

КОЛЕСО

Экзамены... При одной только мысли о них бросает в дрожь! Но не стоит воспринимать всё так близко к сердцу, просто нужно не затягивать с подготовкой, и всё пройдёт на отлично!



Конечно же, не стоит забывать о том, что итоги экзамена зависят только от тебя самого, поэтому лучше усиленно подготовиться, чем валяться возле телевизора или убивать время за компьютером. Про камеры и прочие новшества в прове-

дении экзаменов ты уже вдоволь слышал, от этих частых упоминаний становится не по себе, но не переживай так сильно! Мы уверены, что всё у тебя получится, ведь каждый проходил сдачу экзаменов (а ты разве хуже других?!), поэтому

не бойся, ты всё сможешь!

Для того, чтобы вселить в тебя немного уверенности, мы дадим тебе несколько советов по подготовке к этому важному событию - **Экзаменам!**

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СОВЕТОВ

Совет №1. Начинать подготовку вовремя. Понимаем, что садиться за экзамен не хочется, но это нужно. Если ты будешь тянуть время, то сделаешь себе только хуже. Чем раньше ты начнёшь подготовку, тем лучше усвоишь материал и не будешь спешить и волноваться, что времени осталось совсем немного.

Совет №2. Делай перерывы. Когда ты весь день сидишь и учишь, то не забывай о перерывах. Даже если у тебя време-

ни совсем мало, каждые 40-60 минут делай 10-минутные перерывы. Таким образом, ты сможешь освежить свою голову и мысли, чтобы ещё больше запомнить.

Совет №3. Свежий воздух. Чтобы лучше запомнить даты, формулы и ответы на билеты, необходимо насыщать свой мозг кислородом. Помещение, в котором ты готовишься к экзаменам, должно хорошо проветриваться (но избегай сквозняков). Также, совершая прогулки, пусть

они будут даже минут 15-20.

Совет №4. Здоровый сон. Очень важно спать не менее 8 часов в день. Это нужно для того, чтобы организм отдохнул и набрался сил. В случае, если ты не выспался, весь день подготовки может быть напрасным, потому что твой мозг не будет запоминать нужную информацию. Поэтому сон - очень важный пункт.

Совет №5. Двигайся. Делай небольшие физические упражнения, для



№2/26

ЯНВАРЬ, 2019

В этом выпуске:

Несколько важных советов 1

Советы по питанию 2

Как снять физическое напряжение и усталость глаз? 2

Памятка для учителя 3

Советы для родителей 4

того чтобы размять мышцы в период длительного сидения во время учёбы. Это поможет тебе немного отдохнуть от учебы и зарядиться бодростью для дальнейшей подготовки. Совет: можешь совершать пробежки по утрам.

Совет №6. Начинать учить с утра. Лучше начинать учить экзамен с самого утра. Это значит: встал, позавтракал и приступил. Утро - самое лучшее время для подготовки, так как твой мозг ещё совсем не загружен повседневными делами и лишними мыслями.

Совет №7. Повторение - мать учения. Чем чаще ты повторяешь материал,

КОЛЕСО

тем лучше запоминаешь, а, следовательно, и понимаешь. Перед сном обязательно повтори изученное. Даже если ты едва ли можешь вспомнить, что выучил. Утром ты проснешься и легко вспомнишь то, что изучал вчера. Лучше записывать всякие формулы на листочек по памяти, т.е. выучив несколько формул, написать их на листочке по несколько раз. Так ты точно сможешь проверить свои знания и быстрее подготовиться.

Совет №8. Цветотерапия. Используй знания психологии о влиянии цвета на человека. В процессе подготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами желтого и фиолетового цвета. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.

