

Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?



• Ретельно вивчайте матеріал.

• Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації.

• Сприймайте це як можливість показати обширність своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу.

• Потрібно добре виспатися в ніч перед перевіркою знань.

• Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати заздалегідь, приходьте на урок незадовго до початку.

• Розслабтеся перед тестом, контрольною роботою, підсумковою атестацією.

• Не прагніть повторити весь матеріал в останню хвилину.

• Не приходьте на урок з порожнім шлунком.

Кодекс честі учня



- Вчитися не заради оцінки, а для здійснення гуманних, патріотичних цілей і досягнень.

- Направляти свою навчальну діяльність на глибоке оволодіння знаннями з основ наук, бути ініціативним, самостійним, найповніше виявляти себе.

- Дотримуватися вимог школи, правил внутрішнього розпорядку, гідно вести себе.

- Бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, учителями, старшими людьми, шанобливо ставитися до батьків.

- Турбуватися про молодших.

- Виявляти милосердя.

- Дбати про пристойний зовнішній вигляд, власну гігієну.

- Не допускати куріння, не вживати спиртних напоїв, наркотичних засобів.

Поради з самовиховання



1. Коли берешся за будь-яку справу, подумай: який результат повинен отримати.

2. Берись за справу сміливо і не відступай, поки її не виконаєш. Якщо в кінці тижня або цього дня залишаються не виконаними один чи два запланованих тобою пункти, перепиши їх у план на наступний тиждень(наступний день).

3. Візьми собі за правило обов’язково аналізувати: чому саме ти не виконав той чи інший пункт. Намагайся сам усувати причини невиконання. Спочатку це вважатиметься важким, але з часом ти зрозумієш, що головне – це правильно оцінювати свої сили і не гаяти марно часу.

4. Ніколи не практикуй перенесення виконання справи на наступний день. Приступай до виконання запланованого одразу ж без зволікань.

5. Не роби жодних попускань, навчися своїм примхам відповідати коротко, але твердо –"ні”.

6. Навчися сам собі наказувати, будь до себе непохитним,але став перед собою завдання реальні, ні в якому разі "не заривайся”, бо не спрацює внутрішній наказ ”Так треба”, "Я мушу”.

7. Спробуй проаналізувати: на що ти переважно витрачаєш свій вільний час?

8. Твій організм здатий до тривалих навантажень, але, щоб уникнути стомлення, переборюй втому, змінюй види діяльності протягом дня.

9. Приймаючи на себе будь-яке завдання, навчися слухати уважно вказівки дорослих. Користуйся нотатками, щоб нічого не пропустити повз увагу і зберегти час.

7 порад учню



***Порада перша і найтяжча.*** Ніколи не намагайтеся отримати все і відразу. Пам'ятайте, що успіх - це насамперед праця. Не вірте красивим фільмам, де щоб досягти успіху досить бути вродливим чи багатим.

***Порада друга - про любов.***Обов’язково зміни своє відношення до людей, які тебе оточують. Хочеш, щоб тебе любили люди - полюби їх сам. Подумай, чи подобаються особисто тобі егоїстичні, нетерпимі до чужих думок люди? То чому, якщо ти саме такий, повинні любити тебе?

***Порада третя - особлива.***Потрібно на деякий час забути, що ти особливий, не такий як всі. Запам'ятай, що про це знає лише твоя мама і ти сам.

***Порада четверта - про найдорожче.***Полюби себе насамперед сам. Це не значить, що ти повинен любуватися собою в дзеркало. Просто стався з повагою до свого тіла, не отруюй його алкоголем та іншими ядами.

***Порада п'ята - пріоритетна.***Не розпорошуй свої сили відразу у всіх напрямках. Вибери кілька важливих для тебе справ і наполегливо вдосконалюйся саме в них. Хоча спробувати себе в нових справах ніколи не завадить. Хто зна, можливо, саме там чекає на тебе успіх, сидить собі і жде, коли ж ти його віднайдеш.

***Порада шоста - навчайся!***Навчайся все своє життя. Ніхто не заперечує, що ти і так багато знаєш та умієш. Добре, що ти знаєш, скільки часу тривала столітня війна (100?!), чудово, якщо ти можеш відрізнити комп'ютерний вірус від вірусу грипу, вітаю, якщо зумієш своїми руками забити звичайний цвях в цегляну стіну.

