идти гулять.

Можем так, можем этак, но умеем ли? Например, умеете ли вы экономно расходовать время, планировать свою работу, создавать удобную обстановку для работы, организовывать её? Владеем ли правилами и приёмами эффективного запоминания, понимания, воспроизведения информации? Умеем ли мы мыслить, решать задачи и проблемы, применять полученные знания? Можем ли сами себя контролировать, оценивать свою деятельность и др.?

При подготовке к написанию реферата я прочитала и просмотрела достаточно большой объем литературы по теме «Выбор профессии».

Полученная информация привела меня к твердому убеждению: чтобы правильно выбрать профессию, необходимо подготовить себя к этому выбору. Много узнать, многому научиться, т.е. развить себя. Это можно сделать, если хорошенько освоить профессию «ученик» и научить себя учиться.

В своей работе, по большей части, я касаюсь вопросов, которые помогут мне и моим ровесникам заниматься самообразованием, приобрести качества, которые пригодятся в любой профессии.

## Характеристика учения как профессии

Учение подходит под определение профессиональной деятельности: это есть деятельность, связанная с определённой областью духовных ценностей. В процессе учения создаётся самая «ценная» из ценностей — человек, точнее, духовный мир, духовное богатство человека. В учении есть цели, содержание, методы и средства, результат, а человеком, осуществляющим его, является ученик. Таким образом, ученик — это особого рода профессия.

Предмет труда для профессионала-ученика представляют знания, умения, навыки, заключённые в основных областях человеческой науки и практики: гуманитарные и точные математические науки, философия, живая и неживая природа, общество, техника, искусствоведение — то, что называется «общественным знанием».

По форме и месту сохранения знания, умения и навыки могут быть:

- образные, представленные в образах, воспринятых органами чувств;
- вещественные, существующие в предметах труда, искусства, — овеществлённые результаты деятельности;
- процедурные — те, которые заключены в текущей деятельности людей, их умениях и навыках, в технологии, процедуре трудового и творческого процесса.

Результат труда — это индивидуальные знания (сознание) человека, его личный опыт познания, общения, труда. Таким образом, обучение представляет «перевод» общественных знаний, умений и навыков в индивидуальные.

Знания укладываются в голове в следующих видах: факты (явления), понятия (термины), закономерности (связи), теории (гипотезы), методологические положения, оценочные критерии.

Как и всякая профессиональная деятельность, учение требует соответствующих знаний, умений, навыков. Их называют учебными и выделяют две части:

- 1) общеучебные знания и умения, необходимые для овладения любым учебным предметом (наукой);

2) специальные, или предметные, знания и умения, составляющие специфику лишь для данного предмета (науки).

В реферате я коснусь, прежде всего, общеучебных знаний, умений и навыков.

### **Общеучебные знания, умения и навыки**

1. Умения постановки цели в учении.

2. Умения планирования своего учения (планирование самостоятельной работы на уроке и дома, выбор выгодного пути для выполнения работы).

3 Умения организации рабочего места, режим работы.

4. Умения и навыки мыслительной деятельности (осмысливание учебного материала, выделение главного, запоминание, построение рассказа, ответа, речи, аргументирование, применение, написание сочинений, решение задач, проблем).

5. Умения анализировать достигнутые результаты.

Для проверки умения учиться можно использовать тест, представленный в приложении.

Не у всех людей получается учиться хорошо. Что надо для того, чтобы достичь хорошей учёбы?

Во-первых, конечно, надо уметь заставить себя заняться учебной работой, которая не всегда бывает интересной. Для этого требуется сила воли.

Во-вторых, учение — не короткий подвиг, а длительный труд. Тут нужно проявить трудолюбие, терпение, прилежание.

В-третьих, конечно же, надо иметь соответствующие способности, но их тоже сначала нужно выработать.

Я считаю, что главными качествами человека, составляющими основу умения учиться, являются воля, трудолюбие и способности.

## Воля и трудолюбие

Воля - это качество личности, обеспечивающее преодоление трудностей для достижения поставленной цели.

Не мало важна воля в учебной работе. Наверняка, у каждого человека возникало желание учиться лучше, но оно оставалось бесплодной мечтой, так как не хватало воли осуществить его.

Большая воля — это не только умение чего-то пожелать и добиться, но и умение заставить себя отказаться от чего-либо.

Человек прежде всего должен уметь приказывать себе и заставлять себя делать то, что не хочется.

Для того, чтобы вы смогли проверить свою силу воли, я предлагаю выполнить тесты, данные в приложении к работе.

Каждый учащийся должен знать, использовать и развивать свои способности и «средства труда».

### Пять САМО в учении

Самообучение, представляет собой цикл, состоящий из следующих этапов: 1) целеполагание; 2) планирование; 3) организация; 4) выполнение, реализация целей; 5) анализ осмысливание результатов. Все эти этапы играют важную роль в развитии и совершенствовании личности человека.

*Истинная свобода человека — это свобода его целеполагания.*

*К. Маркс*

Этапы планирования и организации представляют собой основу воли, воспитывают организованность и целеустремлённость.

Когда осмысливаются полученные результаты, развивается способность оценивать собственную деятельность.

На этапе реализации цели приобретаются знания, умения, воспитывается трудолюбие.

Всё сказанное справедливо для самостоятельной деятельности человека — такой, в которой он сам полностью осуществляет все пять этапов (пять «само»):

- 1) САМОцелеполагание,
- 2) САМОпланирование,

- 3) САМОорганизацию,
- 4) САМОреализацию
- 5) САМОанализ результатов.

### **Первое САМО — целеполагание.**

Прежде чем начать любое дело, человек ставит перед собой цель — воображаемый образ желаемого результата.

На основе осознаваемых и неосознаваемых причин возникает цель.

Этими причинами могут быть:

- познавательные интересы;
- убежденность в необходимости образования;
- заинтересованность в получении знаний и умений.

Ближайшие к нам перспективы — это учебная деятельность на уроке, в течение учебного дня, недели, четверти и т.д. Здесь могут быть два различных случая:

1. Свободный выбор цели. Наличие целей — залог успеха.

