

Выписка из протокола № 2
заседания методического объединения
классных руководителей

Повестка дня

Тема: Организация проектно-исследовательской деятельности учащихся
МБОУ СОШ № 12

Дата: 26.01.2021г.

Присутствуют: 16 человек

3. Выступление учителей по реализации социальных проектов в школе

Слушали: Чернявскую Юлию Григорьевну, учителя русского языка и литературы, о реализации социально-значимого проекта «Режим дня для девятиклассников». При соблюдении распорядка дня соблюдается баланс между рабочей деятельностью и отдыхом. Это помогает школьнику больше успевать, воспитывает последовательность, силу воли, трудолюбие. Те, у кого был стабильный режим, лучше справляются с планированием времени, обладают более высокой концентрацией внимания и проще переносят жизненные трудности. Это довольно убедительные аргументы в пользу важности соблюдения режима дня.

В ходе реализации проекта были проведены следующие мероприятия:

1. Составление режима дня для старшекласников.
2. Анализ хронотипов.
3. Рассмотрение рекомендаций для успешного обучения.
4. Проведение анкетирования «режим дня» девятиклассников.
5. Подведение итогов и составление буклета.


Решение: 1. Одобрить реализацию социально-значимого проекта «Режим дня для старшекласников».
2. Продолжить работу в данном направлении учащихся школы с целью участия в социально-значимых проектах.

Руководитель МО классных руководителей  Бедная Т.А.
Секретарь  Титко С.А.

Паспорт социального проекта

Название проекта	«Режим дня для девятиклассников»
Состав проектной группы	3 человека
Возраст обучающихся	15-16 лет
Название образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 12
Год разработки учебного проекта	Сентябрь 2020 – январь 2021г
Цель	Составление режима дня девятиклассника
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Анализ хронотипа человека. - Рассмотреть рекомендации для успешного обучения школьников - Провести анкетирование « Мой режим дня» девятиклассников. - Подведение итогов и составление буклета.
Форма организации	Групповые Индивидуальные Объяснительно-иллюстративные
Вид деятельности	Исследовательский Творческий
Краткое содержание этапов проекта	<p>1. Этап «Погружение в проблему» Подготовка учащихся к созданию проекта. Задачи: определить тему проекта, цель в ходе совместной деятельности педагога и учеников.</p> <p>2. Этап «Сбор и обработка информации» Записать свои краткосрочные и долгосрочные цели. Это поможет правильно организовать свое время и сохранять мотивацию к обучению.</p> <p>3. Этап «Разработка решения проблемы» Составить график на неделю. Выделить определенное время на подготовку домашнего задания, дела по дому, факультативные занятия и отдых. Использование электронных устройств следует ограничить двумя часами.</p> <p>4. Этап «Защита проектов» Выступление учащихся с вручением буклетов для обучающихся 9-11 классов.</p> <p>5. Этап «Рефлексия» Отчёт о проделанной работе</p>

<p>Прогнозируемые результаты проекта</p>	<p>Реализация проекта позволит:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подросткам лучше контролировать свою успешность в учёбе и стабильно поддерживать состояние здоровья; - более ответственно относиться к обязанностям, с которыми подросток сталкивается ежедневно; - грамотно и с большой эффективностью выполнять те задания, которые предоставляются ему в течение дня; - адаптироваться и нормализовать когнитивные и физические функции, связанные с образовательной и другими видами деятельности; - сохранить жизнеспособность и продуктивную деятельность, соблюдая контроль периода активности и сна.
--	--

Руководитель проекта,
учитель русского языка и литературы
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 12  Ю.Г. Чернявская

Тест «Мой режим дня»

1) Есть ли у вас определенный распорядок дня/недели?

Да Нет

2) Определились ли вы, к сдаче каких предметов в форме ОГЭ будете готовиться?

Да Нет

3) Находите ли вы время на отдых?

Да Нет

4) Пользуетесь ли вы электронными устройствами более 2-х часов?

Да Нет

5) Занимаетесь ли вы какой - либо деятельностью при свете?

Да Нет

6) Высыпаетесь ли вы после подготовки к экзамену?

Да Нет

7) Регулярно ли вы питаетесь полезной пищей?

Да Нет

8) Часто ли вы чувствуете усталость, апатию?

Да Нет

9) Знаете ли вы свой хронотип? (Жаворонок, голубь, сова и т.д.)

Да Нет

10) Успеваете ли вы выполнить все свои дела в срок?

Да Нет

ДЫХАТЕЛЬНАЯ

ГИМНАСТИКА

Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение, так как оно имеет тормозящее влияние. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха. Мобилизирующее дыхание используется при напряжении, утомлении, концентрирует внимание, потому что активизирует работу органов. После вдоха нужно задерживать дыхание.



ДОП. ИНФОРМАЦИЯ



<https://chronotype-self-test.info/>

РЕЖИМ

ДНЯ

ШКОЛЬНИКА

СВЯЗЬ

Ст-ца Новомышастовская, МБОУ СОШ №12

98-247

TortikLee@yandex.ru



О РЕЖИМЕ ДНЯ

Режим дня – распорядок сна и бодрствования, различных видов деятельности и отдыха.

Чтобы его составить:

1. Обдумайте долгосрочные цели. Составьте список интересов, затем соберите информацию о специальностях, позволяющих следовать этим интересам.
2. Сформулируйте краткосрочные цели для реализации долгосрочных. Изучите этапы достижения долгосрочных целей с профессионалами, собирайте информацию в интернете.
3. Запишите краткосрочные и долгосрочные цели. Разместите список там, где будете видеть его каждый день.
4. Составьте график на неделю, распределите задачи (дела) по времени и приоритету.
5. Спланируйте время отдыха. Используйте электронных устройств ограничьте двумя часами.



