

Притча «Лягушка»

Лягушка попала в колею на грязной деревенской дороге и не мог-ла оттуда выбраться. Ей было трудно, она пробовала, пробовала—и ничего! Друзья помогли ей. Они делали все, что можно. А потом пришел вечер, и угнетенные, разочарованные, они оставили ее на волю судьбы.

На следующий день друзья пришли посмотреть на нее, думая, что она уже мертва. Ведь она была прямо на дороге, в колее, но нашли ее весело прыгающей.

Они спросили: «Что случилось? Как ты смогла выбраться из колеи? Это просто чудо! Как тебе удалось?»

«Обыкновенно, - сказала лягушка, появился грузовик, он приблизился, и я должна была выбраться!»



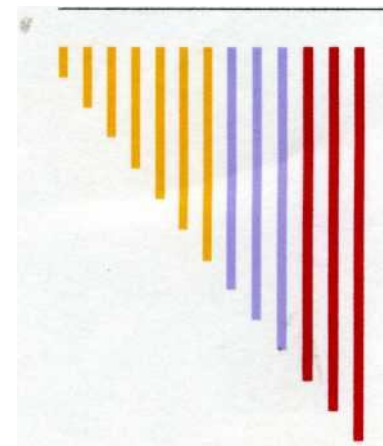
«Мои ресурсы»

Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться» (качества которые считаете своими сильными сторонами). Затем, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей характеристики, напишите, чем она сможет вам помочь во время экзамена.

Желаем успеха!

Психологическая подготовка к Экзамену

рекомендации для
учащихся



Старшеклассники!

Единый государственный экзамен—это новая форма проверки знаний, общепринятая во многих странах мира. ЕГЭ позволяет объективно оценить знания выпускников, кроме того дает возможность поступить в разные вузы страны., не сдавая вступительные экзамены. Для того чтобы удачно сдать экзамен: во-первых необходимо владеть достаточно полными знаниями по предмету, во-вторых иметь опыт написания ЕГЭ и, в —третьих, быть психологически подготовленным к сдаче экзамена. В этом ВАМ помогут материалы, размещенные в буклете.

Как готовиться к экзаменам

Как подготовиться психологически? Начинать 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 переходить к изучению трудного материала. Ежедневно выполнять упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, достижению расслабления.



Режим дня. Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, с
- спи не менее 8 часов.

Питание должно быть 3-4 -разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, ово-щи, фрукты, шоколад. !! Перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий. Организуй свое рабочее пространство: убери лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради и т. п. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой то-нальности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Ищите помощь себе извне

Когда у человека появляется тревога и беспокойство и ему не удастся смягчить эти ощущения, следует по-искать помощь у окружающих.

Среда общения. В родственных связях таиться неис-черпанный запас любви, дружбы, поощрения, состра-дания, вы можете положиться на своих близких. Если в классе доброжелательные отношения, вы получаете Положительное эмоциональное подкрепление, ваше беспокойство пройдет под влиянием дружеских улы-бок.

Традиции, ритуалы.. Лучшее лекарство от душевных переживаний—работа, умственный или физический труд.

Движение. Танцы, занятие спортом, аэробика одно-временно с приятным общением порождают силь-ные положительные эмоции.

Обращение к искусству. Эмоциональное потрясение, которое испытывает человек под воздействием про-изведения искусства, может освободить от отрица-тельных эмоций и превратить в противоположные.

Некоторые закономерности запоминания

- Трудность запоминания растет непропор-ционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- Количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Эффективнее больше времени тратить на по-вторение по памяти чем на простое мно-гократное чтение
- Читая учебник, выделяй главные мысли— это опорные пункты ответа.

Спасательный круг юмора

Процессы возбуждения и торможения при смехе урав-новешиваются одновременно приводя к норме и арте-риальное давление. Вот почему, посмеявшись, человек чувствует приятное расслабление и новый прилив сил. Неожиданная шутка, к месту рассказанный анекдот позволяют снять напряжение, выйти с меньшими поте-рями из стрессовой ситуации.

«Юмор спасательный круг на волнах жизни. Мир уцелел, потому что смеялся».