2. Учение по принуждению. В начале обучения предмету цель ясна только учителю. Учитель сообщает её нам. Мы — ученики — должны эту цель понять и принять, иначе ни о какой самостоятельности речи быть не может. Мы станем бесправным объектом принуждающих действий педагога, будем учеником, а не учащимся. В этом случае результат от обучения невелик.

Но если мы заинтересуемся значит, мы примем цель изучения данного материала.

Есть много людей, которые легко и просто намечают, планируют, ставя перед собой большие и благородные цели. Но не всегда выполняются планы.

### **Второе САМО – планирование.**

Нужно бы добавить правила планирования. В книге А.Руднянского «Как учиться?» представлены следующие правила:

- не планируй много дел сразу;
- в первую очередь планируется срочная работа;



- планируй с запасом по времени;
- составляя план, нужно уметь выбирать важные дела, и знать, сколько времени уходит на их выполнение;
- планируй на себя, а не на «идеал».
- планируй и отдых!

При планировании нужно уметь:

- 1) Отказаться от какого-либо дела (когда их слишком много), взвесив последствия невыполнения.
- 2) Грамотно распределить дела, используя чередование предметов по контрасту, знание о пиках своей работоспособности.
- 3) Создавать условия для работы: подготовка нужных предметов до начала дела, использование перерывов для наведения порядка, обеспечение оптимального температурного режима, тишины, обстановки.

### **Третье САМО – организация**

#### *Организация времени*

Выполнение намеченных целей и планов надо обеспечить необходимыми средствами, организовать процесс деятельности. Это и есть самоорганизация.

Первая задача в самоорганизации — это организация рационального использования времени.

Время — это самая важная вещь в любой работе, особенно в учении. Как часто мы не получаем нужного результата, не достигаем цели из-за нехватки времени!

Надо уметь контролировать время, отведённое на работу и отдых, мысленно научиться давать себе «звонки», это поможет выработать у себя чувство времени. Человек, обладающий таким чувством, всегда рассчитывает своё время и поэтому всё успевает, никуда не опаздывает.

Основа организации рационального использования времени — режим дня. К нему привязывается выполнение различных дел, заданий, работ.

Первый шаг, который надо сделать для повышения эффективности использования рабочего времени, — это провести инвентаризацию обычных временных затрат, анализ использования и потери времени.

Второй шаг — спланировать день во времени, при этом следует подумать, какие из всех дел самые важные? И почему именно эти дела?

И третий шаг — это выполнить свой план.

Правила организации умственной деятельности во времени

- Работайте в одно и то же время при одних и тех же условиях
- Чередуйте умственную и физическую работу, труд и отдых.
- Входите в работу постепенно. Сначала выполняйте работу средней трудности, через 20-30 минут принимайтесь за выполнение сложной работы и заканчивайте лёгкой.
- Работу на запоминание выполняйте вечером, после выполнения всех умственных дел. На следующий день текст лучше повторить.
- «Все́му своё время», — говорит пословица.

*Советы всем и всегда:*

Находите время для работы, это — условие успеха.

Находите время для размышлений, это — источник силы. Находите время для игры, это — секрет молодости.

Находите время для чтения, это — основа знаний.

Находите время для дружбы, это — условие счастья.

Находите время для мечты, это — путь к звёздам.

Находите время для любви, это — жизнь, исполненная радости.

Находите время для веселья, это — музыка души.

Для самопроверки предлагаю вам выполнить тест «Рационально ли вы используете время?» из приложения.

*Рабочее место*

Вторая задача в самоорганизации — организация своего рабочего места (и в школе, и дома).

Привычка к постоянному месту и определённому времени располагает к работе. Рабочее место должно быть местом только для занятий. Его надо содержать в порядке и чистоте.

Правильно организованное рабочее место — это наилучшая возможность использовать свои данные в процессе труда без перенапряжения, это фактор внешней среды, который создаёт удовлетворение, повышает настроение и работоспособность, обеспечивает эффективное использование времени и сил.

*Считай несчастным тот день или тот час, в который ты не усвоил ничего нового и ничего не прибавил к своему образованию.*

*Я.Л. Коменский*

### **Четвёртое САМО – реализация**

Когда созданы условия для эффективности деятельности, начинается реализация поставленных целей – усвоение учебного материала. Учитель с помощью средств обучения лишь преподносит, предъявляет учебный материал вашим органам чувств. А взять и увидеть знания вы должны сами – сосредоточить на них своё внимание, воспринять в образах органов чувств и, наконец, положить в свою память. Этот процесс изображён на рисунке.

Это и есть САМО-усвоение, или САМО-обучение. Результат его зависит от наших психических качеств, т.е. способностей:

- внимания;
- особенностей восприятия;
- памяти (запас знаний);
- владения способами умственных действий (СУД);
- воображения.

### *Инвентаризация*

Воспринятая информация подвергается в сознании определённой обработке и укладке на хранение. Это и есть инвентаризация.

Согласно теории российского психолога П.Я. Гальперина, эффективное усвоение материала предполагает, кроме побуждению к действию, четыре этапа:

1) материальное (материализованное) действие с реальными объектами или их моделями (происходит в жизненном опыте или при обучении);

2) этап внешней (громкой) речи. Учащийся проговаривает вслух то, что подлежит усвоению; этот этап может быть повторением или даже «зубрёжкой», в это время происходит укладка в память, начинается первоначальное понимание — включение нового знания в имеющуюся в голове систему;

3) этап внутренней (про себя) речи: учащийся проговаривает материал про себя, при этом усвоенный текст необязательно должен быть полным, он может содержать лишь основные, наиболее сложные элементы; происходит мысленная обработка информации различными способами (анализ, образование представлений, понятий, классификация др.);

#### *Запоминание*

Каждый день человек что-то запоминает: информацию, события, явления, лица, имена... Бывает, хочешь запомнить, а не получается, а иногда не хочешь, а запоминаешь. Иное запоминается быстро, а другое долго. Приходится собирать всю свою волю и учить наизусть.

