

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Приморского района

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол №15

От 30.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНА



Директор ГБУ ДО ДДТ

Э. В. Голянич

Приказ №129/1

От 30.08.2019 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности.

«От зерна до хлеба, от молока до сыра»

Возраст учащихся: от 9 до 13 лет

Уровень освоения – общекультурный.

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Педагог дополнительного образования

Стафийчук Светлана Валентиновна

Санкт Петербург

2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«От зерна до хлеба, от молока до сыра»**, это своего рода школа воспитания любви к природе. Знакомство с растениями, изучение особенностей их роста и развития, развивает у учащихся интерес к различным отраслям сельскохозяйственного производства, способствуя профессиональной ориентации. В процессе изучения курса предусматривается творческая работа с литературой, информацией на электронных носителях. Программа способствует вовлечению детей в изучение, богатого растительного мира природы, что создает определенные условия для развития ребенка, обеспечивая эмоциональное благополучие в данной образовательной среде. Во время занятий учащиеся приобретают первые практические умения и навыки по выращиванию плодовых и ягодных культур и уходу за ними, овладевают методикой наблюдения за растениями, знакомятся с азами кухонь народов мира. Приобретают навыки работы с различным тестом, что способствует хорошей моторике пальцев, внимательности, усидчивости, развитию памяти, труду, познанию в кулинарии.

Программа построена на основе сочетания блочного и линейного способов. Материал внутри каждого из тематических блоков-разделов имеет одинаковый уровень сложности. В общем, учебный материал представлен в последовательности соответствующей структуре.

В зависимости от интересов воспитанников, местных и ряда других условий, руководитель кружка может вносить изменения в распределение часов между темами и разделами, сохраняя, однако, ориентировочное соотношение теоретических и практических часов в пределах 1:3. Руководитель также имеет право выбирать из перечня практических заданий те, что соответствуют местным условиям, интересам и возможностям воспитанников.

Направленность программы – естественнонаучная

Продолжительность освоения программы – 1 год

Уровень освоения – общекультурный.

Программа написана на основе нормативно правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Приморского района Санкт-Петербурга.

Актуальность программы: обусловлена соответствием государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Новизна программы: в программе делается акцент на особенности работы детского объединения юных любителей садоводства, связанные с совершенствованием практической работы, поиском новых форм и методов

обучения, направленных на формирование экологически грамотной личности.

Педагогическая целесообразность: заключается в решении проблемы свободного времени. Во время занятий учащиеся приобретают первые практические умения и навыки по выращиванию плодовых и ягодных культур и уходу за ними, овладевают методикой наблюдения за растениями, знакомятся с азами кухонь народов мира. Приобретают навыки работы из различного теста, что способствует хорошей моторике пальцев, внимательности, усидчивости, развитию памяти, труду.

- **Цель образовательной программы:** является вовлечение детей в изучение, богатого растительного мира природы, что создает определенные условия для развития ребенка, обеспечивая эмоциональное благополучие в данной образовательной среде;
- ориентирование учащихся в выборе профиля (в частности, естественного) в мире современных профессий, связанных с биологическими знаниями;
- ознакомление на практике со спецификой деятельности, соответствующей данным профессиям;
- показать перспективность биологических знаний с точки зрения экономической эффективности;
- дать возможность каждому ученику проявить себя и добиться успеха.

Задачи:

Воспитательные:

создать комфортный психологический климат в общении друг с другом и преподавателем;

привить интерес и любовь к труду;

воспитать умение находить и выявлять свои ошибки;

Развивающие:

развить интерес к занятиям по обучающей программе;

развить способность к творческим идеям;
развить природные способности;
развить усидчивость и привычку;
развить внимательность и целеустремленность;

Обучающие:

обучить простейшим навыкам работы с тестом и молочными продуктами;
обучить навыкам пчеловодства;
обучить навыкам сельскохозяйственной деятельности;
научить правильной организации труда;
раскрыть творческий потенциал.

