**Как научиться лучше запоминать.**

*Цель занятия*. Выработать у учащихся навыки рационального запоминания учебного материла.

*План занятия*. 1. Память, ее значение и виды.

2. Приемы развития памяти в труде и учении.

*Материал для проведения занятия*.

Что мы называем памятью? Память – это процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения того, что человек раньше воспринимал, переживал или делал.

Отбирать для запоминания нужно самое важное, существенное, жизненно необходимое. Не засоряйте память пустяками. Запоминайте факты, цифры, формулы, стихи в определенном порядке, в системе, чтобы в нашей кладовой памяти можно было легко и быстро отыскать нужное. Ничего не запоминайте, предварительно не осмыслив. Осмыслить – значит установить причину явления или факта, найти оценку или определение, установить собственное отношение к изученному материалу.

Какой у вас вид памяти? Зрительный? Слуховой? Моторный? Старайтесь пользоваться всеми тремя одновременно, но больше тем, который у вас преобладает. Трудные места читайте вслух, но не забывайте, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Глаз способен воспринимать во много раз быстрее, чем ухо.

Не торопитесь! Выясните, сколько времени вам надо на освоение того или иного материла. У каждого ученика свои временные нормы запоминания.

Помогает запоминать ясно поставленная цель или задача. Важно точно знать, что нужно запомнить и для какой цели: все выучить или часть, передать своими словами или наизусть.

При изучении материала приучайте себя расчленять его на смысловые куски, составлять к ним вопросы или заголовки и вести последовательную запись, сначала в виде плана, потом конспекта. Запоминая по частям (звеньям), старайтесь, чтобы звенья цепи не прятались в памяти, а чтобы вы могли созерцать всю картину сразу. Вот почему стихи, отрывки литературного текста, параграфы, изучаемые по частям, необходимо повторить целиком. Небольшой по объему материал лучше учить сразу, а трудный и большой – по частям, но предварительно познакомившись со всем заданием.

Накануне ответа еще раз проверьте свои знания. Лучше запоминается тот учебный материал, который вы добыли сами. Поэтому старайтесь сами заложить в свою кладовую памяти разнообразные знания, проявляйте самостоятельность в учебе. Чтобы было нескучно повторять, следует при повторении углублять свои знания, связывать старый материал с новым.

Помогают запоминанию и те чувства, настроения, с которыми вы относитесь к изучаемому материалу. Трудно изучать то, что вам не нравится. Заставьте себя полюбить учебный предмет, поверьте в его жизненную ценность и необходимость, поищите в любом учебном предмете интересное, удивительное – и успех обеспечен.

Наполняя свою кладовую памяти драгоценными достижениями науки и практики, помните, что вы должны быть не ходячей энциклопедией, а человеком высоких идей и большого сердца.

При осмысливании текста учебников (фактов, событий и явлений) заменяйте чужие слова привычными, короткими предложениями, не стремитесь заучивать текст слово в слово. Перевод новых сведений на язык собственных мыслей приводит к высоким результатам запоминания.

Важный момент при запоминании – проявление активности памяти. Это достигается следующими приемами: меньше читайте текст, больше пересказывайте его своими словами; пересказывать можно мысленно, но не сразу после чтения, а спустя некоторое время.

Наиболее эффективно повторять через пятнадцать-двадцать минут, через восемь-девять и через двадцать часов после запоминания; не торопитесь заглянуть в текст, если что-то забыли. Постарайтесь напрячь память, но не более трех-четырех минут, иначе это вызовет переутомление.

Не обманывайтесь при чтении или слушании чувством знакомости. То, что материал знаком и понятен, не всегда означает, что вы его запомнили. Только систематическая самопроверка позволит установить, усвоили ли вы заданный урок.

*Задания*. 1. Определите вид памяти у своего товарища. Для этого составьте три списка различных слов и проверьте, каким способом они лучше запомнятся: при прослушивании, при записывании или при внимательном рассматривании списка в течении двух-трех секунд. Проверьте, какой список слов лучше запомнился: если первый, то у товарища слуховая память, второй – моторная, третий – зрительная. Память может быть и смешанная.

2. Обсудите, что помогает вам лучше запоминать. Какой вы избрали порядок для кладовой вашей памяти? Как эту кладовую вы себе представляете: в виде разветвленного дерева или дома с многочисленными коридорами, где вы размещаете материал для запоминания?

**Как научиться слушать и записывать.**

*Цель занятия.* Оказать методическую помощь учащимся в умении выделять главное в изложении нового материала и в выработке навыка конспектирования.

*План занятия.* 1. Значение навыков слушания и конспектирования.

2. Как научится слушать и выделять главное в рассказе учителя.

3. Свободное, текстуальное и смешанное конспектирование.

4. От простого плана – к конспекту и другим видам записей.

*Материал для проведения занятия.* Умеете ли вы слушать рассказ учителя и одновременно вести записи? Не торопитесь ответить «да». Дело это настолько же сложное, насколько и важное как для школьника, так и для студента. Прежде чем научится записывать, надо научиться слушать.

Слушание – это труд творческий, в процессе надо одновременно понимать, запоминать, выделять главное и отбрасывать второстепенное, живо представлять в своем воображении услышанное – и все это в быстром темпе. Трудность заключается в том, что при слушании нельзя прервать рассказ учителя и попросить его начать снова ( книга в этом отношении удобнее – к тексту можно возвращаться еще и еще раз ). При слушании надо занять удобную позу, снять напряжение и силой воображения представить перед своим

« внутренним экраном» то, о чем говорит учитель. Обращайте внимание не только на содержание речи учителя, но и на его голос, тон, манеру изложения. Если учитель повышает или понижает голос, делает повторы, вас это должно насторожить: так учитель подчеркивает основную мысль, которую полезно записать в тетрадь.

Самое трудное при слушании – длительное удержание внимания. Здесь нужна сила воли, тренировка и умение следить за речью учителя, за тем, как раскрываются в рассказе пункты плана. Слушая учителя, не смотрите по сторонам, не отвлекайтесь разговорами с соседом, не поддавайтесь внезапно появившимся воспоминаниям. Помните, что внимательным слушанием вы повысите КПД своей учебы.