Память — способность мозга сохранять в сознании и воспроизводить прошлые впечатления, опыт (информацию и эмоции).

Наличие памяти — одно из главнейших условий, необходимых как для нормальной жизнедеятельности, так и для обучения. Говорят даже, что «личность — это её память». Память позволяет получать, хранить и воспроизводить полученную информацию. Без неё мы бы не помнили прошлого и не осознавали бы будущего. У нас не было бы представления о своей жизни.

Все люди обладают памятью: у одних она лучше, у других хуже. Но надо помнить, что память является функцией мозга и её можно развивать и тренировать.

Рассмотрим основные виды памяти:

- двигательная;
- образная (вкусная, зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная);
- эмоциональная (краснеет от стыда при воспоминании);
- словесно-логическая (мысли, понятия).

Чаще люди имеют смешанные виды памяти (зрительно-двигательную, зрительно-слуховую, двигательно-слуховую).

Каждому человеку надо знать особенности своей памяти и использовать её возможности для изучения материала.

Используя упражнения и информацию об особенностях памяти, данные в приложении, вы сможете потренировать свою память.

### **Пятое САМО – анализ результатов**

Необходимый этап любой деятельности — отслеживание (контроль) результатов.

Контроль — это оценка, сопоставление результата деятельности с целью. Результаты контроля являются основанием дальнейшего развития. Ваша учебная деятельность обычно оценивается учителями. И поэтому многие из вас отвыкают объективно себя оценивать.

Самоконтроль — самопроверка и самооценка личностью собственных действий на основе сравнения целей и результатов.

Взаимоконтроль — осуществление контроля за деятельностью друг друга в паре или в группе.

Рефлексия — (лат. гепехю — обращение назад) — анализ и осмысление личностью причин своих действий и состояний.

Известный грузинский учёный-педагог Ш.А. Амонашвили проводил такой эксперимент. Класс делился на три группы (по рядам). Каждый получал индивидуальную карточку с текстом, в котором имелось 10 (и только 10) ошибок. Но задание звучало так: «Первому ряду: в этом тексте 15 ошибок, найдите их. Второму ряду: в тексте 10 ошибок, найдите их. Третьему ряду: в тексте 5 ошибок, найдите их».

Результат получается такой: почти все ученики первого ряда находят 15 ошибок, второго — 10 и третьего — 5 ошибок! Это говорит о несформированности ваших умений самооценочной деятельности. Вы привыкли к тому, что вашу деятельность оценивает учитель, и поэтому вы не ставите себе задачу оценить себя. И, следовательно, не развиваете умений самоанализа и самооценки, а это очень важно для вашего развития.

*Учёба — это самопознание через ошибки.*

*М. Фельденкрайз*

### *Самооценка*

При выполнении домашних и классных заданий вы оцениваете свою работу сами. Ваша оценка (самооценка) результата играет важнейшую роль не только в усвоении требований, которым должны удовлетворять выполняемые учебные задания, но и в формировании критического отношения к получаемому результату, составлению верного представления об уровне своих возможностей в учении.

Ваша самооценка может быть: объективной (справедливой) и необъективной (неадекватной), полной или неполной, осознанной и поверхностной.

Повышению объективности, справедливости самооценки помогает анализ и самоанализ результатов деятельности. При анализе происходит сравнение вашей самооценки с оценками окружающих, учителей и родителей, сопоставление достигнутых результатов с требованиями программ. Анализ даёт вам картину ваших знаний на фоне системы данной науки, вы различаете: «это я уже знаю и умею», «этого я ещё совсем не знаю, надо узнать», «это я уже немного знаю, но надо ещё разобраться».

Высшую степень самостоятельности в оценке своих результатов представляет рефлексия — такой анализ, который включает разбор всех внутренних (и внешних) причин, приведших к данным результатам. К осознанию того, что вы знаете и не знаете, добавляется ещё знание, почему, как, каким образом вы получили такой результат.

Исследовать свои способности к рефлексии вы сможете, используя упражнение «Владеете ли вы рефлексией?», представленное в приложении.

### *Рекомендации по самоконтролю*

- Проверяйте свои знания и умения не только после окончания работы, но и в процессе учёбы, по этапам. Исправляйте допущенные ошибки.
- Боритесь не только с ошибками, но и с причинами, их порождающими (это невнимательность, торопливость, неумение сосредоточиться).
- Умело используйте справочную литературу. Имейте её в личной библиотеке. Научитесь работать с ней.
- Храните свои тетради, держите в порядке свой архив. Самоконтроль можно осуществлять, сверяясь с образцами ранее решённых задач.
- Помогут самоконтролю и специальные памятки, которые содержат советы, правила, алгоритмы различного вида работ.
- Проверяйте свои знания не только сразу же после выполнения работы, но и по прошествии некоторого времени.
- Проверяйте не только свои знания, но и умения, посредством которых вы получаете новые знания: конспектирование книг, лекций; работа с книгой; быстрое чтение; рациональные приёмы запоминания; умения производить различные мыслительные операции; безошибочный и быстрый счёт и т.д.

### *Памятка «Как исправить ошибку?»*

Умён не тот, кто не делает ошибок, а тот, кто извлекает из своих ошибок уроки.

1. Чтобы найти ошибку, повторите теорию.
2. Внимательно прочитайте всю работу, подвергая каждое слово, число и каждую мысль критической сверке с теорией.
3. Найдя ошибку, выясните причину, её породившую, и подумайте, как её исправить.
4. Не думайте, что, найдя ошибку и исправив её, вы навсегда от неё избавились.
5. Главное не в исправлении ошибки, а в устранении причин, её породивших.
6. Чтобы ошибка не повторялась, вы должны достаточно много упражняться.

1. Через некоторое время (две-три недели) снова вернитесь к материалу, по которому вы ошиблись, и ещё раз проверьте себя.