Отличительной особенностью программы является поэтапное прохождение учебного материала, неразрывность теоретической и практической деятельности. Значительное количество часов уделено исследовательской деятельности, практической работе и наблюдениям, что способствует формированию активной жизненной позиции обучающихся, самопознанию, самореализации и творческому саморазвитию. В отличие от общеобразовательных дисциплин дополнительная общеобразовательная программа включает изучение биологических особенностей дикорастущих, плодово-ягодных культур. Знакомство с агротехникой и мерами борьбы с вредителями и болезнями, раскрывает творческий потенциал в сельскохозяйственной деятельности, пчеловодстве, приобретают навыки работы с тестом и молочными продуктами.

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа реализуется в объединениях естественнонаучного направления и направлена на учащихся в возрасте от 9 до 13 лет.

Реализуется: на бюджетной основе.

Режим занятий:

<i>Год обучения</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>
---------------------	-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

I год	144	4	2
-------	-----	---	---

Условия реализации программы: программа «От зерна до хлеба, от молока до сыра» рассчитана на 144 часов, 4 часа в неделю. Количество занимающихся детей в группе первого года обучения - 15 человек

Формы и методы работы.

- Объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию).
- Репродуктивные методы обучения (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).
- Исследовательские методы обучения (овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы).
- Практические методы (применение знаний на практике, представлены работой на учебно-опытном участке, оранжереи).
- . - Применение компьютерной техники на занятиях позволяет сделать его привлекательным, более эмоциональным и по-настоящему современным, осуществлять индивидуализацию обучения. Мультимедиа технология позволяет развить у учащихся навык само презентации и публичных выступлений.
- Групповые формы (используются при проведении практических занятий и контрольного тестирования).
- Индивидуальная форма (используется при выполнении самостоятельной работы, в практической части и исследовательской деятельности).
- Коллективная (фронтальная) форма.

Занятия по типу может быть:

- комбинированным;
- теоретическим;
- практическим;
- лабораторным;

- контрольным.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

изучить состав и свойства плодородной почвы.

изучить многообразие плодово-ягодных растений;

понять биологические особенности дикорастущих плодово-ягодных культур;

изучить правила сбора растений для гербария;

изучить правила сбора лекарственных растений;

познакомить с биологическими особенностями овощных культур;

изучить основные болезни и вредители овощных культур и меры борьбы с ними;

изучить строение растений;

изучить виды зерновых культур;

познакомить с разными кухнями народов мира;

изучить основы пчеловодства;

изучить основы сельского хозяйства;

изучить виды грибов, правила сбора.

Метапредметные:

Уметь вести наблюдения за изменениями в природе и делать выводы;

определять по внешнему виду дикорастущие плодово-ягодные культуры;

выращивать посадочный материал овощных культур;

определять по внешнему виду семена;

размножать плодово-ягодные растения;

работать с садово-огородным инвентарем;

определять виды грибов;
определять виды зерновых культур;
определять лекарственные растения от ядовитых
проводить посадку плодово-ягодных культур.

Методы проверки знаний:

Контроль над результативностью обучения осуществляется в формах: наблюдение, опрос, итоговые занятия, творческие, исследовательские работы, конкурсах.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Контрольное проверочное знание

Для реализации программы в полном объеме необходимо:

- 1.методическое обеспечение учебного процесса;
- 2.наглядные пособия;
- 3.авторские методики.

Материально-техническое обеспечение кабинета:

Каждый учащийся должен иметь, перчатки, шапочки, одноразовые халаты или фартуки, скалку, доска для замеса теста, увеличительное стекло, альбомы для рисования, рабочая тетрадь, карандаши, линейка.

