

БОУ ОО СПО «ОРЛОВСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Классному руководителю



г.Орел-2015

Классному руководителю: методическая разработка (п. Стрелецкий) – БОУ ОО СПО «Орловский технический колледж», 2015. – 18 с.

Методическая разработка «Классному руководителю» создана с целью оказания методической, социально-психологической помощи классным руководителям и преподавателям.

Методическая разработка может быть использована классными руководителями учреждений среднего профессионального образования.

Разработчик: Шумилина И.А., педагог – психолог БОУ ОО СПО «Орловский технический колледж»

Рецензенты:

Дубоенкова И.А., заместитель директора по воспитательной работе БОУ ОО СПО «Орловский технический колледж»

Кузьмина И.В., старший методист БОУ ОО СПО «Орловский технический колледж»

Рассмотрено, одобрено и рекомендовано к использованию в работе на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин БОУ ОО СПО «Орловский технический колледж»

Протокол № 4 от 12 ноября 2015г.

2015г.

Содержание

	стр.
Цель	4
Задачи	4
Введение	5
Этапы проведения родительского собрания	5
Этап 1. Организация родительского собрания	5
Этап II. Подготовка сценария и проведение собрания	6
Этап III. Осмысление итогов родительского собрания	7
Советы классному руководителю по проведению собрания	8
Приложение	9
Заключение	18
Литература	18

Классному руководителю

Методическая разработка «Классному руководителю» является руководством к организации работы классных руководителей студентов первого года обучения.

Цель – методическая, социально-психологическая помощь классным руководителям в организации работы с первокурсниками.

Задачи:

- четкая организация работы со студентами и родителями (законными представителями);
- помощь в подготовке и проведении родительских собраний.

В методической разработке уделяется внимание созданию благоприятного климата в группе.

Введение

Данные методические рекомендации являются методическим руководством для классных руководителей в средних специальных учебных заведениях.

Целью методразработки является оказание методической помощи классным руководителям при организации и проведении первого родительского собрания.

Проведение родительских собраний – необходимое условие в воспитательной работе колледжа, сотрудничестве родителей и педагогов.

Родительское собрание – это среда, где встречаются педагоги и родители, где обсуждаются задачи учебно-воспитательного процесса на год, семестр, определяются стратегические линии сотрудничества родителей и колледжа, оказание помощи в воспитании студентов.

Цель родительского собрания: знакомство классного руководителя с родительским составом группы.

Задачи родительского собрания: создать эмоциональный настрой на совместную работу, атмосферу взаимного доверия между родителями классным руководителем; изучить ожидания родителей; ознакомить родителей с основными направлениями воспитательной деятельности в колледже.

Форма проведения: традиционное собрание

Участники: классный руководитель, родители студентов.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

Одной из главных ступенек в сотрудничестве родителей с колледжем является **родительское собрание**. Родительское собрание проводится 4 раз в учебном году.

На родительском собрании обсуждаются задачи учебно-воспитательного процесса в группе, планируется и обсуждается построение воспитательного процесса, определяются стратегические линии сотрудничества родителей и колледжа, подводятся итоги работы за семестр, год.

Родительское собрание закономерно считается в среде преподавателей не менее сложным «жанром», чем уроки или внеклассная работа. Здесь встречаются две стороны, участвующие в образовательном процессе, - педагоги и родители - для того чтобы выслушать друг друга и обсудить основные проблемы третьей, самой главной стороны - детей. Именно поэтому в разделе функциональных обязанностей классных руководителей проведению родительских собраний отведена первая строка. Это обстоятельство налагает большую ответственность на классного руководителя на всех этапах подготовки, проведения и осмысления итогов родительского собрания.

В подготовке родительского собрания можно выделить следующие этапы:

Этап 1. Организация родительского собрания.

Этот этап, несомненно, начинается с определения повестки дня собрания и приглашения на него всех участников.

При подготовке собрания следует продумать и организацию явки родителей. Практика показывает, что эта часть работы гораздо важнее. Очень важно создать атмосферу ожидания родительского собрания: заблаговременно пригласить родителей, подготовить фотографии и видеоматериалы, освещающие первые дни адаптации студентов в колледже, раздаточный материал. Завершает организационную часть этапа подготовка оформления аудитории для проведения родительского собрания. Наверняка вам не раз приходилось наблюдать, как менялся в лучшую сторону настрой родителей, когда их встречал элегантный приветливый педагог в празднично оформленной, чисто убранной аудитории.

Этап II. Подготовка сценария и проведение собрания.