Теперь об умении записывать. Это качество уже должно быть подготовлено умением слушать. Самое сложное здесь – умение быстро выделить главные положения, кратко их сформулировать и четко записать. Уже при пересказе и составлении планов вы учитесь выделять главное. В VII – VIII классах можно переходить к составлению тезисов и от них- к конспектам. Сначала записывайте тему урока и простой план, от него постепенно переходите к сложному плану, расчленяя положения на более дробные и мелкие цельные части. Например, в VIII классе на уроке истории вы запишите тему урока: «Промышленный переворот в Англии». К ней можно составить такой сложный план.

1. Предпосылки переворота.

а) Колониальные захваты и накопление капиталов.

б) «Огораживание» и безработица.

в) Рост внешних рынков.

г) Буржуазная революция VII в.

2. Рост мануфактур.

а) Упадок цехов.

б) Скупщики и купцы заказчики.

в) Появление мануфактуры.

И т. д.

Когда натренируетесь в составлении сложных планов, переходите к конспектированию, т.е. краткой записи услышанного. И тогда ваш план превратится в связный текст, подобный следующему: « В 70-х годах ХVII в. в Англии началась промышленная революция. Ее предпосылками были захваты и ограбление колоний, и в результате – избытки капитала, « огораживание», рост внешних рынков и буржуазная революция ХVII в., давшая власть капиталистам».

Чтобы оставить вам время для записи, учитель, переходя к главным положениям, обычно замедляет темп рассказа, иногда повторяет отдельные места. Если учитель заговорил быстрее, не торопитесь записывать, так как он перешел к комментариям, которые надо только внимательно прослушать.

Записывать можно по-разному: можно вести буквальную запись слов учителя (текстуальный конспект). Другой путь состоит в том, что ученик, схватив мысль, изложенную учителем, быстро переформулирует ее и записывает своими словами. Это свободный конспект. Может быть и смешанное конспектирование, т.е. сочетание указанных путей. В конспект надо записывать все определения, научные термины, имена, даты, рекомендованную литературу, зарисовывать схемы. Определения должны быть краткими, но точными, например:«Мануфактура(ручное производство)-

Форма капиталистического промышленного производства с наемной силой и разделением труда по мелким операциям, предшественница заводов и фабрик».

Ни в коем случае не старайтесь записать рассказ учителя дословно, как быстро вы ни умели бы писать. Так конспектировать очень вредно. Все ваше внимание уйдет на процесс записывания, и вы не сумеете глубоко и полно понять, запомнить и прочувствовать изложенный материал. Сжимайте материал для записи, отбрасывайте второстепенные слова, без которых не пострадает глубина и верность мысли. Попробуйте проделать такое сжатие чужой или своей речи, записанной на магнитофоне. В результате у вас получится конспект-схема.

Любые навыки и умения не формируются лишь на основе добрых и разумных советов учителя. Здесь нужна тренировка - большая, настойчивая, умело направляемая учителем. Не стесняйтесь показывать свои тетради с конспектами и получать советы педагога. Обучение конспектированию не ограничивается рамками урока. Вы научитесь этому искусству при составлении протоколов собраний, на лекциях, при интервьюировании интересных людей. Вот почему записная книжка должна быть вашим неразлучным спутником.

Очень важно, слушая учителя, определить момент для записывания. Ни в коем случае нельзя записывать с первых слов, не схватив нить и смысл рассказа, не освоив мысли учителя. Лучше всего записывать в момент, когда учитель, кончая одну мысль, комментирует ее и ко второй еще не перешел. Записывать надо спокойно, уверенно, не боясь что-то пропустить. Если вы не успели

что-то записать, то оставьте место. Вы заполните это в конце урока, когда спросите учителя о пропущенном. Не забывайте тогда же задать вопросы по всем неясным местам. Запись надо вести, оставляя в тетради поля для дальнейшей работы над темой, когда будете работать с учебником и дополнительной литературой.

*Задания.* 1. Законспектируйте школьную лекцию по литературе или истории. Проверьте друг у друга конспекты, оцените их в рецензии.

2. Подберите тексты ( лучше газетные или журнальные ) и постарайтесь их сократить, удаляя все слова, без которых текст сохранял бы свой смысл.

3. Составьте текстуальный, свободный и смешанный конспекты.

**Как научиться ценить и рассчитывать время.**

*Цель занятия.* Помочь учащимся понять цену времени, научить их верно рассчитывать время.

*План занятия.* 1. Почему надо ценить время. Цена минуты.

2. Хронометраж рабочего дня. Режим дня.

3. Как научиться верно рассчитывать время.

4. Ритм в труде школьника.

*Материал для проведения занятия.* Время – это счет, которым оценивают учение, труд, добрые дела человека. Ценность времени не постоянна, она растет по мере нашего движения к коммунизму, когда годы равняются десятилетиям, недели – годам, минуты – дням, потому что время советского человека наполнено большими и значительными делами.

Часто драгоценное время теряется из-за неорганизованности, излишней суеты, неумение использовать его рационально. Особую ценность представляют юношеские годы – годы становления личности, учения, наибольшей гибкости и восприимчивости мозга.

Поэтому уже в школе надо научиться беречь свое и чужое время.

Очень важно овладеть *чувством времени*, знать, сколько его уходит на тот или иной вид деятельности. С этой целью попытайтесь установить свои временные нормы учебного труда, т.е. рассчитать, сколько времени уходит на чтение ( количество слов минуту ), на перевод с иностранного языка, на нахождение нужного слова в словаре и т.д. Овладеть чувством времени помогает периодический хронометраж своего рабочего дня. Для этого возьмите листок бумаги и разграфите его.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды работ | Время на  исполнение | Ваши предложения по экономии времени |
|  |  |  |  |

По окончании рабочего дня продумайте вопрос: нельзя ли было поступить более рационально, т.е. где и за счет чего можно было сократить время и на что лучше было его использовать? Свои замечания на этот счет запишите в примечании.

Научитесь в любое время дня определять, который теперь час. Сверяясь с часами, не смущайтесь, если примерной точности вы достигните не сразу.

Хронометраж дня можно вести и не самому. Пусть это сделает ваш товарищ. Когда вы научитесь контролировать время, то сразу почувствуйте, что его у вас стало больше и работать вам стало легче.

Большую ценность имеет хронометраж работы классного коллектива на уроке, на собрании, в мастерской. Пусть самые ответственные и наблюдательные школьники заносят в листок наблюдения свои замечания о потере драгоценных минут и поищут резервы времени для полезных дел. Листок наблюдения может выглядеть так.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | За счет чего теряется  время | Кто виноват  в потере времени | Ваши предложения  по экономии времени |
|  |  |  |  |

Интересно подсчитать потерю времени в классе за четверть, за год и сделать соответствующие выводы.