*Мысли мудрых*

- Сильна наша глупость и бесчисленны её убежища; и у самых умных людей ещё отведены для неё уютные уголки (Д. Писарев).
- Некоторые думают, что стоит только обозвать всех дураками, чтобы прослыть умными (В. Ключевский).
- Люди не могут утешиться, когда их обманут враги или им изменят друзья, но когда они обманывают сами себя, они бывают порой довольны (Ф. Ларошфуко).
- Опыт — это название, которое каждый даёт своим ошибкам (О. Уайлд).



## Заключение

Образованность — это уровень образования человека, которое может быть начальным, основным, полным средним, высшим и самым высоким (кандидат, доктор наук). На самом деле каждый, кто «проходит», скажем, ту или иную «школу», проходит её по-разному. Между тем образованность есть не то, что человеку давали, вдалбливали, а то, что он реально взял, используя предоставленные школой возможности.

Примите к сведению ещё несколько обобщённых советов.

Памятка по самообразованию

- Наша главная задача в школе: научиться развивать самого себя для будущей жизни.

- Всегда и всему учитесь сами.

Учителя могут только помогать нам научиться учиться и управлять своим развитием и поведением. Особенно важно научиться правильно, мыслить и целенаправленно действовать.

- Развивайте трудолюбие, организованность, умение управлять собой. Недостатки нашего характера и поведения — это результат недостаточного самообучения и самовоспитания. Плохие привычки и свойства характера легче исправить сегодня, чем завтра. Всё можно исправить в лучшую сторону, стоит только сильно захотеть.

Все наши успехи и неудачи в делах зависят прежде всего от нас самих. Чтобы самообразование было успешным, следует знать, уметь, хотеть и успевать делать, что надо и полезно, а не то, что вздумается.

**А теперь – самонаблюдения. Как выполняет все эти САМО Арина Титова на примере написания СТР.**

А теперь я хотела бы рассказать, как эти пять «САМО» я реализую в своей жизни.

Главной моей целью является получение хорошего образования. Для этого мне надо приобрести в школе больше знаний, навыков, умений, чтобы дальше применить их в жизни. Я составляю план, который помогает мне правильно изучать тот или иной предмет. Постепенно, по выполнению поставленной задачи, я добавляю ещё пункты, которые могли бы мне помочь в реализации этой цели.

Получая знания в школе, я стараюсь дополнить их новым материалом из других источников печати, интернета.

Я думаю, что моё самообразование должно помочь мне получить и укрепить знания для достижения цели.

## **Литература**

Селевко Г,К. Научи себя учиться. Изд.2 – е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.

Кропивянская С.О. Лернер П.С. и др. Оценка готовности школьников.9 – 11 классы. М.:ВАКО, 2009

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. \_М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС,2004.

Еременко Н.И.Предпрофильная подготовка школьников. 5 – 11 класс,\_ Волгоград:Издательство «Панорама»,2006.

**ПРИЛОЖЕНИЕ****Упражнение-анкета «Умеете ли вы учиться?»**

Проанализируйте себя по каждому из перечисленных выше умений, дайте обобщённые оценки по пятибалльной шкале следующих умений. Заполните анкету. На основе полученных результатов выделите затруднения, слабые стороны в своей деятельности учения, определите ближайшие цели и задачи работы по обучению себя учебным умениям.

В первую очередь выделяются для работы над собой те стороны деятельности, по которым проставлены низкие баллы.

К группе умений планирования относятся п. 4. 5. Умение организации деятельности характеризуют п. 2, 3, 16.

Об умении работать с информацией говорят п.б, 7.8.9. 11.

Уровень мыслительной деятельности можно определить по ответам на п. 10, 12, 13. 14. 15.

И, наконец, об умениях самоконтроля говорят п. 17. 18.

|  |           |               |
|--|-----------|---------------|
| 1. Мне нравится учиться                  | 5 4 3 2 1 | не нравится   |
| 2. Я умею организовать рабочее место     | 5 4 3 2 1 | не умею       |
| 3. Я соблюдаю режим труда и отдыха       | 5 4 3 2 1 | не соблюдаю   |
| 4. Я всегда планирую свои занятия        | 5 4 3 2 1 | не планирую   |
| 5. Я умею распределять время             | 5 4 3 2 1 | не умею       |
| 6. Я умею работать с книгой              | 5 4 3 2 1 | не умею       |
| 7. Я умею конспектировать                | 5 4 3 2 1 | не умею       |
| 8. Я всегда внимателен на уроках         | 5 4 3 2 1 | невнимателен  |
| 9. Я умею наблюдать                      | 5 4 3 2 1 | не умею       |
| 10. Я регулярно тренирую память          | 5 4 3 2 1 | не тренирую   |
| 11. Я умею работать с компьютером        | 5 4 3 2 1 | не умею       |
| 12. Я умею логически мыслить             | 5 4 3 2 1 | не умею       |
| 13. Я умею выделять главное              | 5 4 3 2 1 | не умею       |
| 14. Я умею писать сочинения              | 5 4 3 2 1 | не умею       |
| 15. Я всегда добиваюсь решения задачи    | 5 4 3 2 1 | не добиваюсь  |
| 16. Я успеваю выполнить домашние задания | 5 4 3 2 1 | не успеваю    |
| 17. Я всегда анализирую итоги работы     | 5 4 3 2 1 | не анализирую |
| 18. Я могу объективно оценить себя       | 5 4 3 2 1 | не могу       |

### *Интерпретация результатов.*

Наиболее высокие баллы — у проявлений с общественными, альтруистическими мотивами. Средние баллы имеют проявления с преобладанием интереса к процессу и результату Утверждения с преобладанием личных мотивов успеха, благополучия имеют наименьшие баллы. Общая сумма баллов: 25-30 баллов — высокая степень качеств трудолюбия, отдачи делу, результативности; 3-5 баллов — вы довольно ленивы, корыстны, несамостоятельны, вам следует продумать программу самовоспитания. При количестве баллов 6-24 каждый из столбцов проявлений трудолюбия следует обсудить отдельно.