Сценарий и проведение собрания - предмет творчества педагога. Родительское собрание должно включать в себя 4 обязательных компонентов:

1. Знакомство родителей с системой обучения в среднем специальном учебном заведении.

В этой части родительского собрания классный руководитель знакомит родителей с:

- Уставом образовательного учреждения (Приложение 1).
- Правилами внутреннего распорядка (Приложение 2).
- Федеральным законом от 29.12.12 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Приложение 3):

Глава 4. (ст. 33 - ст.45) «Обучающиеся и их родители (законные представители).

Глава 6. «Основания возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений»:

ст. 58 «Промежуточная аттестация обучающихся».

ст. 59 «Итоговая аттестация».

ст. 61 «Прекращение образовательных отношений».

• Постановлением Администрации Орловской области от 12.03.2012 №322 «Об установлении на территории мер по недопущению нахождения детей (лиц, не достигших возраста 18 лет) в местах, нахождение в которых может причинить вред здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию, в том числе в ночное время в общественных местах без сопровождения родителей (лиц, их заменяющих или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей)»

Федеральным законом от 23.02.13 № 15 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

- Учебным планом, предстоящей практической деятельностью студентов:
- расписание группы (объяснить знаменатель и числитель);
- расписание звонков (чтобы не отвлекали во время учебного процесса);
- расписание консультаций по предметам;
- сроки сессии (зимней и летней);
- выходные и праздничные дни;

- каникулы.

2.Ознакомление родителей с состоянием социально-эмоционального климата в группе.

Классный руководитель делится наблюдениями о поведении студентов в значимых для них ситуациях (на уроках, на переменах, на экскурсиях и т. д.). Темой разговора могут быть и взаимоотношения, и речь, и внешний вид студентов, и другие вопросы.

Родители должны понимать миссию колледжа как института социализации, в котором ребенок получает опыт взаимодействия с другими людьми, не менее важный, чем сумма знаний.

3.Анализ учебных достижений учащихся группы

В этой части родительского собрания классный руководитель знакомит родителей с общими результатами учебной деятельности (Аттестация). В самом начале ему стоит предупредить родителей, что ответы на частные вопросы об успеваемости именно их ребенка они получают только в ходе персональной встречи. Знакомя участников родительского собрания с мнением педагогов-предметников, следует помнить о повышенной тревожности родителей и, передавая те или иные суждения, разумно отказаться от субъективных интерпретаций.

4.Личные беседы с родителями.

На этом этапе объектом внимания номер один должны стать родители студентов, имеющих проблемы в обучении и поведении. Сложность состоит в том, что очень часто эти родители, опасаясь критики, избегают родительских собраний, и классный руководитель должен стремиться обеспечить им чувство безопасности, дать понять, что их здесь не судят, а стремятся помочь. Очень эффективна тактика присоединения: «Я вас понимаю!», «Я с вами согласна!».

Этап III. Осмысление итогов родительского собрания.

Подведение итогов собрания начинается на самом собрании: необходимо сделать выводы, сформулировать необходимые решения, дать информацию к следующему собранию. Важно выяснить и отношение родителей к проведенному собранию, разумно заранее подготовить необходимые опросные листы для оценок и пожеланий родителей.

Все это впоследствии станет предметом размышлений для классного руководителя. Предметом анализа должны также стать:

- явка родителей, причины отсутствия;
- персональный состав родителей, оставшихся на личную беседу;
- вопросы родителей в ходе собрания, их участие в обсуждении вопросов.

Информация об итогах родительского собрания должна быть доведена до администрации и коллег-педагогов.

Советы классному руководителю по проведению собрания

- Перед началом собрания лучше «оставить за дверью» плохое настроение.
- Отведите на проведение родительского собрания не более 1,5 часов;
- Самый приятный звук для человека - его имя. Положите перед собой список с именами и отчествами родителей.
- Перед началом родительского собрания объявите вопросы, которые планируете обсудить.
- Не забудьте «золотое правило» педагогического анализа: начинать с позитивного, затем говорить о негативном, завершать разговор предложениями на будущее.
- Предупредите родителей, что не вся информация может стать достоянием студентов.
- Поблагодарите всех, кто нашел время прийти (особенно отцов);
- Дайте понять родителям, что вы хорошо понимаете, как трудно ребенку учиться;
- В личной беседе оценивайте успехи студентов относительно их потенциальных возможностей;
- Доведите до родителей мысль, что «плохой учащийся» не означает «плохой человек»;
- Родитель должен уйти с собрания с ощущением, что он может помочь своему ребенку.