Общеизвестна такая время борьбы за время, как установление четкого режима дня. Из нескольких вариантов режимов дня выберите себе наиболее приемлемый. Помните, что режим должен соответствовать вашим учебным нормам, способностям, возрасту и домашним условиям.

В поисках резервов времени обратите особое внимание на четкую организацию дел. Но для этого надо ясно представлять себе цель и иметь в голове хотя бы план работы. Тогда вы увидите, стоит ли вообще это дело начинать, а если начать, то как рационально его выполнить.

Экономии сил и времени помогает ритм в работе, т.е. четкая подготовка к ней, начало, ход, конец, подведение итогов, перерывы. Ритм не должен быть очень коротким и очень долгим: пятнадцать – двадцать минут и перерыв не более десяти минут. Отсюда вывод: одинаково вредно в любой работе как торопиться, так и медленно раскачиваться.

Экономии времени помогает планирование работы всех видов, особенно тех, которые требуют длительных усилий ( домашние сочинения, доклады, изготовление поделок, ведение наблюдения и т.д.). Их выполнение следует распределить по этапам. Планы работ намечайте заблаговременно, а большие дела планируйте на неделю или месяц. План может быть в голове, но лучше заносить его в записную книжку.

*Задания*. 1. Определите свои временные нормы учебного труда и поищите, как их можно сократить.

2. Проведите хронометраж своего рабочего дня и поищите в нем потерянные минуты.

3. Подготовьте лучший вариант своего режима дня

**Как работать с книгами.**

*Цель занятия.* Научить школьников работать с учебником, художественной литературой, газетой.

*План занятия*. 1. Как работать с учебником.

2. Как найти в библиотеке нужную книгу.

3. Как работать с художественной литературой.

*Материал для проведения занятия.* Школьный учебник является одним из основных источников знаний, но этот источник дарит свои сокровища лишь тем, кто умеет с ним работать, кто знает его секреты. Учебник содержит основной материал учебной программы, которым должен владеть каждый, без знания которого ученик не может достичь уровня среднего образования. Но нельзя ограничиваться учебником. О новых открытиях в науке, технике и производстве надо узнавать из дополнительной популярной литературы, а также из журналов и газет. Работа с учебником позволяет использовать зрительную память (она преобладает у большинства), обеспечивает точность и четкость знаний, прививает необходимые навыки самообразования.

Прежде чем начать работу с учебником, предварительно познакомьтесь с ним. Сначала узнайте по оглавлению, какие разделы, главы содержатся в учебнике, в какой последовательности они расположены. Обратите внимание на методический аппарат: таблицы, иллюстрации, схемы, контрольные вопросы, задания для самостоятельной работы, определения новых понятий, формулировки законов, выводы. Помните, что контрольные вопросы нацеливают вас на главное. Правильно ответив на них, вы обеспечите глубокое и полное знание учебной программы. Основные выводы и определения, которые надо знать дословно, выделены в тексте особым, «жирным» шрифтом и часто подчеркнуты. Не пропускайте места, напечатанные петитом (мелким шрифтом). В них обычно содержится интересный материал, дополняющий и расширяющий программу.

Учебник нельзя просто читать с целью запомнить материал. Это скучный, пассивный и порочный метод работы, названный еще в старину зубрежкой. Если вы занимаетесь на уроке, то учебник всегда находится на парте, рядом с тетрадью, дневником, картой. Во время опроса учебник надо закрыть. На уроках, по указанию учителя, вы самостоятельно можете изучить отдельные разделы учебника, найти там ответы на поставленные вопросы, выписать формулировки определений (понятий), выводы, вести словарную работу; пользуясь материалом учебника, заполнять таблицу, изготовлять диаграммы. Иногда необходимо законспектировать какой-то раздел учебника, составлять тезисы, выписать цитаты. Подобная работа иногда проводится и дома.

Научитесь как можно лучше использовать все виды иллюстраций учебника (рисунки, фотографии, схемы, карты и т.д.). Обращайтесь к ним в момент чтения соответствующего текста учебника. По иллюстрациям можно повторять материал, не читая вторично текста, рассказывать, используя рисунки и схемы как своеобразный конспект.

Работая с учебником, не следует делать на полях большие пометки и подчеркивать текст (ведь учебником на будущий год могут воспользоваться ваши младшие товарищи). Разве только слегка простым карандашом отмечайте условными знаками то, на что при повторении надо обратить внимание (условные знаки придумайте сами).

Работа с книгой, в том числе и с учебником, требует умения пользоваться словарями, справочниками, энциклопедиями. Причем надо не только знать, к какой справочной литературе следует обратиться, но и уметь быстро находить именно то, что нужно.

Начнем со словаря. *Словари* бывают разного рода: орфографический, где можно узнать о правописании и произношении того или иного слова; словарь синонимов, который поможет выбрать наиболее удачное слово или словосочетание для более точного и яркого выражения мысли; словарь иностранных слов с объяснением слов иностранного происхождения. Есть словари политические, философские и т.д. Нужные слова в словарях расположены строго по алфавиту, причем надо обращать внимание не только на первую букву, но и на вторую, третью и т.д. Вот почему, начиная искать нужное слово, вы быстрее найдете его, если точно знаете, как оно пишется (речь данном случае идет не об орфографическом словаре, когда вы хотите проверить, как правильно писать слово).

Что касается правильности ударения, то над ударным слогом ставится значок.

В *энциклопедиях* собран материал, охватывающий основные области знаний. Различные понятия и сведения также расположены, в алфавитном порядке. Энциклопедия содержит очень сжатую информацию и не может поэтому обеспечить полноту и систему знаний.

Поупражняйтесь в работе со справочной литературой, научитесь быстро находить нужный материал. Это намного сэкономит ваше время.

Но мало научиться работать с книгой. Очень важно уметь быстро найти нужную книгу или статью в библиотеке. Для этого существуют *каталоги* (каталог – сборник карточек, дающий полное представление о библиотечном фонде и его расположении на полках). Бывает *алфавитный каталог* (по фамилиям авторов), *тематический каталог* (по отраслям знаний), кроме того, имеются еще тематические карточки журнальных и газетных статей, а также рекомендательные библиотечные пособия (указатели литературы, беседы о книгах, планы чтения). Последние не только помогут найти нужную книгу, но и определят круг чтения.