### Тест «Волевой ли вы человек?»

Насколько велика у вас сила воли, настолько плодотворны ваши работа и учёба. Постарайтесь ответить на 15 вопросов с максимальной откровенностью. Если ответите «да» — поставьте себе 2 очка: если «не знаю», «затрудняюсь», «иногда случается» — 1 очко; если «нет» — 0 очков. Сумма полученных данных даст представление о вашей воле.

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая вам не интересна?
2. Преодолете ли вы без всяких усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-нибудь неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию дома или в школе, в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?
4. Если вам прописана диета, можете ли вы преодолеть кулинарные соблазны?
5. Найдёте ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это не обязательно?
6. Если у вас вызывает страх посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы в последний момент не изменить своего намерения?
7. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесёт вам немало хлопот?
8. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?
9. Откажетесь ли вы от просмотра интересной телепередачи, если у вас не выполнено домашнее задание?
10. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не оказались обращенные к вам слова?

#### *Интерпретация результатов.*

Если вы набрали от 0 до 6 очков, то с силой воли у вас не всё благополучно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, к обязанностям относитесь спустя рукава, и это является причиной разных неприятностей.

7-14 очков. Сила воли у вас средняя. Если столкнётесь с препятствиями, то начнёте действовать, чтобы преодолеть их. Но если увидите обходной путь, то тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное вами слово сдержите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмёте.

Набранная сумма колеблется от 15 до 20 очков. С силой воли у вас всё в порядке. Но иногда ваша твёрдая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждаёт окружающим.

### **Рекомендации «Как выработать у себя силу воли?»**

- Для начала, нужно пытаться командовать собой, ведь умение приказывать себе – это главное качество волевого человека. В постоянной борьбе между «хочу» и «надо» развивается воля.

- Следует внушать себе уверенность, верить в себя.

Для воспитания воли не надо подвигов. Воля воспитывается на мелочах. Важнейшее условие воспитания воли - привычка бережно относиться к своему слову.

Трудолюбие — черта характера, которая заключается в положительном отношении человека к труду. Трудолюбие проявляется в, добросовестности, увлечённости и удовлетворённости самим процессом труда. Трудолюбие предполагает отношение к труду как потребность и привычку трудиться. Трудолюбие основывается на осознании того, что ваш труд служит людям, обществу.

Формирование трудолюбия - это одна из главных задач установления личности.

### **Упражнение-тест «Трудолюбивый ли вы?»**

Вам предлагаются некоторые качественные утверждения, относящиеся к трём главным составляющим трудолюбия: добросовестность в труде, настойчивость в преодолении трудностей и творческое отношение к труду. В

каждом из столбцов следует выбрать себе соответствующее вашей самооценке утверждение и получить от 1 до 10 баллов.



| Добросовестность в труде  | Настойчивость в преодолении трудностей   | Творческое отношение к труду  | Оценка (баллы) 1 |
|---|--|---|------------------|
| Стремлюсь совершенствовать свои знания и умения, чтобы работать ещё лучше.            | Стремлюсь совершенствовать свои знания и умения, считая, что это помогает в борьбе с трудностями.          | Никогда не останавливаюсь на достигнутом, всегда ищу возможности дальнейшего улучшения, совершенствования, чтобы в каждый последующий раз было лучше, чем в предыдущий. | 10               |
| Любую необходимую работу выполняю добросовестно, считая, что «иначе работать нельзя». | Трудностей в работе не боюсь, всегда настойчив в их преодолении, считая, что «иначе работать нельзя».      | Стремлюсь в своей деятельности к новому, разнообразному; во всяком деле нахожу интересное   | 9                |
| Если уверен, что моя работа необходима, то выполняю её добросовестно.                 | Если уверен, что мой труд необходим, то настойчив в борьбе с трудностями до тех пор, пока не преодолею их. | Стремлюсь постоянно совершенствовать содержание своего труда.   | 8                |
| Добросовестен, стремлюсь сделать своим трудом кому-либо приятное, принести пользу.    | Настойчив в преодолении трудностей, если знаю, что своим трудом могу принести пользу, порадовать.          | Вношу усовершенствования в процесс труда, рационально его организую.  | 7                |
| Проявляю бескорыстную добросовестность, если увлечен процессом или содержанием труда. | Обычно настойчив в преодолении трудностей, если увлечен процессом или содержанием труда.                   | Рационально использую рабочее время и место. Работаю инициативно.   | 6                |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Тружусь добросовестно, стремлюсь сделать свою работу лучше всех.   | В преодолении трудностей всегда проявляю самостоятельность, от помощи отказываюсь, стремлюсь самоутвердиться, доказать, что работаю лучше всех. | Постоянно совершенствую свои знания и умения, работаю с дополнительной литературой, со справочными материалами. | 5 |
| Проявляю добросовестность, работаю без принуждения, если хочу получить за свой труд поощрение.                           | Стремлюсь преодолеть трудности сам, без помощи, если знаю, что получу за это поощрение.   | Актуализирую имеющиеся знания, умения и навыки в новых видах деятельности.                                      | 4 |
| Необходимыми знаниями и умениями владею, но работаю только по принуждению, избегая наказания.                            | Пытаюсь преодолеть трудности сам, без помощи, но только чтобы избежать осуждения, наказания.  | Работаю самостоятельно.   | 3 |
| Берусь за порученное дело с желанием, знаниями и умениями владею, но желание быстро гаснет, так как не хватает терпения. | В любой работе трудности пытаюсь преодолеть только с подсказкой, с помощью, так как всегда не уверен в себе.                                    | Равняюсь в работе на образцы.   | 2 |
| Добросовестность в труде проявляю редко, так как не имеют необходимых знаний и умений.                                   | Настойчивость в труде проявляю редко и только с подсказкой, ленюсь.   | Не проявляю ни самостоятельности, ни активности, ни творчества.   | 1 |