Особое внимание уделяется **работе с родителями**. Планируется проведение родительских собраний в начале и конце года. В течение года проводятся индивидуальные встречи с родителями. Родители приглашаются на выставки, на экскурсии. Педагогу в работе необходима обратная связь. Родителям предлагаются: тестовые задания для выявления некоторых особенностей и склонностей их ребенка; памятка родителям от ребенка; памятка о необходимых инструментах и материалах, которые используются на занятиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п./п.	Темы занятий	Общее кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль
2	Растения и биосфера	10	3	7	Текущий контроль
3	Человек и растительный мир	24	10	14	Тесты
4	Основы семеноводства	30	12	18	Творческая работа
5	Выращивание зерновых культур	12	6	6	Творческая работа
6	«От молока до сыра»	12	4	8	Творческая работа
7	Овощные культуры	28	10	18	Текущий итоговый
8	Лекарственные растения	14	6	8	Творческая работа
9	Грибы, царство Грибов	8	4	4	Текущий итоговый
10	Заключительные занятия, подведение итогов.	4	4	---	Итоговый контроль
	Итого:	144	58	86	

Информационно справочная литература:

Боровский В.В., Волузнев А.Г. Справочник садовода Из-во —Урожай 1985

Балабина В.В. —Выращивание саженцев плодовых и ягодных культур
—Урожай 1982

Дудченко Л.Г., Кривенко В. В. Плодовые и ягодные растения К. Научное
мнение 1987

Матвеевский О. С. - Коллективные и приусадебные сады урожай и урожай
1980

Терлецкий В. К. Украсьте сад мой - Каменщик 1990

Производственная энциклопедия садоводства к., - Урожай 1970 года

Растениеводство. Технологии выращивания сельскохозяйственных
культур [Текст] : учеб. пособ. для студентов. высшего аграрного
образования I-IV уровней

аккредитации, "растениеводство" / В. В. Лихачев В. Ф.

Петриченко, П. В. Иващук, О. В. Корнейчук; ред.: В. В. Лихачев В. Ф.

Петриченко . - Л. Ю: [б. в.], 2010.

Растениеводство. Лабораторный практикум [Текст] : учеб. пособ.

студентов высшего агро. образования II-IV уровней аккредитации / м. И.
Мостищан. -

Лысенко В. Ф., 2015.

Генкель П.А. Физиология растений. М., 2014.

Нейдштадт М.И. Определитель растений. М., 2013.

Смирнов Ю.И. Популярная энциклопедия растений. – СПб., 2013.

Трайтак Д.И. Книга для чтения по ботанике. М., 2011.

Е. Н. Данилова, К. Е. Цуркова Пищевая ценность хлебобулочных изделий
Пищевая промышленность 1993 г Москва

В.Г.Шайкин Огород у дома Нива России 1993 г Москва

Е. Б. Попов Сад и город в доме Детская литература 1993 г Москва

И. Пигулевская Хлеб печем, едим, лечимся Центрполиграф 2018 -286 с

М.Ивин Хлеб сегодня, хлеб, завтра Детская литература 1980 г Москва

А. Митяев Ржаной хлебушко – калачу дедушка, Детская литература 1990 г
Москва

Е. В. Езушина Азбука правильного питания Волгоград Учитель 2008 г

Информационная база (ссылки на интернет ресурсы)

<https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/1-klass/zhivaya-priroda/kulturnye-rasteniya-polya-zernovye-kultury>

Берет <http://veget.me/>

www.klass39.ru/internet-urok-po-okruzhayushhemu-miru-mnogoobrazie-rastenij/

https://school4.edu.yar.ru/nachalnie_klassi/internet-resursi.pdf

<https://videouroki.net/razrabotki/bolezni-khleba-issledovatel'skaya-rabota.html>

<http://tea.volny.edu/index.php-«Чай»>

<http://plant.geoman.ru/>

http://genetics.timacad.ru/works_paper1.htm

<http://www.npacific.ru/np/library/publikacii/tokranov1/titul.htm>

Блок методико - прикладных средств

Вопросники и анкеты:

1. Викторина о природе для обучающихся
2. Анкета для обучающихся « Я и природа»
3. Тест № 1: «Растения»
4. Тест №2:
5. Анкета для родителей

Рекомендации для родителей

1. Рекомендации для родителей

Подборка игровых методик

1. Игры на знакомство

ИГРА, КАК ФОРМА КОРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности».