Систематический каталог представляет собой специальный шкаф с выдвижными ящиками, в которых вы найдете систематический перечень книг и журнальных статей на специальных карточках (карточки располагаются в алфавитном порядке). Каждый (или несколько) из ящиков представляет собой отдел литературы (истории, философии, политической экономии и т.д.). Найдя нужный вам отдел (ящик), вы просматриваете его карточки, знакомитесь с *аннотациями* (краткое содержание книг) и находите нужную вам книгу или статью.

В центре внимания художественной литературы всегда будут отношения человека (героя книги) с окружающим миром. Поэтому, читая художественное произведение, мы не только познаем новое, но учимся и сопереживать, сочувствовать, восхищаться, сомневаться, спорить, искать идеи и защищать их, подражать герою – словом, учимся создать собственное отношение к миру. Книга помогает нам глубже понимать и острее видеть окружающее. Вот почему художественную литературу называют учебником жизни, а писателей – инженерами человеческих душ.

Научиться читать – значит научиться воспитывать в себе человека. В этом смысле учиться читать можно всю жизнь. Гёте даже после восьмидесяти лет жизни считал, что не достиг этой цели!

Единого рецепта, как научиться читать, нет. Каждый из вас должен искать свой путь работы над книгой, в зависимости от способностей, характера, интересов и т.д. Однако опыт других поможет найти вам этот путь быстрее и лучше.

Составьте свой план чтения . Он будет зависеть от ваших интересов и склонностей, но в него должны войти книги программного чтения. В этот обязательный список надо ввести и те книги , которые должен знать каждый культурный человек – лучшие произведения российских и зарубежных писателей. Берегите книгу и любите ее.

Установите режим чтения. Старайтесь читать в наиболее удобном месте. Позаботьтесь, чтобы ничто не мешало вам, обратите внимание на освещение, проверьте, удобно ли сидите. Чтение лёжа и во время еды крайне вредно.

Воспитывайте в себе чувство красоты. Приятно читать умную книгу, но вдвойне приятнее наслаждаться при этом и языком великого писателя. Для этого научитесь даже про себя читать с выражением. И не только читать! Сознательно используйте лучшие образы литературы для обогащения собственного запаса слов, своей речи, своих сочинений. Читая книгу про себя, достигайте в чтении внутренней выразительности. Проговаривайте отдельные, понравившиеся вам отрывки про себя, как будто вы готовитесь к выступлению перед товарищами.

Больше читайте, книга ваш друг и добрый советчик по жизненному пути.

*Задания.*

1. Выберите достаточно сложный текст учебника и законспектируйте его.

2. Обменяйтесь опытом ведения читательского дневника.

**Как развивать воображение**

*Цель занятия*. Помочь учащимся в развитии воображения.

*План занятия*. 1. Что такое воображение, виды воображения. Его значение в учении.

2. Приемы развития воображения.

*Материал для проведения занятия*.

Слушая рассказ учителя, читая книгу, решая задачу или работая над картой, вы можете прочно запомнить и глубоко понять лишь тогда, когда призовете на помощь воображение – сильнейший резерв познания мира. Воображение – это мысленное создание тех картин, звуков, запахов, вещей, явлений, которые человек раньше не воспринимал, не видел и не слышал. Писатель К. Паустовский писал, что воображение раздвинуло границы мира и сознания. Действительно, вот вы задумались над решением задачи на движение или по географической карте изучаете озера Западной Сибири. Быстро и правильно решить задачу вы сможете только в том случае, когда представите в своем воображении магистральные пути и поезда, идущие на разных скоростях; хорошо изучить озера Сибири вы сможете лишь тогда, когда сядете на «самолет воображения» и пронесетесь над светлой гладью озер.

Способность к воображению живет в каждом из нас, у одних она развита больше, у других меньше, но, как любая способность, она нуждается в постоянных и разумных упражнениях. Воображение бывает *творческое* и *воссоздающее*. Творческое воображение характеризуется новизной и оригинальностью возникающих у человека образов. Воссоздающее воображение опирается на словесное описание, на условное изображение (схему, модель).

Обратитесь к себе и своим товарищам, попробуйте определить, какое воображение у вас преобладает. То же самое проделайте с хорошо знакомыми вам литературными героями и историческими личностями.

Допустим, на уроке биологии речь идет о бабочке. Присмотритесь – сколько в ней можно увидеть необыкновенного, нового для вас. Вас удивит рождение бабочки в процессе необычайных превращений, органы обоняния в усиках-антеннах, органы вкуса на лапках и т.д. Для развития воображения ученые рекомендуют больше рассматривать иллюстраций, вести наблюдения за природой, трудом и жизнью людей, делать зарисовки и фотографировать, собирать лучшие образцы репродукций живописи, чаще слушать музыку. Видеть, наблюдать, слушать надо уметь, т.е. замечать не только то, что само бросается в глаза своей необычайностью, а проникать в глубь событий и явлений, ставить перед собой задачи: что увидел для себя нового, красивого, что является существенным и характерным?

Развивает воображение и наблюдение с элементами личного творчества. Например, из окна своей квартиры понаблюдайте за вечерними огнями города и напишите сочинение «Огни моего города». Интересны наблюдения за людьми в их труде, отдыхе. Определите по типичным чертам их характер, профессию, возраст и т.д. Совершая прогулки в природу, учитесь замечать живописные места, наблюдать за жизнью птиц, насекомых, вспомните стихи или живописную прозу, где воспета красота природы. И самое главное – старайтесь не оставаться к этому равнодушными, помните, что и вы есть частица этого волшебного, прекрасного мира.

Не забывайте, что мир надо не просто созерцать, а изучать всесторонне, глубоко, творчески.

Воображение – это психический процесс, состоящий не только из воспроизведения ранее виденных картин, но и из создания новых образов на основе самых причудливых комбинаций. Таким путем созданы образы народных сказок: избушка на курьих ножках, сфинкс – крылатый лев с лицом женщины, кентавр – лошадь с торсом мужчины и т.д.

Испытайте и вы свое воображение. На основе знакомых образов и ситуаций составьте рассказы, сказки, набросайте рисунки, помечтайте вместе с товарищами о своих планах на будущее.