### Тест «Рационально ли вы используете время?»

1. Характерны ли для вас суетливость и спешка? (да, нет)
2. Всякий раз, когда у вас появляется срочное, сверхплановое задание, то выводит ли это вас из нормального рабочего ритма? (да, нет)
3. Учите ли вы уроки в воскресные дни? (да, нет)

4. Испытываете ли вы постоянный «завал» всякой работы? (да, нет)
5. Отвлекаетесь ли вы на разговоры с другими ? (да, нет)
6. Характерно ли для вас систематическое переутомление? (да, нет)
7. Отказываетесь ли вы иной раз от запланированного отдыха, ссылаясь на занятость? (да, нет)
8. Откладываете ли вы на завтра то, что можно сделать сегодня? (да, нет)
9. Если вы что-то не успеваете, то просматриваете ли свои планы, приоритетность своих дел? (да, нет)

### *Результаты.*

Подсчитайте число утвердительных ответов. Если оно равно 8-9, значит, вы работаете в режиме постоянного дефицита времени и стрессовых ситуаций. Вам необходимо немедленно пересмотреть свои планы и программы, овладеть искусством рационального использования времени. Если вы набрали 5-7 баллов, то вы периодически испытываете дефицит времени. Если же число утвердительных ответов равно 3-5 баллам, то вас можно поздравить: вы рационально используете время!

### **Упражнение «Тип памяти»**

Определите ваш преобладающий тип памяти на словесную информацию.

Небольшие равные по объёму отрывки текста:

- 1) прочитайте про себя (зрительная);
- 2) запишите на бумаге (двигательная);
- 3) прослушайте (слуховая).

Определите, какой отрывок запомнился лучше.

Если у человека лучше развита слуховая память, то ему целесообразнее читать и повторять учебный материал вслух; внимательно слушать объяснения учителя, ответы товарищей; работать в тишине, чтобы посторонние звуки не отвлекали внимание.

Школьникам с развитой зрительной памятью необходимо внимательно читать запоминаемый материал, использовать имеющиеся в тексте таблицы,

иллюстрации, при восприятии информации на слух фиксировать основные факты на бумаге.

Тем, у кого хорошо развита двигательная память, следует при чтении подчёркивать, делать выписки, составлять план, тезисы, таблицы, строить графики, диаграммы.

На преобладающий тип памяти следует опираться в учении, особенно в тех случаях, когда нужно быстро запомнить большой по объёму материал. Но при этом важно работать и над развитием остальных типов, так как в различных обстоятельствах человеку для запоминания приходится пользоваться различными анализаторами.

### **Тайны памяти**

Результат сложной мнемонической (запоминающей) деятельности сознания определяется мотивами, целями, установками, содержанием информации, средствами и условиями запоминания.

Тайна 1. Установка на запоминание. Попробуйте запомнить незнакомое иностранное слово, используя один из видов вашей установки (цели):

- Надо (полезно) запомнить.
- Хочу запомнить.
- Внутреннее позитивное отношение к самой задаче запоминания.
- Не имею права не запоминать.

Тайна 2. Осмысленное запоминание. Механическое многократное повторение — это малоэффективный приём. Запоминается с трудом и довольно быстро забывается. Для продуктивного запоминания требуется осмысление материала. Заучивать, не понимая, невыгодно.

Для сравнения осмысленного и механического запоминания воспользуемся известным приёмом «словесных пар». Сначала читается парами список слов, затем — только первое слово, а вы должны вспомнить второе.

Бессмысленные пары

книга — окно  
рука — туча  
вилка- дело  
чашка — трава  
кошка — свеча  
гора — краска  
якорь — кино  
сосна — ложка  
бритва — солнце  
танец — река

Слова, связанные по смыслу

почта — письмо  
буква — слово  
касса — деньги  
стакан — кофе  
небо — звезда  
театр — драма  
сани — зима  
гнездо — птица  
рыба — вода  
трактор — поле

Убедимся, что для первого столбца требуется многократное повторение.

Из второго слова можно запомнить с первого раза.

При запоминании большой дозы информации смысловая основа выделяется заголовками, ключевыми словами, выводами.

Тайна 3. Включение всех органов чувств в процесс запоминания. Надо не только прочитать параграф в учебнике. Текст должны не только увидеть глаза, но и проговорить губы, услышать уши, основные мысли должна подчеркнуть и выписать рука. Тогда включается в работу и зрительная, и слуховая, и

двигательная память. Одна другую поддержит, одна другой поможет, и вы запомните урок хорошо и надолго.

Тайна 4. Эмоциональная окраска материала. Если содержание материала волнует вас, то включается эмоциональная память, образуя эмоционально-словесные ассоциации. При воспоминании, воспроизведении это очень помогает (чтение с выражением, по ролям, в музыкальном сопровождении).

Тайна 5. Повторение. Свойство мозга запоминать дополняется свойством забывать. Это защитный механизм от перегрузки и информацией, и эмоциями. Представьте себе, если бы мы помнили всё...

Скорость забывания характеризуется кривой забывания. Через час вы сможете вспомнить 60-80% материала, через 9 часов — 40-60%, а через сутки ваша память сохранит уже меньше 30-40% неосмысленного материала. Для того чтобы весь воспринятый материал сохранился в памяти надолго, необходимо его воспринять ещё раз — повторить. Если вы повторите материал через час, кривая пойдёт уже выше и через сутки вы будете помнить уже больше половины материала. А если повторите ещё раз через 5 — 10 часов, то можете рассчитывать на очень хороший результат: материал останется в памяти надолго. Вот для чего нужно повторение.

Повторение, которое идёт сразу за первым восприятием, называют закреплением.

Тайна 6. Свёртывание, уплотнение информации. Предположительно закладка информации в глубины памяти проходит ряд этапов: 1) громко-речевой этап; 2) речь про себя; 3) включение информации в индивидуальную систему понятий; 4) превращение понятий в смыслы — коды подсознания.

Этот последний этап пока не изучен наукой, но из практики известно, что приёмы представления изучаемого материала в свёрнутом, обобщённом виде планов, (формул, схем, конспектов (обобщённое повторение) очень помогает запоминанию.