В. А. Сухомлинский.

Игра – самая свободная, естественная форма погружения ребёнка в реальную или воображаемую действительность с целью проявления творчества, активности, самостоятельности, самореализации, собственного «Я».

Игровые технологии — совокупность методов и приемов организации психолого-педагогического процесса в форме различных игр.

Феномен и значение игровой технологии состоит в том, что являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, творчество, терапию, воспитание, труд.

Целевые аспекты игровых технологий:

Дидактические:

расширение кругозора, формирование и применение определенных умений и навыков на практике;

- Воспитательные:

воспитание самостоятельности, воли, сотрудничества, коммуникативности;

- Развивающие:

развитие качеств и структур личности, психических процессов, творческих способностей;

- Социальные

приобщение к нормам и ценностям общества, адаптация к условиям среды

Погружаясь в игровое действие, ребенок не просто играет, а участвует в процессе непроизвольного, неосознанного обучения и развития. В процессе решения игровой задачи происходит активизация познавательных процессов. Игровая ситуация позволяет поддержать интерес и мотивацию к деятельности.

Коррекционно-развивающие игры и упражнения направлены на развитие предпосылок интеллекта: зрительно-пространственного восприятия, памяти, мышления, внимания, навыков самоконтроля и регуляции деятельности, а также на развитие познавательных мотивов.

Игры подбираются в соответствии с уровнем актуального развития, с учетом результатов диагностики, структуры дефекта, индивидуальных

особенностей, с постепенным усложнением материала, в соответствии с коррекционными задачами. Их спектр широк и разнообразен.

Игры на знакомство

Игра «Билетики»

Участники: ребята разных возрастов.

Цель: знакомство и сплочение детей.

Ход игры. Участники встают парами, образуя два круга – внутренний и внешний. Внутренний круг – билетики, внешний – пассажиры. В центре безбилетник – «заяц». По команде ведущего «поехали» круги начинают вращаться в разные стороны. Ведущий кричит: «контролер!»

Билетики на местах, а пассажиры должны найти свою пару, заяц занимает любое место. Пассажир без билетика, занимает место «зайца».

Игра «Тезки»

Участники: ребята разных возрастов.

Цель: сплочение детей,

Задача: найти ребят с такими же именами, как у тебя, т.е. найти своих тезок.

Ход игры: Те, кто в единственном числе, образуют группу «Винегрет». Тезки стараются найти что-то общее, что характерно для них всех, кроме имени; а также отличительные признаки, по которым ребята могут их различать. «Винегрет» готовит свою рекламу.

Игра Разминка «Да-нет»

Место проведения: класс, лес.

Участники: ребята разных возрастов.

Цель: преодоления барьеров в общении, сплочение детей

Ход игры. Ведущий произносит утверждение (например, «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и, если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны – вниз. Характер утверждений становится более серьезным (прим. – «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами.

Игра «Дорогою добра»

Место проведения: класс, лес.

Участники: ребята разных возрастов.

Цель: сплочение детей.

Ход игры. Игроки разбиваются на несколько групп (4-5 чел. в группе). Каждой группе раздаются листочки с названиями отрицательных героев различных сказок. За 2-3 минуты группе нужно дать положительную

характеристику этому отрицательному герою. Остальные группы должны догадаться о ком идет речь. (Кощей Бессмертный; Баба Яга; Змей Горыныч...)

