

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДКАЗКИ УЧАСНИКАМ ЗНО

- Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.

- Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.

- Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.

- Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко „скинуть” втому.

- Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.

- Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.

- Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.

- Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.

- Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.

- Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що саме ви повинні зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.

- Плануючи графік роботи, пам'ятайте, що найвища продуктивність праці настає через 20—30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші – наприкінці. Проте, якщо важко, починайте роботу з цікавішого.

- Починайте роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога по господарству.

- Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.

- Якщо якийсь завдання не можете виконати одразу, не губіться – спробуйте повторити через якийсь час.



- Пам'ятайте: перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.

ДЕКІЛЬКА СПОСОБІВ ВСТИГНУТИ ВСЕ

Незабаром розпочнуться іспити ЗНО. Як усе встигнути вивчити, повторити та ще й вирішити особисті справи? Скористайтесь цими способами у боротьбі із втомою, напруженням, браком часу.

Плануйте завтрашній день. Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.

Не дивіться телевизор. Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу чи події у світі. Якщо станеться щось глобальне, то ваші друзі, родичі сповістять вас. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого зоряного майбутнього! Переконайтесь — життя без телевізора є.

Навчіться відпочивати. Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

Переводьте увагу з одного заняття на інше. Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками, можете піти на консультацію до друзів або допомогти батькам.

Визначте пріоритети. Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.

Календаризуйте. Проставте за календарем дати, коли що треба вивчити і повторити. Прикріпіть цей список удома біля свого робочого місця і власноруч вносьте в нього позначки про «здачу» вивченого матеріалу. Коли ви не вкладаєтесь у графік, то можете ущільнити повторення деяких тем. Якщо ж ви виконуєте його вчасно, у вас знизиться почуття тривоги. Випередження графіка зумовлює широку гаму позитивних емоцій: радості, успіху, впевненості у своїх силах.



СКЛАСТИ ІСПИТ ПРОСТО!

1. Вчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.



2. Використайте найпростішу йогівську вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу). Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.

3. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові.

4. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.

5. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.

6. Не одягайте на екзамен червоний одяг. Цей колір підвищує кров'яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних предметів, то вона починає безпричинно дратуватися. А коли людина одягає червоні речі, то навпаки, в неї додається бадьорості й активності. Тобто якщо ви одягнете на екзамен червону річ, то почуватиметеся впевненіше, але в екзаменатора ваш вигляд викликатиме роздратування.

7. Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, спокійно. Щодня виконуйте вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.
2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.
3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20—30 хвилин..
4. Мінімум телепередач!

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ?

Виконайте дві будь-які вправи:

- погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с):
- напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;



- фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);
- намалуйте очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти

РЕЖИМ ДНЯ

Поділіть день на три частини:

- готуйтеся до іспитів 8 годин на день;
- займайтеся спортом, гуляйте, сходіть на дискотеку — 8 годин;
- спіть не менше 8 годин, якщо хочете чи треба, влаштуйте собі тиху годину після обіду.

ЯК УНИКНУТИ ХВИЛЮВАНЬ

1. Запишіть на аркуші паперу, що вас непокоїть. Покладіть його під подушку або в ящик столу на сім днів. Доти проблема вирішиться сама собою або її вже розв'яжете ви.

2. Запитаєте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.

3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговоріть з ним або нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як впоратися з вашими хвилюваннями.

4. Пам'ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод вирішення проблем.

РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯК СЛІД ПОВТОРЮВАТИ НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ, ЩОБ ПАМ'ЯТЬ ПРАЦЮВАЛА НАЙБІЛЬШ ЕФЕКТИВНО.



1. Облаштуйте власне робоче місце, приберіть зайві речі, що можуть заважати та відвертати увагу

2. Складіть план на кожен день підготовки, щоб чітко знати, що треба повторити сьогодні

3. Якщо відсутній робочий настрій, почніть з матеріалу, який ви знаєте краще, або який вас найбільше цікавить. Це допоможе активізувати пам'ять та увагу. Після цього можете працювати з розділом, який знаєте гірше

4. У процесі повторення включайте різні види мисленевої діяльності: визначайте головне, створюйте різні види візуалізацій: плани, схеми, малюнки, використовуйте асоціації

5. При кожному читанні матеріалу ставте основну мету: пригадати те, що вивчалось на заняттях, узагальнити, перевірити рівень засвоєння

6. Використовуйте різні види читання: повільне з обдумуванням, вибіркоче, оглядове. Це дозволить економити час та краще усвідомити зміст матеріалу

7. Виконуйте якомога більше практичних вправ та тестів, це дозволить удосконалити ваші уміння та навички

8. Залиште вільний день напередодні екзамену, щоб ще раз переглянути матеріал та окремо зупинитися на складних питаннях.

АФОРИЗМИ

1. Дива там, де в них вірять, і що більше вірять, то частіше вони трапляються
Д. Дідро

2. Дайте світу найкраще, що у вас є, і він відповість вам тим же
М. Бріджес

3. Якщо ви хочете, щоб життя усміхалося вам, подаруйте йому спочатку свій гарний настрій
Спіноза.

4. Засобами планування переносимо майбутнє в теперішній час, завдяки цьому маємо можливість зробити що-небудь стосовно нього вже зараз.
Алан Лейкін

5. Хоча життя й таке коротке, ми ще більше його вкорочуємо, марнуючи час
Віктор Гюго.

6. Коли добре щось умієте – того не забувайте, а чого не вмієте – того навчайтеся.
В.Мономах

7. Без підживлення коріння надії квітка віри ніколи б не відкрилася світу.
Д. О Хара

8. «Справжнім дзеркалом нашого образу мислення є наше життя»
Мішель де Монтель

9. «Уява являється відображенням того, що ми притягуємо у власне життя»
Альберт Ейнштейн

10.«Будьте уважні до своїх думок – вони початок вчинків» Лаоцзи