Тайна 7. Применение. Информация, которая не применяется, не приносит пользы в каких-либо практических заданиях, забывается во много раз быстрее. Поэтому лучшим видом повторения, настоящей матерью учения является применение знаний на практике.

#### Рекомендации по развитию памяти (словесной)

- Связывание частей материала воображаемым смыслом. Так, можно осмыслить и первый столбик слов в упражнении «Книга лежит на окне».

- Приём смысловой группировки материала (разбивка текста на смысловые абзацы):

- прочитайте весь текст, который нужно усвоить;

- определите, о чём идёт речь, т.е. осмыслите его;

- дайте сжатую характеристику прочитанного, не пытайтесь воспроизвести весь текст, т.е. выделите только главные мысли, содержащиеся в тексте;

- в соответствии с главными мыслями разбейте текст на отдельные части (смысловые абзацы).

- Приём выделения опорных пунктов (смысловых опор). Ответьте на вопрос: «О чём говорится в данном абзаце?» Выделите в нём те предложения, которые несут в себе основную смысловую нагрузку, т.е. главную идею, мысль. Это помогает пониманию связей между частями текста.

- Приём составления плана:

- смысловая группировка материала 'разбейте текст на абзацы);

- его смысловые опоры (выделите главные мысли, озаглавьте абзацы);

- представьте их в определённой последовательности (словесный или графический план).

- Приём выделения логической схемы:

- составьте план текста, т.е. расположите в определённой последовательности смысловые опорные пункты;

- полученную логическую схему, отражающую структуру материала, представьте в графическом виде. Удерживать в голове схему проще, чем весь текст.

- Приём включения всех видов памяти (с опорой на свой индивидуальный тип), для чего надо:

- увидеть текст глазами;
- проговорить губами и языком;
- услышать ушами;
- записать рукой.

- Приём эмоционального оформления текста. Проговорите текст вслух, стараясь придать ему эмоциональную выразительность (громкость, тембр, скорость, ритм).

- Приём заучивания наизусть — это самый старый способ развития памяти. Заучивайте (каждый день понемногу) стихи, прозу, драматические роли, и ваша память станет великолепной.

- Не отказывайтесь и от мнемоники.

- При запоминании дат создавайте ассоциации, связывайте новые знания с уже твёрдо закреплёнными в памяти. Или свяжите полученную информацию с какой-либо историей, или из первых букв создайте фразу.

Если вы овладеете этими приёмами, то чтение, понимание и запоминание сольются в единый процесс, а заучивание и воспроизведение будут осуществляться в результате активной работы с текстом.

Китайская мудрость сравнивает память с лодкой, плывущей по реке против течения. Она движется вперёд, пока гребёшь, т.е. пока ты развиваешь свою память. Как только ты перестал грести, тебя тотчас же несёт назад.

### **Рекомендации по обобщающему повторению:**

1. Определите для себя, что вы знаете и чего не знаете. Для этого посмотрите вопросы, составленные на повторение, или составьте их сами. Отметьте в вопроснике определёнными знаками, что вы знаете (умеете).

2. Составьте план повторения материала в соответствии с собственным ритмом работы. При необходимости сделайте памятки источников литературы к тому или иному вопросу, запишите основные понятия, которые нужно запомнить. Это могут быть даты, формулы, термины и т.д.



3. Составьте опорную схему ответа по вопросу. Для этого закодируйте текст с помощью ключевых слов, букв-сигналов и чертежей. Изобразите опору, обеспечивая логическое последовательное раскрытие темы (ответа на вопрос). Используйте цветные карандаши, подчёркивание и т.п. для выделения основного материала.

4. Материал повторяйте большими частями. Для этого объедините в смысловые части несколько параграфов (пунктов), раскрывающих повторяемый материал. Читая, обращайтесь внимание на те места, которые вы слабее помните.

5. В первые дни повторяйте материал, который вы забыли или плохо помните, а затем повторите всё снова в той последовательности, в которой изучали.

6. Не повторяйте, если не понимаете. Начните с того места, где было всё ясно. Затем разберитесь с непонятным: если это слова — обратитесь к словарю, если буквы в формуле — найдите пояснение и т.д. Используйте дополнительные карту, рисунок, таблицу.

7. Не ограничивайтесь воспроизведением материала. После каждой темы обращайтесь к сборнику задач и упражнений, упражняйте знания в процессе применения. Помните: применение — вот истинная мать учения.

Обычно мы не задумываемся, сколь/ко времени экономит каждый день тот, кто умеет быстро читать. Особое значение это имеет для предметов, основой которых является чтение. Но чтобы научиться быстро читать, требуется лишь время и ... немного терпения.

### **Тест 1. Самооценка навыков техники чтения**

Оцените себя с помощью предложенных ниже ответов:

2. Быстро ли вы читаете, на ваш взгляд?
3. Успеваете ли вы обычно прочитать титры (надписи) в кино?
4. Меняете ли вы скорость чтения или читаете весь текст с одинаковой скоростью?
5. Проговариваете ли вы про себя то, что читаете?

6. Водите ли вы при чтении по строке пальцем, карандашом или помогаете себе движением головы ?

7. Достаточно ли вам прочесть текст один раз, чтобы затем его пересказать или ответить на вопросы к нему?

8. При чтении учебного материала часто ли бывают ситуации, когда вы затрудняетесь в понимании текста?

Интерпретация результатов. Подсчитайте сумму баллов за ответы на вопросы по следующему ключу:

Вопрос 1: да — +1, нет -1, не совсем — 0.

Вопрос 2: да — +1, нет -1, не всегда — 0.

Вопрос 3: да — +1, нет -1, не всегда — 0.

Вопрос 4: да - -1, нет - +1, не всегда — 0.

Вопрос 5: да - -1, нет +1, не всегда — 0.

Вопрос 6: да- +1, нет -1, не всегда — 0.

Вопрос 7: да- -1, нет — +1, не всегда — 0.

