

Рекомендации выпускникам

Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.

Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.

Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.

Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.

Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.

Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.

Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями

устраивайте физкультурные минутки.

Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.

Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.

Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.

Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).

При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.

При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.

При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.

Развивайте и отстающие типы памяти.

После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.

Определите, как вам лучше заниматься в компании или в одиночку.

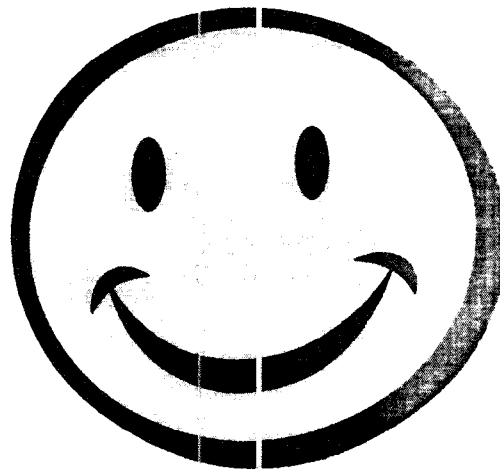
При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.

Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.

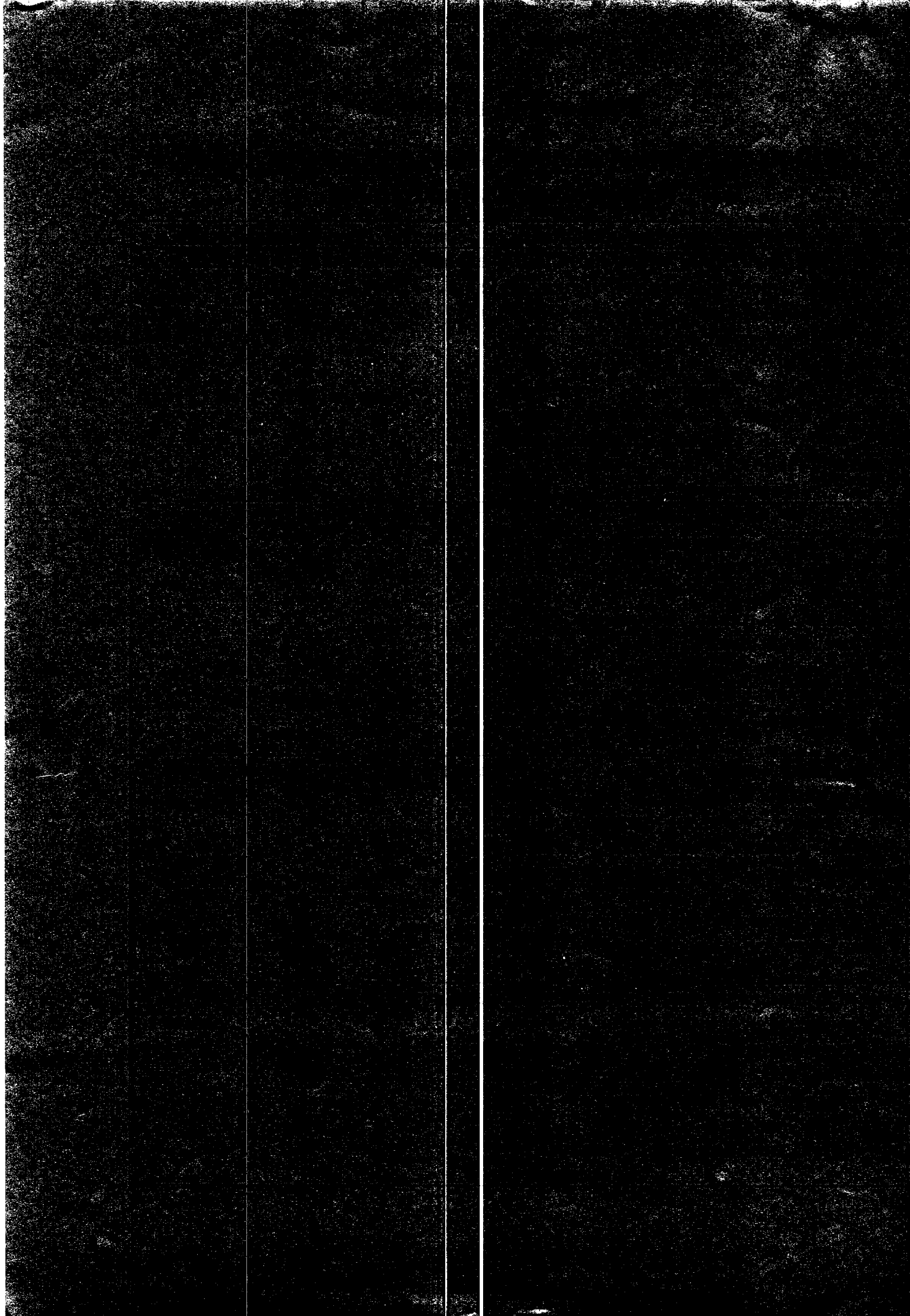
На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