Не стоит

- Осуждать присутствующих родителей за неявку отсутствующих;
- Сравнивать успехи отдельных учащихся;
- Давать негативную оценку всей группе;
- Переоценивать значение отдельных предметов;
- Избирать для общения назидательный тон.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ СТУДЕНТОВ СПО

Основные психологические особенности ранней юности (14-18 лет)

- 1.Формируется самосознание — представление о себе самом, самооценивание своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств.
 - 2.Происходит соотношение себя с идеалом, появляется возможность самовоспитания.
 - 3.Возрастает волевая регуляция.
 - 4.Ведущая деятельность — учебно-профессиональная деятельность.
 - 5.Стремление приобрести профессию — основной мотив познавательной деятельности.
 - 6.Возрастает концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, сформировалось абстрактно-логическое мышление.
 - 7.Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах.
 - 8.Формируется собственное мировоззрение как целостная система взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии — увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, максимализм суждений.
 - 9.Стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности.
 - 10.Пренебрежение к советам старших.
 - 11.Критицизм, проявление недоверия.
 - 12.Стремление к самоуправлению, стремление заново осмыслить все окружающее, происходит жизненное определение человека, приобретение определенной степени психологической зрелости.
 - 13.Отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам.
 - 14.Завершено половое созревание. Формируется отношение к зарождающимся сексуальным желаниям.
 - 15.Возникает первое чувство любви, дружбы.
 - 16.Происходит существенная перестройка эмоциональной сферы.
 - 17.Недостаточное осознание последствий своих поступков.
- Новообразование: формируется способность строить жизненные планы и выбирать способы их реализации.

Психологические особенности поздней юности (18—25 лет) — зрелости в умственном, нравственном отношении.

1. Пик интеллектуальных возможностей;
2. стабилизация характера;
3. убежденность, сложившееся мировоззрение;
4. чувство нового;
5. смелость, решительность;
6. способность к увлечению;
7. оптимизм;
8. самостоятельность;
9. прямолинейность;
10. критичность и самокритичность. Самооценка противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, сопровождающуюся резкостью и развязностью;
11. скептическое, критическое, ироническое отношение к преподавателям и режиму учебного заведения;
12. сохраняются максимализм и критичность, отрицательное отношение к мнению старших;
13. неприятие лицемерия, ханжества, грубости, стремления воздействовать окриком;
14. принятие ответственных решений: выбор и овладение профессией, выбор стиля и своего места в жизни; выбор спутника жизни, создание своей семьи, активность в сексуальной сфере;
15. формирование профессионального мышления, самоутверждение в профессиональной и социальной сфере, борьба за свое «место под солнцем»;
16. овладение набором социальных ролей взрослого человека, начало «экономической активности».

Если же изучить студента как личность, то возраст 18-20 лет — это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др.

С этим периодом связано начало «экономической активности», под которой демографы понимают включение человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентации, с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией — с другой, выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало художественных, технических и научных достижений. В исследованиях, посвященных личности студента, показывается противоречивость внутреннего мира, сложность нахождения

своей самобытности и формирования яркой, высококультурной индивидуальности.

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ В КОЛЛЕДЖЕ

Проведению адаптации первокурсников в колледже уделяется пристальное внимание. Студенческие годы – время общения, дружбы и любви. Молодой человек в этом возрасте уже сформировался как личность, но ему по-прежнему часто нужны совет и поддержка более опытного и мудрого человека. Вот почему для осуществления воспитательной работы, в том числе по адаптации первокурсников, в группах колледжа приказом директора назначаются классные руководители, работающие в соответствии со специально разработанным документом.

С первых дней учебы для первокурсников реализуется программа по социально-психологической адаптации, построенная на основе ежегодного планирования на всех уровнях (колледж – специальность – курс – группа). Координацию процесса осуществляют заместители директора по учебно-воспитательной работе. Участвуют все общественные организации и структуры колледжа: профилактики, методический, педагогический, профком сотрудников и социально-психологическая служба.

На первом этапе студенты знакомятся с учебным заведением, его традициями, правилами, структурой, уставом, организацией учебного процесса. Проводятся общее собрание и классные часы. В ходе работы ведется диагностика с целью изучения личностных качеств обучающихся: определяются индивидуальные особенности и склонности, потенциальные возможности в процессе обучения и воспитания, профессиональном самоопределении, а также выявляются причины и механизмы нарушений в обучении, развитии, социальной адаптации.