Развитию воображения помогает тематический подбор стихотворений и художественной прозы, которые с наибольшей силой и полнотой выражают прекрасное. Особую ценность для развития воображения имеет музыка и поэзия. Слушая музыку или выразительно читая стихотворение, старайтесь наслаждаться не только мелодией музыки и слов, но и внутренним видением образов, вызванных музыкой и словами.

Развивайте воображение и во время приготовления уроков. Для этого сядьте удобно, не напрягайтесь. Отключитесь от окружающего и читайте учебник сосредоточенно, превращая слова в зрительные образы. Временами останавливайтесь, вчитываясь в содержание, вернитесь снова к тексту и задумайтесь над прочитанным. Так, изучая зону пустынь по географии, представьте себя спутником каравана. Тогда вы не только увидите песчаные волны барханов, но и услышите характерный звук начинающейся песчаной бури, почувствуете жар пустыни и жажду на пересохших губах.

Для развития творческого воображения есть много приемов игрового характера, когда приходится кое-что домысливать, досочинять. Вот некоторые из таких приемов.

Выставляют два пейзажа, допустим, «Осень в лесу», принадлежащих разным художникам. Надо внимательно их рассмотреть, прочувствовать и сказать, какая из картин лучше и полнее изображает осень и почему.

Выставляют репродукцию картины Б.В.Иогансона «Допрос коммунистов». Одна половина ее закрыта (закрыть офицеров, едущих допрос). Надо рассказать о том, что изображено на закрытой части картины.

Посмотрите репродукцию, например, картины В.А.Сурикова « Переход Суворова через Альпы». Расскажите не только о том, что изображено на картине, но и что происходило до момента, предшествовавшего изображению, и что произойдет после. Короче говоря, постарайтесь «оживить» картину, увидеть ее в динамике.

Можно начать рассказ, оборвав его на самом интересном месте. Предложите товарищам досочинить его произвольно, но сохранить композиционную стройность. Можно и сочинить рассказ по картинке. Посмотрите на картинку, где изображены разговаривающие люди. О чем говорят изображенные люди и что будут делать, когда окончат разговор?

Возьмите какой-либо простой предмет, например спичечную коробку, и представьте себе ее производство от начала и до конца, представьте, как она к вам попала, кто принимал участие в ее изготовлении.

Произносите громко и с соответствующим выражением слова: «Гаснуть! Взлетать! Кипеть!» и т.д. Какую картину вы себе представили, когда произносили эти слова? Пусть каждое слово вызовет у вас соответствующий образ.

На листе бумаги набрасывают часть контура какого-либо животного или предмета и по ним предлагают узнать целое. Или дают рисунок, в котором причудливо сочетаются отдельные элементы разных животных или частей машины. Надо определить, из каких частей составлен этот фантастический зверь или необыкновенная машина. Можно предложить также изображения вещей, инструментов, строений, в которых допущены искажения, нелепость, ошибка. Попробуйте в них разобраться. Все эти заготовки рисунков сделайте сами. Для начала посмотрите один-два образца, которые можно найти в разделе «Психологический практикум» журнала «Наука и жизнь».

Воображение неразрывно связано с мечтой, со способностью заглядывать в будущее и этим возбуждать у человека активное стремление к жизни, к труду, к учению.

Давайте помечтаем о новых материалах для наших строек, о том, как лучше спланировать города будущего, как увеличить энергетические ресурсы нашей Родины и, самое главное, о том, как будет жить человек, в своей солнечно-прекрасной стране.

Однако надо уметь мечтать, чтобы не превратиться, подобно гоголевскому Манилову, в беспочвенного и безвольного фантазера, способного строить воздушные замки в своем воображении. Мечта должна реализоваться в действиях, а для этого, помечтав, спросите себя, как вы будете бороться за свои мечты. Что можно сделать сегодня и завтра – в учебе, труде, общественной деятельности, занимаясь самоусовершенствованием – для претворения в жизнь своей мечты.

Мечтать и дерзать – вот в чем смысл жизни каждого, кто умеет смотреть вперед.

*Задания.*

1. Принесите на занятие репродукцию своей любимой картины, фотографию, художественную поделку из природного материала и расскажите , чем они вам нравятся.

2. Наблюдая за людьми, определите, их характер, профессию, привычки и т.д.

**НОТ на уроке и дома**

***Роль и место ученика на уроке.***

***Цель занятия.*** Активизировать учебный труд школьника путем рациональной организации всех этапов урока. Вооружить учащихся наиболее рациональными методами учения.

***План занятия.*** 1. Золотые правила урока.

2. Роль ученика на основных этапах урока.

3. Тест «Особенности мышления»

***Материал для проведения занятия.*** Звонок! Более десяти тысяч раз за десять лет обучения в школе звонят звонки и зовут вас на уроки, чтобы раскрыть перед вами тайны природы и развития общества.

Для того чтобы каждый урок сделать полноценным, твердо уясните себе следующие золотые правила: знания приобретаются главным образом на уроке (домашние задания лишь закрепляют их ). Нельзя оставлять ничего недопонятого, недоученного и недоделанного на уроке. На уроке должно быть полное напряжение сил и внимания.

Развивайте на уроке мышление, память, наблюдательность, умение конспектировать и многие другие интеллектуальные умения и навыки, без которых знания теряют силу и превращаются в бесполезный груз. Помните, что школьник – активный добытчик знаний и умений. Будьте самостоятельны, не заучивайте, а открывайте новые для себя истины. Не теряйте на уроках ни одной минуты. Потерянные минуты ведут к потере часов, дней и лет. Каждый урок должен не только давать новые знания, но и воспитывать убежденность, формировать мировоззрение. Овладевайте этим богатством, которое сделает вас сильными и активными строителями будущего.

Урок складывается из определенных этапов, на каждом из которых вы должны ясно представить свою роль и место. Первый этап – до начала урока, когда прозвенел звонок, но учитель еще не вошел в класс. Ваша задача - приготовить к уроку все учебные пособия и стоя встречать учителя в знак уважения к нему и к уроку.

Второй этап - внимательно прослушать названную учителем тему урока и поставленную им учебную цель. Запишите это в свою тетрадь и на протяжении всего урока следите за тем, как осуществляется поставленная цель.