Советы психолога по ЕГЭ

Чтоб ОГЭ удачно сдать,
Надо очень рано встать.
И поесть, и попить,
Главное паспорт не забыть.
Ручку взять и взять мозги,
Не растеряв их по пути.
Если начал ты рыдать
Или нервно хохотать,
Сядь на место, успокойся,
Ничего вокруг не бойся.
Все внимательно читай
И задания выполняй.
Не торопись и не спеши.
Аккуратно все пиши.
Вот закончился экзамен,
3 часа уж позади.
Все работы уже сдали,
Ну и мне пора идти.
Если вдруг на неудачу,
Я приду на пересдачу,
Подготовлюсь, всё решу
И пятерку получу.



ПСИХОЛОГ



Готовимся к экзаменам

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня.

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе,

- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание.

Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий.

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Бережь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!
5. Кинезиологические упражнения.

Цель: стимуляция познавательных способностей. Инструкция: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого, пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем - другой рукой.



Как избавиться от стресса?

С помощью «танца джунглей». Сначала потянитесь, как следует, подражая кошкам, пока не возникнет естественное желание заснуть. Только по-настоящему, во весь рост. Теперь поставьте любимую кассету и – вперед! Танцуем, прыгаем, кружимся, громко подпеваем. Через 3 минуты кровообращение приходит в норму, а настроение – лучше не бывает!

☞ Отвлечитесь. Займитесь делом, которое снимет напряжение и поднимет тонус, - переберите вещи в шкафу, выйдите на прогулку.

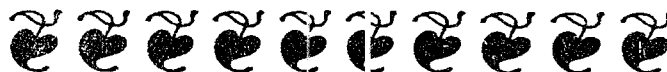
☞ Если Вы напряжены попытайтесь расслабиться. Представьте себе, что Вы на природе, вокруг тихо. Включите спокойную музыку.

☞ Если вы не находите себе места и впадаете в отчаяние, вам поможет физическая активность. С точки зрения физиологии физическое напряжение снимет апатию. С точки зрения психологии физические упражнения дают чувство уверенности!

☞ Притворитесь! Иногда стоит «надеть» приятную улыбку и выражение лица – и вы действительно начинаете чувствовать себя комфортно.

☞ В стрессовых ситуациях потребность в питательных веществах особенно велика. В этот период организм прежде всего нуждается в витаминах группы В. Они содержатся в мясе, рыбе, проросших зернах пшеницы, молодых побегах и темно-зеленых овощах.

Чтобы пищеварение не стало тяжелой работой для организма, следует отказаться от обильных трапез с большим количеством жирной пищи и вместо этого чаще есть фрукты или йогурт.



«Скорая помощь» в стрессовой ситуации

1. Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.
2. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
3. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.
4. Перед экзаменом аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»
5. Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включаться в какую-либо деятельность. Особенно мощный антистрессовый эффект имеет физический труд.
6. Хорошим релаксационным эффектом обладает трансовая музыка. Она способствует локальной концентрации. Локальная концентрация рефлекторно вызывает мышечное или иное расслабление.

«Как управлять своими эмоциями»

Цель : научить управлять эмоциями.

Время : 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

«Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комочек газетного листа, сделать этот комочек как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или,

иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.