Совет №9. Ароматерапия. Натуральные эфирные запахи нормализуют психическое состояние человека, уравнивают процессы, происходящие в организме. Активизации умственной деятельности, концентрации внимания, сосредоточенности способствуют ароматы лимона, лаванды, розмарина, герани, апельсина. Снять нервное напряжение и волнение помогает смесь эфирных масел для аромалампы, состоящая из четырех капель герани, трех капель лаванды, двух капель можжевельника и одной капли тимьяна. Также успокаивающими свойствами обладают: герань, жасмин и мелисса. Расслабиться помогают ароматы базилика, лаванды, мелиссы, апельсина, розы, сандала, кедра. Снять общий стресс от переутомления поможет следующая смесь: лаванда – 4

капли, апельсин – 3 капли, герань – 2 капли, розмарин – 1 капля.

Совет №10. За день до экзамена. День до экзаменов лучше посвятить сохранению хорошего физического состояния и психологического самочувствия. Необходимо прекратить всяческую подготовку (разумно это сделать ещё раньше, за два-три дня, но это под силу не каждому, так как страх перед предстоящим испытанием обычно перебивает), дабы избежать эффекта «каши в голове». Необходимо в этот день выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок. Лучше всего провести этот день в хорошей компании и неспешных прогулках. В ночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие соверша-

ют ошибку: всю ночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный — вместо того, чтобы систематизировать знания и осуществить прекрасный ответ на экзамене, мозг переутомляется, появляется эффект «тяжёлой головы» и человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит». Поэтому не стоит напрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошими мыслями.

Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а накануне: подготовить одежду, зарядить мобильный телефон, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в том числе и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам.

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

Исключить из употребления:

Любые газированные напитки (особенно тоники – истощают работу нервной и сердечно-сосудистой систем), Алкоголь (в том числе пиво) - негативно влияет на работу вашего мозга; Сигареты; Хот-доги и другая пища по типу фаст-фуд.

Ограничить:

Кофе (растворимый кофе-исключить); Чай.

Эти напитки обезвоживают организм (наш мозг на 80-90% состоит из воды, поэтому потеря воды негативно скажется на работоспособности головного мозга).

Включить в рацион питания:

Фрукты, Овощи, Свеже выжатые соки – Фреш-соки (наполовину разбавленные водой), Зелень, Различные каши, Рыбу, Горький шоколад, Большое количество чистой питьевой воды, Орехи.



Нужно делать небольшие (5-10 минут) перерывы через каждый час занятий и использовать эти паузы для снятия напряжения с ваших глаз.

1. Сядьте удобно, спина должна быть прямая, глаза открываем, смотрим

прямо. Смотрим влево - вперед, вправо - вперед, вверх - вперед, вниз - вперед. Затем двигаем глазами по кругу – 10 раз вправо и 10 раз влево. Сначала делаем это быстро, потом медленнее.

2. Смотрим на кончик

своего носа, потом на какой-нибудь предмет далеко от себя. Можно вместо носа использовать палец или карандаш, отведенный от глаз на 30см. Делаем так 4-5 раз.

3. Зажмуриваемся, а потом несколько раз быстро

моргаем.

4. Делаем массаж век: проводим вдоль них двумя пальцами от носа к виску; потрите ладони друг об друга и прикрываем ими закрытые глаза так, чтобы свет не проходил примерно на 1 минуту.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ.

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим уп-

ражнением вдвоем — напугайте друг друга по-сильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприступным — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не перепи- санный бисерным почерком фрагмент учебника,

это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Ритмичное четырехфазное дыхание.

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

- Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

- Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

- Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

- Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника? Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка. Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолеть жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемон-

стрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать!». Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и

желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо: Опирайтесь на сильные стороны ребенка;

- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ, ОГЭ?

1. Владением информации о процессе проведения экзамена

2. Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы. Откажитесь от упреков, доверяйте своему ребенку. Поддержка родителей очень важна, поскольку ученику, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку -

умение не сдаваться в трудной ситуации.

3. Организацией режима. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику или девятикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ. Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объясните ребенку: отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился



без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

4. Участием в подготовке в ЕГЭ, ОГЭ Задолго до экзаменов обсудите с ре-

бенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада. Прочитайте список вопросов к

свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Советы родителям

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с

переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