Третий этап – опрос. Учитель задает вопрос. Обычно класс вначале настораживается (вдруг меня зовут!), а когда кто-то вызван, напряжение, к сожалению, спадает, внимание рассеивается. В этом расслаблении грубая ошибка школьников. Ведь когда отвечает товарищ, то каждый ученик может еще раз проверить свои знания и повторить материал ( если, конечно, ответ хороший). Вот почему надо внимательно слушать и про себя оценивать ( рецензировать) ответ. Не забудьте, что, внимательно слушая ответ товарища,

вы проявляете и свое уважение. Если же учитель вызвал вас, то следует сначала обдумать ответ, чтобы он был целеустремленным, кратким и по существу. Отвечайте достаточно громко, внятно, уверенно. В конце ответа нужно сделать вывод ( обобщение).

Четвертый этап урока - изложение учителем нового материала. На этом этапе ваш непременный долг - внимательно слушать и наблюдать, осмысливать и выделять главное, запоминать учебный материал, кратко ( конспективно) записывать лекцию учителя в тетрадь. Все, что непонятно, тут же надо спрашивать учителя. Не заданный своевременно вопрос равноценен потерянному кладу. Слушать учителя надо внимательно. Если что-нибудь пропустите из объяснения, то все остальное будет непонятным.

Пятый этап – домашнее задание. Вы должны подробно записать все, что задано, знать, где найти нужный материал, и ясно себе представлять, какими приемами и в какой последовательности будете выполнять задание дома.

Шестой этап – закрепление полученных на уроке знаний и навыков. Твердо помните, что знание правил, законов, понятий будет надежным только тогда, когда найдете применение им на практике, закрепите путем тренировки. Если товарищ что-то не понял, то помогите ему разобраться, но не давайте переписывать решенную вами задачу.

В конце урока надо ясно представить, что вы узнали нового, чему научились на данном уроке, чем богаче и сильнее стали.

*Задания*. 1. Составьте краткую памятку об обязанностях ученика на каждом этапе урока.

**Сотвори себя сам (самовоспитание воли)**

*Цель занятия.* Показать учащимся, что сила воли – это психологическая основа организованного труда. Научить их простейшим приемам самовоспитания воли.

*План занятия.* 1. Что такое сила воли и зачем она необходима школьнику?

2. Приемы самовоспитания воли.

*Материал для проведения занятия.*

Дорогие друзья! У вас возникло горячее желание хорошо учиться, организовать свой труд, избавиться от недостатков, стать сильнее, изменить свой характер, воспитать в себе храбрость и самообладание, добиться в жизни высоких целей. Это большая и трудная работа. Ее успех будет зависеть от вашей воли. Без этого самые лучшие мечты останутся неосуществленными. И наоборот, с помощью воли человек способен добиться, казалось бы, невозможного. Вспомните некоторые известные вам примеры. Живший две тысячи лет назад Демосфен был невероятно застенчивым и косноязычным. Его речь понимали с трудом. В результате долгих и упорных упражнений он стал величайшим оратором Греции. Вагнер узнал ноты только в двадцать лет, но он вошел в историю как крупнейший композитор. А. Эйнштейну трудно давалась физика, однако он не только изучил и понял ее, но и стал основоположником целого революционного переворота в физике. Все эти люди добились высоких целей в постоянной борьбе с самим собой, со своими недостатками. Они опирались на сильную волю.

Что же такое воля? Воля – это сознательно организованная деятельность человека, направленная на преодоление трудностей при достижении цели. Без преодоления трудностей нет волевого усилия. Тренированная воля дает человеку власть над своим поведением, дает уверенность в своих силах и возможностях.

Нередко ребята принимают за силу воли грубость, жестокость, упрямство. Но ведь грубияны и хулиганы как раз безвольны. Им-то ведь не нужно ничего в себе переделывать. Оскорбляют и обижают они как бы походя. Волевым можно назвать человека только в том случае, если он знает, ради чего добивается поставленной цели. Если этого нет, остается одно упрямство. Иногда за силу воли принимают физическую силу. Связь между тем и другим, конечно, есть. Но одно другим не заменяется. И сильный может оказаться «тряпкой». Любопытно, что подлинно волевыми оказываются не просто сильные, но физически организованные, тренированные люди (космонавты, спортсмены).

Вместе с тем сила воли помогает физически слабым людям стать крепкими и сильными. Пример – братья Знаменские. В детстве они росли физически слабыми. Тренируясь в беге, братья стали знаменитыми спортсменами, В их память учрежден даже специальный приз.

С чего же начать и как проводить самовоспитание воли? Вот что советуют психологи и педагоги.

Воля воспитывается при помощи тренировки определенных качеств. Составьте список качеств, которые вы хотели бы иметь, и тех недостатков, от которых хотели избавиться (например, преодолеть застенчивость, боязнь темноты).

Учитывайте свои возможности и берите трудности по силам. Воспитывайте нужные качества постепенно. За один присест ничего не сделаете. Главное заключается в систематичности занятий и неуклонном (пусть даже маленьком) продвижении вперед. Каждый день давайте себе задание чуть-чуть потруднее, чем вчера.

Уверенность в победе над собой уже половина успеха. Эту уверенность надо поддерживать хотя бы маленькими, но ежедневными успехами.

Подбадривайте себя примерами достижений других. Повесьте перед столом портрет любимого героя (Ф.Э. Дзержинского, Н.А. Островского, В.В. Маяковского, Ю.Г, Гагарина) и старайтесь следовать ему. Изучите опыт его работы над собой.

Если вас поддерживают друзья, радуются вашим победам, вы быстрее достигните успеха. В коллективе товарищей прислушивайтесь к критике в свой адрес.

Не выдумывайте искусственных трудностей. Некоторые ребята, испытывая свою стойкость и храбрость, устраивают самоистязания, ходят по краю крыши высокого дома и т.д. На самом деле таким путем они воспитывают у себя авантюризм, лихачество, безрассудность. Настоящее мужество и хладнокровие воспитывает тот, кто тренирует свою волю в самых обычных условиях.

Постоянная тренировка, непрерывный контроль помогут вам воспитать сильную волю. Одного желания без длительной тренировки мало. Особенно важен самоконтроль. Допустим, вы вспыльчивы и хотите обуздать свою горячность. Психологи советуют: в момент вспышки заставьте считать себя до десяти. Вспышка пройдет. Постепенно хладнокровие станет чертой вашего характера. Создавайте так называемые *сторожевые посты.* Это хорошая форма самовоспитания, при которой вы предварительно мысленно проделывайте предстоящие действия. Если, например, вы ложитесь спать, прикажите себе встать в семь часов утра. Через несколько дней таких упражнений в мозгу возникнет сторожевой пост. В нужный час он сработает. Такие посты можно создавать и в других случаях. Например, вы приказываете себе слушать внимательно. «Сторож» не даст отклониться от приказа. Конечно, все это складывается не сразу, а после многократных упражнений.