***Порада сьома і остання (по списку, а не по значенню!)***Отже, ти хочеш досягти успіху? То чого ж тоді чекаєш і витрачаєш свій дорогоцінний час на читання цих порад? Давай, не сиди, пора уже щось зробити своїми руками.

УМІЙ ВОЛОДІТИ СОБОЮ



1. Пам’ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним неспокоєм – постійна зайнятість.

2. Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.

3. Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням.

4. Пам’ятай: кожна людина – така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.

5. Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникай зазнайства і дозування.

6. Вчися володіти собою! Гнів, дратівливість, злість спотворюють людину. Егоїзм – джерело багатьох конфліктів. Виховуй в собі терпіння, пам’ятай, що «рана заживає поступово». Не через дрібниці.

7. Будь-яка справа починається з першого кроку!

8. Пам’ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.

9. Людина, має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях СВОЄЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.

10. Будь толерантною особистістю.

Перед олімпіадою



1. Перш ніж почати підготовку до олімпіади, варто обладнати місце для занять: забрати зайві речі, зручно розташувати потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці і т.п. Психологи вважають, що добре ввести в такий інтер’єр для занять жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Не треба переклеювати заради цього шпалери або змінювати штори, досить якоїсь картинки в таких тонах, естампа, що зрештою можна зробити і самому, використовуючи, наприклад, техніку колажу.

2. Приступаючи до підготовки до олімпіади, корисно складати план.

3. Для початку добре визначити, хто ви – «сова» чи «жайворонок», і в залежності від цього максимально завантажити ранкові або, напроти, вечірні години.

4. Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Не взагалі: «Небагато позаймаюсь», а що саме сьогодні будете учити, які саме розділи якого предмета.

5. Звичайно, добре починати – поки не втомився, поки свіжа голова – з самого важкого, з того розділу, що гірший за все. Але буває і так, що знайомитися не хочеться, у голову нічого не йде. Коротше, «немає настрою». У такому випадку корисно почати, навпроти, з того, що знаєте краще, з того матеріалу, що вам найбільше цікавий і приємний. Можливо, поступово справа піде.

6. Обов’язково варто чергувати роботу і відпочинок, скажімо, 40 хв. занять, потім 10 хв. – перерва. Можна в цей час вимити посуд, полити квіти, зробити зарядку.

7. Готуючись до олімпіади, не треба прагнути до того, щоб прочитати і запам’ятати напам’ять весь підручник. Корисно повторювати матеріал з питань. Прочитавши питання, спочатку згадаєте й обов’язково коротко запишіть усе, що ви знаєте з цього питання, і лише потім перевірте себе за підручником. Особливу увагу зверніть на підзаголовки чи глави параграфа підручника, на правила і виділений текст. Перевірте правильність дат, основних фактів. Тільки після цього уважно, повільно прочитайте підручник, виділяючи головні думки, – це опорні пункті відповіді.

8. Наприкінці кожного дня підготовки варто перевірити, як ви засвоїли матеріал: знову коротко запишіть плани всіх питань, які були пророблені в цей день.

ЯК ГОТУВАТИ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ



1. Активно працюй на уроці: уважно слухай, відповідай на запитання.

2. Став запитання, якщо чогось не зрозумів або з чимось не згодний.

3. Навчися користуватися словниками й довідниками. З’ясуй значення незнайомих слів, знаходь потрібні факти й пояснення, правила, формули в довідниках.

4. Якщо в тебе є комп’ютер, навчися з його допомогою знаходити потрібну інформацію, робити розрахунки за допомогою електронних таблиць тощо.

5. Продумай послідовність виконання завдань з окремих предметів і спробуй визначити, скільки часу тобі знадобиться для виконання кожного завдання.

6. Між уроками роби перерви.

7. Спочатку спробуй зрозуміти матеріал, а потім його запам’ятати.

8. Якщо матеріал, який треба вивчити, великий за обсягом або складний, розбий його на окремі частини й опрацюй кожну частину окремо. Використовуй метод ключових слів. (Ключові слова – найважливіші в кожному абзаці).

9. Не залишай підготовку до доповідей, творів, творчих робіт на останній день, адже це потребує багато часу. Готуйся до них заздалегідь, рівномірно розподіляючи навантаження.