Студенты нового набора во всех группах первого курса участвуют во входном анкетировании, отражающем социальное положение, основные увлечения и интересы молодых людей.

Вторым этапом адаптации можно считать проведение торжественного мероприятия «Посвящение в студенты». Сама подготовка к представлению группы и будущей профессии требует от студентов активности, согласованности действий, сплоченности коллектива. Будущие специалисты получают дополнительную информацию об избранной специальности.

Одним из направлений адаптационной работы является приобщение студентов к профессионально-трудовой деятельности и связанным с ней социальным функциям. Это строгий контроль за посещаемостью, незамедлительное принятие мер по фактам нарушения учебной дисциплины, участие в организации ярмарок профессий, выявление лидеров и вовлечение их в систему студенческого самоуправления любого уровня и направленности.

Большое значение придается в колледже развитию у студентов чувства патриотизма. Уже стало правилом, что деятельность колледжа должна распространяться за собственные пределы: например, на тех, кто на следующий

год придет в наши аудитории. Школьников приглашают на дни открытых дверей, студенты принимают участие в ярмарках профессий, посещают с агитбригадой школы.

Особая роль в процессе адаптации отводится службе информации. Администрацией колледжа создан сайт, на страницах которого отражаются все происходящие события студенческой жизни.

На протяжении всего первого года обучения проводится постоянный мониторинг процесса адаптации студентов, работа с группой риска, необходимая коррекция личностных качеств. Занятия со студентами проводятся как индивидуально, так и в группах. Организуется профилактическая работа по пропаганде здорового образа жизни, предотвращению правонарушений, наркомании и других пагубных привычек. В колледже действует комплексная программа охраны труда и здоровья, пропаганды здорового образа жизни обучающихся и сотрудников техникума.

Прежде всего, мы стараемся сохранить все лучшее, что традиционно существовало в нашем колледже на протяжении многих лет: по-прежнему празднуются День знаний, День учителя, День Победы. Традиционными стали мероприятия как, «КВН», «Алло, мы ищем таланты», «Ты Звезда», «Мисс колледжа и Мистер колледжа» и др..

Большое внимание в адаптационной работе уделяется вовлечению студентов в занятия физкультурой и спортом, осознанию необходимости здорового образа жизни. Это реализуется через занятия в секциях, участие в различных спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, олимпиадах.

Важный аспект воспитательной работы, в том числе по адаптации, – поощрение и стимулирование. Это система стипендиальных фондов, нормативных документов, призванных поддерживать творческую инициативу студентов. В колледже поощряется творческая активность студентов, спортивных команд, студенческих советов и всех, участвующих в жизни колледжа.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Советы родителям на каждый день

1. Говорить сыну (дочери): «Любимому должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
2. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
3. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому; возвращаясь, домой, не забывайте сказать: «А все – таки, как хорошо у нас дома!»
4. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
5. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
6. Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
7. Научитесь встречать ребенка после занятий. Не стоит первым задавать вопрос, «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задавать контрольные вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».
8. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
9. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
10. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:

- Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8-часовой сон;
- Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени;
- Находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;
- Занимался физкультурой в течение всего дня;
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Учился больше работать самостоятельно;
- Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, классным руководителем.

Для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивать промахов молодого человека.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.

6. Знать обо всех попытках справиться с заданием.
7. Уметь взаимодействовать с ребенком
8. Принимать индивидуальность ребенка.
9. Проявлять веру в ребенка.
10. Демонстрировать оптимизм.

Слова поддержки:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Какие слова не следует говорить:

- «Ты всегда»,
- «Ты вообще»
- «Вечно ты».

В первую очередь необходимо дать понять вашему ребенку, что вы видите в нем равноправного партнера, доверяйте ему и относитесь, как ко взрослому человеку, который уже в состоянии самостоятельно строить свое будущее и отвечает за свои поступки.

Старайтесь говорить с ним на равных, как со взрослым человеком, подчеркивать важность его выбора и вашу веру в него, а также то, что учеба в этом колледже и по этой специальности обязательно откроет перед ним широкие перспективы, даст возможность устроиться в жизни, хорошо зарабатывать в будущем.

Не препятствуйте его общению с другими студентами, ведь обмен полезной информацией еще никому не помешал. Кроме того, многие старшекурсники уже задумываются о своем будущем, подрабатывают, и их пример может позитивно повлиять на вашего ребенка.