Викторина о природе для обучающихся:

1. Каким весенним напитком любят лакомиться и дети, и птицы, и звери, и насекомые? (Березовым соком.)
2. Каким зверям холодней: большим или маленьким? Почему? (Маленьким поверхность тела по сравнению с объемом тела большая, и во внешнюю среду отдается много тепла.)
3. У какого зверя ладони передних лап вывернуты врозь и наружу? (У крота.)
4. Какие звери летают? (Летучие мыши и белки-летяги.)
5. Почему весной не убивают пушных зверей? Весной пушные звери линяют, это обесценивает мех. Кроме того, у зверей весной появляются детеныши.
6. Какой зверь на зиму становится белым кроме кончика хвоста? (Горностай.)
7. Что такое пасынкование? (Удаление боковых побегов.)
8. Какие цветы у огурцов называют пустоцветом? (Мужские.)
9. Куда деваются из скворечников скорлупки разбитых яиц? (Птицы их выносят в клюве.)
10. Какая птичка самая маленькая в нашей стране? (Королек.)
11. Какая из наших птиц самая быстрая? (Стриж.)
12. Когда температура тела воробья ниже: зимой или летом? (Одинаковая.)
13. У какой птицы всего два пальца на ногах? (У африканского страуса.)
14. Какое растение называют «корень жизни»? (Женьшень.)
15. Какая трава самая горькая и очень популярна в медицине? (Полынь.)
16. Как называется наука о лечении лекарственными растениями? (Фитотерапия.)
17. Назовите растительное лекарство от 99 болезней. (Зверобой.)
18. Как называются летучие вещества, которые выделяет лук и чеснок? (Фитонциды.)

19. Почему цветы, распускающиеся ночью, имеют белую окраску? (Белые цветы лучше видны насекомым-опылителям.)
20. Что в хлебе родится, а для еды не годится? (Василек.)
21. Цветы этого растения открываются только тогда, когда на него садится шмель. (Львиный зев, или льнянка.)
22. Цветы, какого растения имеют разную окраску венчика? (Анютины глазки.)
23. Чем питаются комары самцы? (Они не сосут кровь, а лакомятся нектаром цветов.)
24. Кто пробуравливает землю и оставляет комочки земли? (Дождевые черви.)
25. Какие звери так же, как птицы, выходят сухими из воды? (Бобры, ондатры.)

Анкета для обучающихся «Я и природа»

Цель социологического опроса: «Отношение человека к природе»

Предлагает вам ответить на ряд вопросов, используя в качестве ответов один из трёх вариантов: «да», «нет», «не знаю» (или «не всегда»).

1. Хорошо ли ты относишься к природе?
2. Умеешь ли ты отличать красивые явления от некрасивых?
3. Всегда ли ты бережёшь природу?
4. Замечаешь ли ты окружающую природу по дороге в школу, гуляя в парке?
5. Зависит ли твоё настроение от состояния природы?
6. Отмечаешь ли изменения в природе по дороге в школу, гуляя в парке?
7. Сделаешь ли ты замечание своему сверстнику, если увидишь, что он ломает ветку, срывает цветы с клумбы и т. п.?
8. Любишь ли ты заниматься садоводством, собирать грибы или ловить рыбу?
9. Когда ты читаешь книгу, внимательно ли ты читаешь описания природы?
10. Любишь ли ты рассматривать картины о природе?
11. Знаешь ли ты музыкальные произведения, посвященные природе?

12. Приходилось ли тебе сочинять стихи о природе?
13. Всегда ли ты добросовестно ухаживаешь за домашними животными (собакой, кошкой)?
14. Регулярно ли ты поливаешь комнатные растения?
15. Любишь ли ты рисовать цветы, деревья, животных?
16. Как оцениваете экологическое состояние села, деревни?

Обработка анкеты (рекомендуется ответу «да» присваивать 2 балла; ответу «нет»- 0 баллов; ответам «не знаю», «не всегда»- 1 балл); 25-30 баллов - это чувствительная душа, ты любишь природу и заботишься о ней! 30-20 баллов - в целом ты хорошо относишься к природе, но должен быть более активен в её охране и заботе о ней. 8-10 баллов - ты несентиментален, но расположен к природе, понимаешь её значение для человека, тебе хорошо в природе.