Если общая сумма составляет: 5-7 баллов — вы владеете необходимыми навыками чтения; 3-5 баллов — вы хорошо справляетесь с обычными заданиями, но будете иногда терпеть неудачу в случае повышенных требований; менее 3 баллов — вам необходимо заняться тренировкой навыков чтения.

Тест 2. Уровень умения чтения (скорость чтения + уровень понимания текста)

Приготовьте лист бумаги и ручку. Вам предложен для чтения текст. Надо прочитать его один раз от начала до конца. Постараться понять и запомнить его. Кто закончит чтение, поднимает руку. Время, за которое вы прочли текст, засекается. Вам будут предложены 10 вопросов по содержанию текста, на которые вы будете отвечать письменно в течение 10-15 минут.

Оценка скорости чтения по общепринятым нормам (для VII класса): 140-150 слов/мин — отлично (5), 130-140 слов/мин — хорошо (4), 120-130 слов/мин — посредственно (3), менее 120 слов/мин — плохо (2).

Быстрое чтение

При медленном чтении глаз останавливается на каждом слове. Увеличение скорости чтения основано на охватывании взглядом сразу нескольких слов одним движением глаз (глаз останавливается реже). При таком чтении мы лучше понимаем смысл читаемого, потому что до сознания читающего сразу доходят целые смысловые понятия, а не отдельные слова, которые надо ещё соединять друг с другом.

Читая книгу, старайтесь постепенно охватывать взглядом всё большее число слов сразу, начиная от двух до пяти. Некоторые люди (журналисты, учёные) способны охватить одним взглядом целую строчку шириной в одну колонку. Это упражнение надо делать сначала на лёгких книжках, напечатанных не очень мелким шрифтом (школьные учебники). Затем переходить к более трудным по содержанию и менее удобным по оформлению.

Через несколько месяцев тренировки (по 10 мин в день) скорость чтения увеличится на 30-50% при одновременном улучшении понимания текста.

#### Советы по быстрому чтению

- Читая, не возвращайтесь к уже прочитанному, если имеете дело с не очень трудным, для вас текстом.

- Старайтесь читать только глазами — не повторяйте шёпотом прочитанных слов.

- После очень быстрого прочтения какой-то части текста стоит сделать в памяти короткий просмотр содержащихся в тексте мыслей.

- Тренируйтесь каждый день (10-15 мин) с часами в руке.

#### Выборочное чтение

При быстром чтении важно не только движение глазных яблок, но и «выхватывание» ключевых слов для данного текста, так называемое выборочное чтение.

Не всё нужно читать быстро.

Есть такие тексты — художественные повести, романы, а особенно стихи, при чтении которых стоит немного подумать, поразмыслить.

Для каждой книги, в зависимости от её содержания, существует свой темп чтения.

Читая быстро, не торопись, не спеши. «Настроение спешки» отрицательно влияет на твой организм (психическая и физическая аритмия).

Скорочтение — это чтение со скоростью от 500 слов в минуту и более.

Скорочтение нужно, конечно, не для того, чтобы пробежать «Братьев Карамазовых», «Войну и мир» и т.п. Эти книги требуют неторопливого осмысливания, раздумий. А вот когда надо проглядеть уйму материала в поисках нужной информации, оно необходимо.

Скорочтение пригодно при знакомстве с научно-популярной литературой, при поиске нужных книг, при чтении журнальных или газетных статей.

Что же такое скорочтение?

Читая вообще, вы не научитесь скорочтению. Начиная заниматься скорочтением, ставьте перед собой ясную цель, твёрдо уясните, что вы хотите получить в итоге чтения (выбрать книгу, получить о ней представление, найти ответ на вопрос, отобрать нужные цитаты и т.д.).

Скорочтение — чисто зрительное восприятие. Как правило, быстро читать мешает фонетический барьер (привычка, когда, читая про себя, вы внутренне проговариваете (прошёптываете слова, внутренне их озвучиваете).

Чтобы избавиться от проговаривания, приложите при чтении палец к губам, прижмите язык зубами и про себя считайте или выстукивайте карандашом какой-нибудь ритм.

Советы по скорочтению:

- Слова. Не читайте и не прочитывайте каждое слово, а зрительно охватывайте опорные слова — те, которые наиболее полно и выразительно отражают смысл. Слова надо воспринимать как графический знак, превращать их в образы (картинки).

- Синтагмы. Сразу ищите связи в группах слов, улавливайте смысл целой фразы, а потом целого абзаца. Это называется чтением синтагмами — группой слов, связанных по смыслу.

- Абзацы. Один из важнейших приёмов скорочтения — непрерывное расширение экрана чтения (одновременный охват взглядом большой зоны текста) и сокращение количества остановок при чтении. Для тренировки 2-3 минуты перед чтением рассмотрите из окна панораму улицы, площади, уделяя внимание боковым подробностям, а потом переведите взгляд на страницу книги.

Увеличение панорамы чтения ведёт к сокращению остановок, взгляд совершает скачки по тексту, причём восприятие текста происходит не в момент движения глаз, а при остановке.

### **Упражнение «Владеете ли вы рефлексией?»**

Что такое рефлексивная деятельность, можно проиллюстрировать следующим тестом. Попробуйте так вставить пропущенные знаки арифметических действий (+, -, x, :, скобки), чтобы получить в результате единицу.

$$12\ 3=1$$

$$12\ 3\ 4=1$$

$$12\ 3\ 4\ 5=1$$

$$12\ 3\ 4\ 5\ 6=1$$

$$12\ 3\ 4\ 5\ 6\ 7=1$$

Ответы:

$$(1 + 2):3 = 1$$

$$1 \times (2 + 3) - 4 = 1$$

$$(1 + 2):3 + 4):5 = 1$$

$$(1 \times (2 + 3) - 4) + 5): 6 = 1$$

$$(1 + 2):3 + 4):5 + 6):7 = 1$$

Одни из вас получают эти решения способом перебора подстановок, другие будут искать принцип, ключ решения с помощью рефлексивной деятельности (анализа того, как получен результат).