Постарайтесь умно и тактично поддерживать своих детей и ни в коем случае не бросать в этот сложный адаптационный период. Возьмите себя в руки и не идите на поводу у своих отрицательных эмоций и ни в коем случае не скандальте, не злорадствуйте и не стройте планы, как его проучить, а поддержите и окажите помощь.

Поверьте, что, несмотря на возможную агрессию и крики о том, что вас никто ни о чем не просил, в душе ваш ребенок будет вам очень благодарен и никогда не забудет протянутую ему руку помощи.

Как слушать и записывать конспект

При конспектировании нужно соблюдать ряд правил:

1. Дословно записывать тему и план.
 2. Следить за мыслью преподавателя во время изложения нового материала.
 3. Основной теоретический материал конспектировать с максимальной точностью и полнотой, вспомогательный - с предельной сжатостью.
 4. Если преподаватель ссылается на какой-либо источник, надо его пометить, чтобы потом можно было легко найти его при самостоятельной работе.
 5. Обращать внимание на тон и манеру изложения, интонации (главные положения выделяются и произносятся громче).
 6. Записи по каждому предмету вести в отдельной тетради, не писать на разрозненных листах, которые, как правило, теряются.
 7. Записи должны быть понятными, компактными, на странице нужно размещать побольше текста. Это улучшит его обзорность: глаз сразу «схватит» больше строк.
 8. Интервалы между строк должны быть достаточными для вписывания в случае необходимости нового текста.
 9. Текст следует записывать только чернилами или шариковой ручкой.
 10. Быстро и четко переносить схемы, графики, таблицы с доски в конспект.
 11. Большое значение имеет обработка записей. Она заключается в дописывании незаконченных фраз, исправлении и уточнении новых терминов и т. п.
 12. При конспектировании оставлять в тетради широкие поля или заполнять страницу только с одной стороны, чтобы дополнять материалами из учебников, пособий, первоисточников.
 13. Писать четко, сжато, но понятно.
 14. Писать не только аккуратно, но и быстро.
 15. При конспектировании пользоваться сокращениями слов и условными значками.
11. Важно разработать экономную систему условных обозначений: знаки одобрения для выделения особо важных или интересных мест текста; знаки возражения для выделения мест, которые кажутся сомнительными или ошибочными.

Как правильно вести конспект

Прежде чем приступить к составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте введение (предисловие) и оглавление книги.



2. Наметьте порядок изучения первоисточников.

3. Сделайте предварительные записи с указанием, к какому вопросу плана они относятся, оформите записи в конспект.

Все это способствует прочному и длительному запоминанию материала. Чтобы в дальнейшем восстановить в памяти содержание книги, достаточно бывает бегло просмотреть конспект.

Чтобы в процессе конспектирования научиться четко и кратко выражать свои мысли, необходимо соблюдать следующие требования:

- отбирать в содержании прочитанного главное, основное, отделять его от второстепенного, несущественного;

- точно передавать мысли автора (именно мысли, а не слова и выражения), формулируя их своими словами, а в качестве подтверждения можно выписать краткую, но убедительную цитату, обязательно указав страницу;

- не вносить в конспект свои собственные мысли и замечания (фиксировать их можно и нужно, но вне конспекта, на полях);

- добиваться максимальной краткости записей (в этом помогают графики, схемы, диаграммы, таблицы), а также применение как общепринятой, так и индивидуально выработанной системы сокращений;

- многословные, объемные записи свидетельствуют о том, что материал не усвоен или не найдена разница между главными и второстепенными мыслями;

•аккуратно оформлять конспект, обязательно оставлять поля, заголовки разделов выделять более крупным шрифтом. Аккуратно и красиво оформленная запись (с полями, абзацами, выделениями) даст возможность быстрее найти нужное место и будет способствовать лучшему усвоению знаний.

Подготовка к зачетам и экзаменам

Подготовка к зачетам и экзаменам должна вестись систематически в течение семестра, учебного года, всего периода обучения в вузе. Гигиенисты отмечают, что длительные перерывы в работе ведут к снижению работоспособности и ее продуктивности, а физиологически это объясняется уменьшением, а в последующем и стиранием следовых реакций в коре головного мозга. Умственный труд, выполненный в сверхурочном порядке, притупляет быстроту реакции, и способность логически рассуждать на экзамене. Более того, регулярные занятия по ночам изнуряют нервную систему, подрывают здоровье, приводят к хроническому состоянию сонливости. Позднее вставание не компенсирует потери трудоспособности. Поэтому при подготовке к зачетам и экзаменам разумно готовиться с утра, постепенно уменьшая нагрузку к концу дня и не допуская занятий ночью. При этом очень важно сохранять привычное время пробуждения и сна, часы приема пищи и пребывания на воздухе. Утренняя зарядка (10-15 мин.) создает хорошее настроение, активизирует центральную нервную систему.