ХРОНОТИПЫ

«Жаворонки» предпочитают ранний подъем (4-6 утра). Работоспособны по утрам, утомляются к 20-22 часам.

Не назначайте важные события на поздний вечер. При смене режима дайте себе дополнительные пару часов для восстановления.

«Голуби» пробуждаются с 6 до 8 утра. Пики активности наблюдаются с 10 до 12, и с 16 до 18. Клевать носом начинают с 22 до 24.

Можно попробовать дневной сон. Снизьте количество активных событий вечером.

«Совы» просыпаются с 8 до 10 утра, ложатся спать после 12 часов ночи. Наиболее активны с вечера, утром у них плохая работоспособность.

Восполняйте энергию по утрам за счёт питательного завтрака, утренней зарядки или прогулки. Изучайте техники запоминания и тренируйте способность концентрироваться, чтобы усваивать учебный материал.

За 1,5-2 часа до сна уменьшайте интенсивность света, а за час до сна прекращайте пользоваться гаджетами.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- Спице 8–10 часов, чтобы выспаться.
- Следите за питанием. Вредная пища лишает сил и мотивации.
- Находите время для физических нагрузок. Каждый месяц просматривайте график и старайтесь не перетруждаться.
- Достаточно 1-3 факультативных занятий, помогающих достигать целей.
- Проводите онлайн не более 2-х часов, иначе могут произойти: нарушение сна, изменение поведения, "ломка", как при отказе от наркотиков.
- Участвуйте в обсуждении на уроке. Спрашивайте, когда что-то непонятно. Так учитель сможет вам помочь.
- Делайте аккуратные записи, чтобы подготовиться по ним к важной работе.
- Найдите тихое и удобное место для работы.
- Разделяйте недельные проекты на меньшие задачи и выполняйте по задаче каждый день.
- Уделяйте несколько часов двухнедельным и более продолжительным заданиям в выходные. Не оставляйте задания на последний день.
- Готовьтесь каждый вечер полчаса перед самостоятельными работами и не меньше 45 минут перед контрольными.
- Старайтесь выполнять больше заданий в будние дни.



Выписка из протокола № 3
заседания методического объединения
классных руководителей

Повестка дня

Тема: Организация проектно-исследовательской деятельности учащихся
МБОУ СОШ № 12

Дата: 21.01.2022г.

Присутствующие: 18 человек, отсутствующие нет

4. Выступление учителей по реализации социальных проектов в школе

Слушали: Чернявскую Юлию Григорьевну, учителя русского языка и литературы, о реализации социально-значимого (информационно - исследовательского) проекта «Наши земляки в Великой Победе». Проект направлен на развитие нравственно-патриотического воспитания личности ребёнка, любви к Родине, преданности, ответственности и гордости за неё. Основное назначение Проекта - создание условий для освоения ребятами социально-значимого опыта в различных видах деятельности по гражданско-патриотическому воспитанию. В ходе реализации проекта были проведены следующие мероприятия:


1. Привлечение старшеклассников к поиску информации о воинах-станичниках, участвующих в Великой Отечественной войне.
2. Посещение музея.
3. Изучение биографии людей, чьи имена высечены на памятнике «Защитники станицы Новомышастовской».
4. Собранный материал был оформлен в виде презентации и показан учащимся 5-11 классов.

Решение: 1. Одобрить реализацию информационно-исследовательского проекта «Наши земляки в Великой Победе».
2. Продолжить работу в данном направлении учащихся школы с целью участия в социально-значимых проектах.

Руководитель МО классных руководителей

 Бедная Т.А.

Секретарь

 Шишканова Н.П.

Паспорт социального проекта

Название проекта	«Наши земляки в Великой Победе»
Состав проектной группы	10 класс
Возраст обучающихся	16-17 лет
Название образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 12
Год разработки учебного проекта	Сентябрь 2020 – январь 2021г
Цель	Воспитывать чувство патриотизма через изучение документальной информации.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Изучить и проанализировать материал по данной теме. - Сформировать умение вести опрос-беседу на военную тематику. - Создать презентацию с дальнейшим просмотром для учащихся школы.
Форма организации	<p>Групповые</p> <p>Индивидуальные</p> <p>Объяснительно-иллюстративные</p>
Вид деятельности	<p>Поисковый</p> <p>Исследовательский</p> <p>Творческий</p>
Краткое содержание этапов проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Этап «Погружение в проблему» Подготовка учащихся к созданию проекта. Задачи: определить тему проекта, цель в ходе совместной деятельности педагога и учеников. 2. Этап «Сбор и обработка информации» Посещение станичного музея с целью сбора информации. Подготовка презентации о станичниках, защищавших наше Отечество. 3. Этап «Разработка решения проблемы» В соответствии с собранным материалом подготовить выступление на Уроках мужества о наших земляках. 4. Этап «Защита проектов» Выступление учащихся с опорой на презентацию для обучающихся 8-11 классов. 5. Этап «Рефлексия <p>Отчёт о проделанной работе</p>
Прогнозируемые	Реализация проекта позволит:

результаты проекта	<ul style="list-style-type: none">- Получить более глубокие знания о родном крае.- Воспитать подрастающее поколение в духе патриотизма и гражданственности, ответственного отношения к культурно – историческому наследию своей страны.- Укрепить нравственные позиции учащихся, чувство собственного достоинства, гордость за свою малую родину, за свою Отчизну.
--------------------	--

Руководитель проекта,
учитель русского языка и литературы
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 12



Ю.Г. Чернявская