Приучайте себя к самоотчету. Каждый вечер отчитывайтесь перед собой в проеденном дне (что из намеченного выполнено, а что нет). В самоотчет должна входить и самооценка (насколько добросовестно вы выполняете принятые решения). Полезно ввести самопоощрение и самонаказание (например: «Я не заслужил сегодня смотра сериала »).

Успехи и неудачи фиксируйте в дневнике. Это ваш требовательный и верный хранитель жизненного опыта. Регулярные отчеты самому себе воспитывают привычку к постоянному самоконтролю и, наконец, самодисциплину – основу воли.

Развивайте способность самовнушения. Владея техникой самовнушения, вы легко научитесь владеть и своим настроением, продуктивнее работать. Здесь вам поможет *аутогенная тренировка*. Аутогенная тренировка есть вид направленного самовнушения. Для овладения ее основами нужно несколько месяцев ежедневных занятий. Проводить занятия по аутогенной тренировке можно только под руководством опытного учителя.

В качестве задания учитесь овладевать аутогенной тренировкой.

*Задание.* Подготовьте перечень качеств, которые вы хотели бы воспитать в себе, и самоотчёты в работе над собой. О результатах самовоспитания доложите на занятиях.

**Учись говорить правильно**

*Цель занятия*. Показать учащимся, как важно уметь правильно излагать свои мысли, вооружить школьников основными приемами работы над речью.

*План занятия*. 1. Умение говорить – важная вещь.

2. Как научиться говорить правильно.

3. Упражнения по устной речи.

*Материал для проведения занятия.* Умеете ли вы говорить? Не обольщайтесь уверенностью, что умение произносить слова, составлять из них фразы уже есть настоящее умение говорить. Вам только кажется, что мысли и слова привычны и легки, как дыхание, на самом же деле ваша речь часто не соответствует основным требованиям к ней. Это мешает вам развернуть все свои способности, проявить в учении свои знания и умения.

Не обязательно каждому становиться профессиональным оратором, но свободно владеть своей речью может и должен любой человек. Для этого нужно желание, сила воли и соблюдение некоторых правил.

Речь должна быть четкой, точной, ясной; речь должна быть краткой, но убедительной, чтобы «словам было тесно, а мыслям – просторно»; речь должна быть свободной от слов-паразитов, излишней красивости, от штампов и трафаретов (когда слова и их сочетания от частого употребления теряют свою выразительность). Вот некоторые примеры речевых штампов: «на сегодняшний день», «на данном этапе», «во главу у угла», «подхватить начинание». Ученики часто засоряют речь такими словами, как «вот», «значит», «это самое», «так сказать», «в общем», «э-э-э-э» и т.д. Слова-сорняки разрастаются там, где бедна мысль, где нечего сказать.

Чтобы научиться хорошо говорить, надо научиться читать и слушать. Читая, надо не только вникать в смысл произведения, но и видеть, слышать, понимать, запоминать художественные средства языка, обороты речи, музыку и выразительность слов и обогащать ими собственную речь. Надо стремиться понять не только мысль крупного оратора, но и приемы построения его речи.

Многое в развитии речи зависит от богатства словарного фонда, когда человек, как говорят, «за словом в карман не лезет». Накоплению активного словаря помогает начитанность, специальная тренировка. Для пополнения словарного запаса полезно завести специальный словарик, куда записывать новые слова, отмечать в них ударение, тренировать себя в их запоминании, закрыв то левую, то правую его сторону (слева – слово, справа – его значение). Надо учиться подбирать синонимы и антонимы, шире использовать слова в переносном смысле («говор волн», «шепот тополей», «перо его местию дышит»). Избегайте насыщать свою речь без меры и без надобности иностранными словами и терминами. Тем более недопустимо употребление грубых слов и «модных» выражений, вроде «звякнуть по телефону», «приветствую вас категорически», «газануть в общагу», «заметано».

Обогащая свой словарный запас, нельзя думать, что речь польется сама собой от обилия слов. Из слов надо научиться строить правильные предложения, придавая речи четкий грамматический и стилистический строй. В построении предложений не может быть шаблонов и жестких правил. Богатство, сила и красота речи именно в том, что сочетания слов могут быть самые разнообразные

и неожиданные. Но есть следующие общие требования ко всем конструкциям речи: предложения должны раскрывать законченную и ясно выраженную мысль; недопустимо, чтобы расстановка слов искажала смысл предложения, например: «У горна стоял рабочий. Он был раскален добела» (кто раскален: горн или рабочий?); нельзя допускать частые повторы слов. Это обедняет речь, делает ее нудной, скучной; мысли должны быть связаны между собой при помощи так называемого «логического мостика». Это поможет вам сделать речь логически стройной.

В сокровищнице языка существуют многочисленные, накопленные веками прекрасные выражения мыслей. Это поговорки, пословицы («Не считай недруга овцой – считай волком», «Держи порох сухим – будешь непобедим», «Даже путь в тысячу верст начинается с первого шага»), крылатые слова («прометеев огонь», «гордиев узел», «красная нить», «ломать копья»). Эти выражения, употребленные к месту, украшают речь, делают ее яркой и выразительной.

И наконец, нельзя забывать о произношении слов. Для этого следует систематически тренировать голос, дыхание, работать над дикцией: ежедневно читать вслух по пятнадцать-двадцать минут, предварительно осмысливая текст (где сделать ударение, паузу, какой оттенок придать речи). Для выработки четкой и ясной дикции используйте скороговорки и частоговорки («Раз дрова, два дрова, три дрова»; «Проворонила ворона вороненочка»; «От топота копыт пыль по полю летит»; «Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали»). Повторяйте их, пока не добьетесь ясного и легкого произношения.

*Задания*. 1. Подберите примеры, которые помогли бы вам упражняться в выполнении требований к устной речи.

2. Поупражняйтесь в развитии дикции, постановке голоса и дыхания.

3. Запишите на магнитофонную ленту свою речь или речь товарища, поработайте над чистотой речи, над устранением ошибок.