Каждый рабочий период завершается активным отдыхом, включающим быструю ходьбу, пробежку, езду на велосипеде, легкие физические упражнения.

Движение ускоряет обмен веществ, повышает жизненный тонус и быстро снижает усталость.

Полезно ополаскивать холодной водой кожу лица, шеи, ступни ног. Это способствует лучшему усвоению учебного материала, значительно облегчает подготовку к зачетам и экзаменам.

Отрицательно влияют на продуктивность труда искусственные стимуляторы. Крепкий чай, кофе, различные фармакологические средства после кратковременного положительного эффекта приводят к ослаблению функции коры головного мозга. При курении на стенках сосудов мозга откладывается фибрин, уменьшая их сечение, вследствие чего ухудшается питание мозга кровью. При употреблении алкоголя часть нервных клеток мозга отмирает, замедляется, скорость реакции.

Готовиться к зачетам и экзаменам лучше всего в условиях полной тишины, музыка, разговоры, шум тормозят темп работы, снижают ее качество.

Подготовка к зачетам и экзаменам с первого дня пребывания в вузе, с первой лекции, первого практического или семинарского занятия дает возможность в зачетно-экзаменационный период систематизировать свои знания в соответствии с требованиями программы или предложенными преподавателем вопросами, обобщить и закрепить изученный материал.

Целесообразно определить объем предстоящей работы, спланировать ее по дням и часам в соответствии с временем, отведенным на подготовку к зачету или экзамену. Четкий режим дня исключает бессистемность, перегрузку, предупреждает преждевременную утомляемость, повышает эффективность умственного труда.

Качество усвоения знаний при подготовке к зачетам и экзаменам невозможно без внесения ясности в те вопросы, которые оказались недостаточно понятными. Возникшие вопросы следует выяснить на консультации у преподавателя. Предэкзаменационные консультации помогают устранить пробелы в знаниях, сконцентрировать внимание на трудных разделах курса.

Можно проконсультироваться и с товарищами по группе. Такую возможность, в частности, предоставляет совместная подготовка к зачетам и экзаменам. Преимущество совместной подготовки в том, что при повторении определенной темы, раздела можно выяснить уровень усвоения, понимания и внести по мере необходимости соответствующие коррективы.

После завершения работ над изучаемой темой необходимо кратко воспроизвести или пересказать своими словами изучаемый материал, составить развернутый план ответа на вопросы.

Подготовка ответов по билетам и повторение по билетам непродуктивны. Билеты и контрольные вопросы не раскрывают логику науки, не дают системы знаний. Готовиться надо по строго продуманному графику, последовательно переходя от темы к теме, от раздела к разделу. Такая форма подготовки обеспечит полное и четкое знание изученного материала.

При подготовке к ответу на экзаменационные вопросы нежелательно записывать на бумагу каждое свое слово и затем считывать записанные слова.

Целесообразно внимательно продумать каждый вопрос и составить подробный план ответа. Составить его можно в виде тезисов, иллюстрированных необходимыми выводами, формулами, графиками, эскизами. Отвечать следует по существу вопроса, спокойно, последовательно и конкретно, без суеты и спешки. Особое внимание нужно обратить на установление связи данного вопроса билета со всей системой учебного материала, его место в системе проблем учебного курса, на полноту раскрытия содержания вопроса, пояснение теоретических положений примерами, сопоставление сходных понятий. Особую убедительность придает ответам умелое применение теоретических положений к оценке и анализу современности, практики.

Важное значение имеет культура ответа. Он должен быть логичным, ясным, выразительным, стилистически и грамматически правильным, достаточно строгим и выдержанным. Общие рассуждения, многословный рассказ прикрывают незнание сущности проблемы или неумение изложить кратко известный материал. Более того, неряшливый по форме ответ заставляет преподавателя усомниться в уровне общей подготовки.

Заключение

Все указанные аспекты адаптационной деятельности колледжа направлены на то, чтобы дать возможность молодым людям раскрыть свой творческий потенциал, помочь им в формировании качеств разносторонне развитой личности, специалиста с высоким национальным самосознанием.

Литература

1. Климова А.И. Человек и его здоровье. - М., 2006
2. Вайнер Е.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования//Валеология. - № 1, 2004