Классный час «Учись учиться»

Цели и задачи классного часа: познакомить учащихся класса с понятием НОТ и его значением в жизни школьника; обсудить трудности учебной деятельности и помочь учащимся найти выход из трудных жизненных ситуаций; определить причины некачественного выполнения домашнего задания; оказать поддержку и помощь учащимся в преодолении трудностей в выполнении домашнего задания.

Учись с удовольствием, отдыхай с пользой!

Все науки познать очень сложно,

А в 21 наш атомный век

Без наук нам прожить невозможно,

Ведь без них как без рук человек.

Как приятно знать,

Что ты что – то узнал!

Жан Батист Мольер

Всякое полу знание, хуже всякого незнания. (Русская пословица)

- Наш классный час называется «Учись учиться».

Сегодня мы будем говорить НОТ (научной организации труда).

Один человек сказал: « Если бы меня научили как быстро и легко делать уроки, я бы, наверное, учился с удовольствием».

Ребята, сегодня мы с вами поговорим об очень важной части нашей жизни, той, что протекает здесь в школе на уроках и дома за выполнением домашнего задания. Мало кто задумывается над тем, что каждый урок-это 40 минут жизни! За день эти минуты незаметно складываются в 5-7 часов, за неделю, как минимум в 30-40 часов.

За школьные годы ребёнок: посещает примерно 12 тысяч уроков;

Пользуется более чем 120 учебниками;

Прочитывает более 25 тысяч страниц;

Слушает примерно 25 тысяч школьных звонков.

Этим временем можно, распорядится по-разному. Можно «пересидеть», проговорить с соседом, промечтать. А можно использовать его для совершенствования своих способностей. Я думаю, что многие из вас при подготовке домашних заданий ловили себя на мысли о том, что совершенно ничего не запомнили на уроке и дома всё приходится разбирать заново. Выходит - время, потраченное на уроке, прошло даром. А на разбор учебного материала дома придётся затратить ещё больше времени и сил. Хотя можно было бы использовать его для занятий по душе.

\_ Каково же значение домашнего задания?

(Воспитание волевых усилий ребёнка; воспитание ответственности и самостоятельности;

овладение навыками учебного труда; формирует умение добывать информацию из справочников, словарей, пособий; формирует исследовательские умения учащихся).

\_ А трудно ли вам выполнять домашнее задание?

- Какие задания выполнять труднее, письменные или устные?

Расскажите, как вы выполняете домашнее задание?

- А теперь мы с вами попробуем подготовить домашнее задание по русому языку.

(-откройте учебник на странице 16, правило №1, упр.30)

И ещё нам нужно поговорить о том, как подготовиться к итоговым контрольным работам.

Составим план:

1.Спать не менее 8 часов.

2. Питаться 3-4 раза в день (употреблять в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, фрукты, шоколад). Но перед контрольной или экзаменом не переедать.

3. Правильно организовывать своё рабочее место. Перед глазами должны быть картинки жёлтого и синего цвета (эти цвета повышают интеллектуальную активность).

4. Много читать (если устали глаза, сделать зарядку для глаз: посмотри вверх-вниз, вправо-влево; напиши глазами свою фамилию, имя).

5.Повторяй каждый день изученный материал.

6. Чередуй умственный и физический труд.

7. Можно сделать гимнастические упражнения, например кувырок (усиливается приток к клеткам головного мозга).

8. Минимум телевизионных телепередач!

- Мы с вами хорошо потрудились, и теперь нам нужно немного отдохнуть. Но отдыхать мы будем с пользой, выполняя упражнения для оздоровления организма.

Кинезиологические упражнения – специальная манипуляция рук, оказывающая влияние на функции высшей нервной деятельности и развитие речи, внимания, памяти.

Раз, два, три, четыре, пять:

Будем уши разминать.

Для начала поскорей

Руки трением согрей.

А теперь три уши взад- вперёд: раз, два, три.

Пальцы треньем согревай,

Край у уха разминай.

Снизу вверх и сверху вниз,

Сам при этом улыбнись.

А теперь не зевай.

Серединку разминай.

Палец указательный

Всё пройдёт внимательно

Все изгибы, углубленья

Разомнёт он, без сомнения

Большой палец в ухо вставим,

Остальные - вверх направим.

Будем ими мы махать,

Первым пальчиком вращать.

А теперь с тобой возьмём,

Резко руки уберём.

Мы за мочки тянем вниз,

За верхушку тянем ввысь.

А за край наружу тянем,

И потом – на место ставим.

Сделаем из пальцев вилку.

Мочку вверх пошлём посылкой.

Ухо очень удивиться,

Тоже вверх переместиться.

Завершая свой массаж,

Уши гладим каждый раз.

Упражнение для повышения памяти: Большой палец поочерёдно складывают с кончиками остальных пальцев и, с силой нажимая, отгибают пальцы к наружи по 20 раз, затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого пальца тоже по 20 раз.

-Ребята, как вы думаете, что нам нужно для положительной учёбы?

Что нужно мозгу для полноценной учёбы

1 - Здоровый сон

2 – Физическая активность

3 – Правильное питание

4 – Интеллектуальные тренировки

5 – Свежий воздух

-А ещё для полноценной учёбы нужна хорошая память.

Если хочешь много знать,

Многого добиться

Обязательно запоминать

Должен научиться!

- Для чего человеку нужна память?

«Память необходима человеку для всех проявлений души». Паскаль

- Действительно вам ещё долго учиться и вы должны знать, какая у вас память зрительная или слуховая. И обязательно её тренировать. Проверим для начала зрительную память. Внимательно прочитайте слова, а затем запишите их на листочках.

1. Мак

2. Лимонад

3. Молоко

4. Тесто

5. Камень

6. Сказка

7. Яйцо

8. Море

9. Кустарник

10. Звонок ( Норма запоминания 8-10 слов, если у вас так значит у вас хорошая зрительная память)

Проверим слуховую память. Внимательно вслушайтесь в эти 10 слов. Всё запомнившееся запишите.

Перо

Гора

Дерево

Замок

Картон

Полка

Капуста

Чернила

Пчела

Стекло

- Теперь мы с вами знаем, у кого какая память и это поможет нам в дальнейшей учёбе.

Одним ребятам можно прочитать (пробежать глазами), а другим нужно обязательно читать вслух, чтобы всё усвоить.

- А что бы тренировать и развивать память нужно выполнять такие задания:

9

2

Д

А

ХХХ

6

УУ

5

О

Посмотрите и заполните как у меня.

Если выполнять такие упражнения, хотя бы 3 раза в неделю в течение 3х месяцев ваша память станет намного лучше.

- Составим режим дня:

1. Подъём 7.30

2. Умылся, почистил зубы.

3. Завтрак 8.00

4. Уроки 8.30 – 14.00

5. Обед 14.00 – 14.30

6. Отдых на свежем воздухе 16.00

7. Выполнение домашнего задания (по нормам Санпина 2,5 часа)

8. Ужин

9. Свободное время

10. Сон 22.00

Наш классный час подходит к концу, я прошу вас ответить на мой вопрос (письменно)

- Что я теперь после всех обсуждений думаю о данной проблеме?

- Что я могу делать иначе после того, как получил новую информацию?

- Что ты узнал нового; и что возьмёшь для себя?

(Под музыку для релаксации)

Прочитайте свои ответы.

- Всем спасибо, вы хорошо потрудились!

Одно из самых трудных дел,

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час

Иметь на всё

Свой час и время:

И на безделье, и на труд.

И на веселье пять минут,

И на потеху сладкий миг.

И долгий час на чтенье книг!