1. ***Гуманно-личностная технология Ш.А. Амонашвили*** имеет особые целевые ориентации: способствовать становлению, развитию и воспитанию в ребёнке благородного человека путём раскрытия его личностных качеств (души и сердца, познавательных сил). Идеал воспитания – самовоспитание.
2. ***Система воспитания*** в Павлышской школе ***В.А.Сухомлинского.***
3. ***Модель трудового воспитания А.А. Католикова*** по системы коммуны А.С. Макаренко: дети приучаются к созидательному труду, проходят производственную практику по программам агрошколы. Некоторые концептуальные идеи: труд – основа формирования личности, интерес и внимание к каждому ребёнку; у рёбёнка должен быть личный интерес, поиск; соединение обучения с производственным трудом в форме школы-хозяйства; педагогика параллельного действия; детское самоуправление и самоконтроль.
4. ***Школа как воспитательная система В.А. Караковского.***
5. ***Авторская модель «Русская школа» (И.Ф. Гончаров, Л.Н. Погодина)*** имеет целевые ориентации: формирование нового русского человека – высоконравственного, образованного, духовного, трудолюбивого, любящего своё Отечество; возрождение традиционной русской культуры воспитания, включение обучающихся в этнокультурную традицию, освоение богатейшего культурного наследия России, возрождение русского национального самосознания, русского национального характера.
6. Воспитательная система Международного детского центра «Артек».

**Частно-методические воспитательные технологии**

1. Технология воспитания общественного творчества в условиях коллективной творческой деятельности ***И.П. Иванова***.
2. Технология личностно-ориентированной коллективной творческой деятельности ***С.Д. Полякова***.
3. Технология педагогической поддержки ***О.Г. Газмана***.
4. Система нравственного воспитания через курс «Этическая грамматика» ***А.И. Шемшуриной*** (1-9-й кл.)

**Локальные (модульные) воспитательные технологии**

Эти технологии наиболее подробно разработаны группой педагогов ***Н.Е.*** ***Щурковой, В.Ю. Питюковым, Л.Д. Рогозиной, А.П. Савченко*** и др. Например, в технологии педагогического общения могут быть специальные технологии: педагогического требования, информационного воздействия, создания воспитывающей среды, организации групповой деятельности (здесь модульные технологии целеполагания, анализа ситуации, создания ситуаций успеха и преодоления неуспеха), технология индивидуального и дифференцированного подхода, технология педагогической оценки и т.д.

**Что нужно помнить педагогу о психологических особенностях подросткового возраста**

Об интеллектуальном развитии в подростковом и юношеском возрасте (6— 11-й класс)

С переходом из младших классов в средние и старшие изменяется положение детей в системе деловых и личных отношений с окружа­ющими людьми. Все большее место в их жизни начинают занимать серьезные дела, все меньше времени отводится на отдых и развле­чения. Возрастают требования к интеллекту. Учителя и родители переходят на новый стиль общения с подростками, больше аппелируя к их разуму и логике, чем к чувствам.

Активно идет процесс познавательного развития. Науке до сих пор недостаточно известно, что происходит с сознанием детей в этот возрастной период, как меняется их восприятие, внимание и воображение. За совершенствованием таких познавательных про­цессов, как память, речь и мышление, наблюдать легче, и о них можно сказать больше.

Подростки и юноши уже могут мыслить логически, способны к теоретическим рассуждениям и самоанализу. Они относительно свободно размышляют на нравственные, политические и другие темы, практически недоступные интеллекту младшего школьника.

Старшеклассники могут делать общие выводы на основе частных посылок и, напротив, переходить к частным умозаключениям на базе общих посылок, то есть способны к индукции и дедукции.

Важнейшее интеллектуальное приобретение подросткового возраста — умение оперировать гипотезами. Можно говорить о сформированности у подростков теоретического, или словесно-логического мышления.

Наблюдается интеллектуализация всех остальных познаватель­ных процессов. Заметен рост сознания и самосознания, углубление знаний о себе, о людях, об окружающем мире.

Развитие самосознания находит выражение в изменении мотива­ции основных видов деятельности: учения, общения и труда.

Те виды деятельности, которые прежде выполняли ведущую роль, например, игра, постепенно отодвигаются на второй план. Начинается новая стадия психического развития.

В подростковом возрасте активно совершенствуется самокон­троль деятельности. Вплоть до юношеского возраста у многих подростков еще отсутствует способность к предварительному пла­нированию деятельности, но вместе с тем налицо стремление к саморегуляции.

## О совершенствовании психических процессов

В 6 — 11 классах в психике школьников происходят важные процессы, связанные с перестройкой памяти. Активно развивается логическая память, но замедляется развитие механической памяти, что связано с увеличением объема информации. У учащихся могут возникнуть проблемы с памятью; наряду с этим появляется интерес к способам улучшения запоминания.

В этом возрасте активное развитие получают чтение, монологи­ческая и письменная речь. Письменная речь улучшается в направ­лении от способности к письменному изложению до самостоятель­ного сочинения на заданную или произвольную тему.

## О развитии общих и специальных способностей

Продолжается развитие способностей детей на базе ведущих видов деятельности: учения, общения и труда.

В обучении формируются и развиваются коммуникативные способности учащихся, включающие умение вступать в контакт с незнакомыми людьми, добиваться их расположения и взаимопони­мания, достигать поставленных целей. В труде идет активное становление тех практических умений и навыков, которые в будущем могут по­надобиться для совершенствования профессиональных способностей.

## О личности подростка

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии организма, отношений, складывающихся у подростка со взрослыми людьми, сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей.

Центр физической и духовной жизни перемещается из дома во внешний мир. В течение трех-четырех лет обучения в старших классах школы оформляется мотивационная сфера человека, определя­ются его личные и деловые интересы, проявляются профессио­нальные склонности и способности. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стрем­лением к личностному самосовершенствованию, — это самопоз­нание, самовыражение и самоутверждение.

Быстро взрослеть подростка заставляют также обстоятельства, связанные с физическими изменениями его организма.

Самый легкий способ достичь цели «быть как взрослый» состоит в подражании внешним формам наблюдаемого поведения. В то же время в подростковом возрасте продолжается процесс формирования и развития самосознания ребенка. Он обращает большое внимание на собственные недостатки. Желаемый образ «Я» у подростков обычно складывается из ценимых ими достоинств других людей. В 7 —8 классах подростки начинают систематически зани­маться самовоспитанием. Они любят приключенческие, романти­ческие фильмы и литературу, так как их героям присущи качества мужественности, смелости, характер и сила воли.