Тест № 1: «Растения»

1. Какое из перечисленных растений имеет один ствол? 1. Трава 2. Дерево 3. Кустарник
2. С помощью какой части растения питаются? 1. Стебель 2. Листья 3. Корень 4. Цветок 5. Плод
3. Что образуется у растений на месте цветка? 1. Листья 2. Плод 3. Корень
4. Что люди делают для спасения живой природы?
 1. Создают бульвары и скверы
 2. Создают фермы, пасеки и птицефабрики
 3. Создают заповедники и ботанические сады.
5. Как называется наука о растениях? 1. Зоология 2. Ботаника 3. Астрономия
6. Выбери плодовую культуру: 1. Яблоня 2. Смородина 3. Одуванчик 4. Можжевельник.

Тест №2:

1. Как осенью солнце поднимается над горизонтом по сравнению с летом:
А) выше, чем летом; Б) так же, как летом; В) ниже, чем летом.
2. Для гербария растения собирают: а) днём; б) вечером; в) утром.
3. К перелетным птицам относятся: А) синица; Б) скворец; В) воробей.
4. К дикорастущим плодово-ягодным растениям относятся: А) груша; Б) боярышник; В) яблоня.
5. К болотным растениям относятся: А) клюква; Б) слива; В) голубика.
6. Вечнозеленый травянистый куст имеет следующая культура: а) вишня; б) земляника; в) яблоня.
7. Куст, какой культуры состоит только из однолетних и двулетних побегов?
а) смородина; б) малина; в) жимолость.
8. Какую ягоду называют «сибирским виноградом»? а) крыжовник; б) малина; в) смородина.
9. Как размножается безусая земляника: а) делением куста; б) семенами; в) усами.
10. К семечковым культурам относится: а) яблоня; б) вишня; в) малина.

11. Когда готовят посадочные ямы для посадки плодовых культур осенью?
А) летом; б) весной; в) осенью.

12. К ядовитым ягодам относятся: а) ирга; б) черемуха; в) волчья ягода.

13. К бобовым растениям относятся: а) горох; б) греча; в) рис; г) соя;
д) чечевица; е) люпин; з) клевер луговой;

14. Из каких растений можно сделать муку: (рожь, ячмень ,горох, греча, рис, расторопша, камыш озерный, амаранта, кувшинки болотной)

Нужное подчеркнуть;

Анкета для родителей

1. Часто ли Ваш ребенок отвлекается во время выполнения задания (подчеркните один из предложенных ответов)?

- да;
- трудно сказать (и да и нет);
- нет.

2. Можно ли назвать Вашего ребенка сосредоточенным, усидчивым, внимательным (подчеркните один из предложенных ответов)?

- да;
- трудно сказать (и да и нет);
- нет.

3. Что Вы делаете для того, чтобы у Вашего ребенка развивалось внимание?

Рекомендации родителям обучающихся

Шесть рекомендаций – правил, которые направлены на повышение внимательности при изучении учебного материала.

Правило первое

- Заранее планируйте время своего ребенка так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало его (визиты товарищей, друзей, телефон и др.)

Правило второе

- Приступая к домашнему заданию, предварительно организуйте его рабочее место.

Правило третье

- Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте волю учащегося. Лучший способ – предварительный просмотр задания, составление плана предварительной работы.

Правило четвертое

- Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо он понимает изучаемый материал (понимание в большей степени основывается на знаниях предыдущих разделов).

Правило пятое

- Осознав, что произошло произвольное переключение внимания на посторонние объекты, старайтесь волевым усилием вновь направить его по нужному руслу.

Правило шестое

- Соблюдайте гигиену умственного труда, позаботьтесь о нормальном освещении и температуре, о регулярных перерывах, во время которых полезно выполнять несколько гимнастических упражнений.