10. Готуючись до усних уроків, використовуй карти, схеми. Вони допоможуть тобі краще зрозуміти й запам’ятати матеріал.

11. Складай план усної відповіді.

12. Перевіряй себе

ЯК УДОСКОНАЛИТИ СВОЮ УВАГУ



1. Якщо ти неуважний, це означає, що твоя увага спрямована на щось інше. Визнач її об’єкт. Подолай суперника. Спрямуй силу уваги, куди слід.

2. Увага є і умовою, і результатом твоєї діяльності.

3. Якщо ти уважний – засвоїш матеріал, є концентрація уваги потребує твоїх свідомих дій.

4. Готуй все необхідне до початку уроку. Твоя організованість сконцентрує твою увагу.

5. Ти повинен ставити своїй увазі чіткі завдання: на що саме вона має бути спрямована.

6. Оскільки при втомі керування увагою погіршується, для її відновлення потрібно вчасно відпочивати, займатися автотренінгом, використовувати спеціальні вправи.

7. Використовуй здатність незвично привертати увагу. Уявляй звичайне як не звичай (наприклад, ти інопланетянин і сидиш на уроці землян).

8. Під час виконання завдання час від часу запитуй себе: «Про що я думаю?».

9. Якщо ти виявив, що твоя увага розсіюється, достатньо буває одного цього запитання. Якщо не допомогло – зміні положення тіла, або почитай вголос, підсилюючи чи зменшуючи силу звуку.

10. Зосередженню уваги допоможуть і прості запитання, які ти можеш ставити собі час від часу: «На яке запитання щойно відповідав однокласник?», «Яке запитання щойно поставив учитель?».

11. Якщо ти не зміг зосередитися на виконанні завдання – просто повтори його, можна вголос.

12. Структуруй матеріал конспекту, підручника (створюй таблиці, схеми тощо). Тоді обсяг уваги збільшується.

13. Намагайся набути максимальну кількість навчальних навичок, вони здійснюються без участі уваги. Вона потрібна тобі для нового, цікавого, важливого.

14. Перевіряйте з сусідом по парті роботи один одного, це сприяє розвитку уваги.

15. Щоб привернути свою увагу до матеріалу уроку, знаходь те, чим він пов’язаний з твоїм досвідом, інтересами.

16. Більше працюй з підручниками, оскільки це тренує увагу.

17. Не поспішай при зміні видів роботи. Зважай на те, що внаслідок неповного, незавершеного переключення уваги можуть виникати помилки.

18. Не намагайся робити багато справ одночасно, бо частий перехід від однієї діяльності до іншої зменшує увагу.

19. Враховуй, що ступень і обсяг уваги пов’язані зворотною залежністю – збільшення обсягу елементів, що сприймається, викликає зменшення уваги і навпаки. Тому важливий матеріал повторюй окремо.

20. Вигадай свій власний жест (по коліну плеснути, смикнути себе за вухо…). Коли твоя увага зменшується цей рух м’язів допоможе тобі відновити її концентрацію.

21. Знаходь чинники, які сприяють підсиленню твоєї уваги (легка музика при читанні, відповідне освітлення тощо).

22. Враховуй вплив природних чинників: в дощовий день концентрація уваги зменшується, а отже тобі потрібно приділити більше часу (повторень) для виконання завдань.

Рекомендації для зняття психологічного напруження, зниження тривожності



Є багато маленьких хитрощів, які допоможуть людині впоратися з емоційним перевантаженням:

1.Порахуйте до 10 та лише потім повертайтеся до травматичної ситуації.

2.Простежте за своїм диханням. Повільно вдихайте й на деякий час затримайте дихання. Видихайте поступово, через ніс. Прислухайтеся до своїх відчуттів.

3.Наберіть води та повільно випийте воду, сконцентруйтеся на своїх відчуттях води.

4.Знайдіть якийсь невеличкий предмет і уважно розгляньте його не менше чотирьох хвилин,ознайомлюючись з кольором, формою, структурою так ретельно, щоб можна було уявити предмет із заплющеними очима.

5.Погляньте на небо, розгляньте все, що ви бачите на ньому.

6.Змочіть обличчя холодною водою.

7.Вийдіть з того приміщення , де вас знайшов стрес.

Для того, щоб ці методи допомогли, їх треба знати напам’ять і постійно виконувати.

