

директор школы МБОУ «СОШ №17»  
Шихмагомедова А.А.

от « 30 »



## Программа адаптации 10 класса

на 2023-2024 учебный год в МБОУ СОШ №17 имени Казиахмедова С.Г.

**Цель программы:** оказание помощи всем субъектам образовательного процесса в адаптационный период.

### Задачи программы:

- Снижение тревожности обучающихся,
- Способствование по осознанию и переосмыслению подростками своего привычного поведения;
- Актуализация мотивации обучения обучающихся;
- Помощь в определении будущей профессии обучающегося;
- Полорольные взаимодействия обучающихся
- Ознакомление родителей с особенностями адаптационного периода в данном возрасте.

Адаптация – это приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям.

Десятый класс открывает последний этап обучения в старшей школе. В этот период у старшеклассников могут возникать определённые сложности в учёбе, в отношениях со сверстниками, родителями. Первые месяцы обучения в старшей школе становятся периодом адаптации к новым условиям обучения. Необходимо говорить о физиологической и социальной адаптации, обеспечивающей полноценное интеллектуальное развитие учащихся, на фоне хорошей школьной мотивации, адекватной работоспособности, низком уровне тревожности при сохранении здоровья, и оптимального самочувствия. Родители должны быть готовы к тому, чтобы вместе с ребёнком проанализировать те замечания, которые делают педагоги в учебном процессе, чтобы как можно раньше заметить и помочь справиться с трудностями в учёбе. Для этого, прежде всего надо выяснить, с какими именно затруднениями ребёнок столкнулся, какие предметы сложнее всего даются. Ребёнок должен понять, что требования к нему возросли и педагоги оценивают его по новым критериям. Низкая успеваемость может привести не только к понижению самооценки, но и к изменениям в поведении ребёнка: подавленность, замкнутость или наоборот злобность, агрессивность. Особую роль здесь может сыграть обучение навыкам распределения времени и планирования собственной деятельности.

Нередко встречающаяся в десятом классе проблема – ярко выраженное желание отдохнуть после напряжённого девятого класса и перед выпускным одиннадцатым классом. Старшеклассник чувствует себя уставшим от серьёзных экзаменов и важных решений о своём будущем. Безусловно, старшекласснику необходима передышка. Но есть и большая опасность ребёнок может основательно «расслабиться» и потерять не только рабочий тонус, но и драгоценное время для подготовки к выпускным экзаменам.

Важно помочь ребёнку научиться грамотно, распределять своё время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, по возможности дневной сон.

В этот период требования педагогов увеличиваются, изучаемый материал усложняется.

С точки зрения возрастной психологии, старшеклассники вступают на особую ступень возрастного развития – период ранней юности. Юношеский возраст – это переходный период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью.

Главное психологическое приобретение данного возраста – это открытие своего внутреннего мира. Самосознание переходит на качественно новый уровень. Это проявляется в повышении значимости собственных ценностей, в перерастании частных самооценок отдельных черт личности в общее, целостное отношение к себе.

Важнейшая особенность юношеского самосознания – формирование временной перспективы, обращённость в будущее.

Большинство десятиклассников сталкиваются с резким увеличением учебной нагрузки, важно помочь ребёнку научиться грамотно, распределять своё время и планировать Профессиональное самоопределение – важнейшая задача данного возраста.

Обычно начало адаптационного периода связано со знакомством ребят друг с другом, но учитывая специфику нашего учебного заведения этот этап становится практически неактуален, т.к обучающиеся – выпускники одного девятого класса. Исключение – Чернышева Алина (перешла из МОУ «СОШ №23»), и ей необходимо уделить особое внимание.

### **Предполагаемые результаты программы:**

1. Снижение уровня тревожности;
2. Повышение уровня мотивации к обучению обучающихся;
3. Определение своей позиции в среде профессиональной деятельности;
4. Овладение умениями для продуктивного решения групповых задач;
5. Эмоциональная готовность к предстоящей итоговой аттестации.

**План мероприятий по реализации программы адаптации десятиклассников.**

№п/п	мероприятие	цель	сроки	ответственный
1	Анкетирование обучающихся 10 классов	Выяснение психолого – педагогических проблем в обучении в период адаптации	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог
2	Родительское собрание	Познакомить родителей с особенностями адаптационного периода в 10 классе.	сентябрь	Кл. руководители; педагог –психолог
3	Родительское собрание	Познакомить родителей с итогами 1 четверти и предварительными итогами адаптационного периода.	ноябрь	Кл. руководители: Змадиректора по УР; педагог – психолог
4	Участие в предметных олимпиадах	Повышение мотивации к обучению, развитие умений и навыков способствующих успешной сдачи экзаменов.	Октябрь-декабрь	Учителя-предметники,
5	Участие в заочных конкурсах и олимпиадах	Повышение мотивации к обучению ,развитие умений и навыков способствующих успешной сдачи экзаменов.	В течении года	Учителя-предметники
6	Проверка дневников и тетрадей	Упорядочение учебной деятельности	В течении года	Кл. руководитель, Учителя-предметники

7	Классный час-групповое занятие	Снижение уровня тревожности, овладение умениями для продуктивного решения групповых задач, сплочение классного коллектива, полоролевые взаимодействия обучающихся.	Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Кл. руководители; педагог –психолог
8	Исследование «Социометрия»	Выяснение уровня социализации и адаптивности, обучающихся в классном коллективе.	декабрь	Кл. руководители; педагог –психолог
9	Посещение учебных заведений г. Воркуты	Помощь в профессиональном самоопределении обучающихся	В течении года	Кл. руководители;
10	Встречи с представителями ВУЗов города, республики и страны.	Помощь в профессиональном самоопределении обучающихся	В течении года	В течении года
11	Индивидуальные консультации обучающихся, родителей и учителей	Снижение уровня тревожности, помощь в решении индивидуальных проблем.	В течении года	Педагог-психолог
12	Участие в лицейских праздниках и КТД.	овладение умениями для продуктивного решения групповых задач, сплочение классного коллектива, полоролевые взаимодействия обучающихся.	В течении года	Кл. руководители; Замдиректора по ВР