***РЕЄСТР***

***ПОТРІБНИХ ЗНАНЬ***

**Дихайте носом.** Тривале ускладнене носове дихання послаблює пам'ять і увагу, сповільнює процеси мислення. У дитини, яка не звикла постійно дихати через ніс, підвищена втомлюваність і надзвичайно збуджена нервова система.

**Сміх** – найкраща медицина, стверджує наука і народна мудрість. Сміх – це позитивне ставлення до життя, а це підвищує опірність організму хворобам. Смійтесь усією сім’єю. Слухайте сміх дитини. Смійтесь! Не несіть додому ненависть і власну злість. Сміх укріплює нервову систему та покращує стосунки у сім’ї.

**Спати потрібно головою на північ.** Це сприяє вирівнюванню артеріального тиску, глибокому сну та хорошому відпочинку. Лягайте спати о 21 – 22 годині. У цей період сну (до півночі) відпочивають мозок та нерви. Після півночі відпочиває тіло. Привчіть до цього свою дитину.

**Для зняття втоми потрібно слухати таку музику:**

Е. Гріг, « Ранок »;

П.Чайковський, « Пори року »;

А. Вівальді, « Пори року »;

Й. С. Бах, « Бранденбурзький концерт № 4, соль – мажор, ч. ІІ ».

Проти хвилювання і тривоги:

Ф. Шопен, Мазурки і прелюдії;

Й. Штраус, Вальси;

А. Рубінштейн, Мелодії;

Л. ван Бетховен, « Місячна соната »;

О. Прокоф’єв. Соната « Ре ».

**Аромати *лаванди* сприяють збільшенню об’єму короткочасної пам’яті**, оптимізують стан людини в критичній стресовій ситуації, зменшують час реакції на пошук необхідного рішення. Аромати *полину лимонного* одночасно підвищують точність роботи і збільшують її швидкість. Запах *м’яти* підвищує концентрацію уваги, поліпшує пам'ять, знімає перевтому. *Розмарин* – найкращий засіб поліпшення пам’яті. Експериментально доведено, що вдихання пахощів лимона, евкаліпта знімає відчуття втоми, збуджує нервову систему, сприяє розумовій праці, підвищує працездатність.

**Якщо для навчання потрібний ясний розум**, уважність і швидка реакція, наприклад, на екзамені, одягніть що-небудь жовте. Вдома запропонуйте своїй дитині виконувати домашнє завдання в жовтому светрі чи сорочці.

До вступної частини уроку бажане рожеве освітлення, до основної – червоне, на кінець уроку – зелене, голубе.

 При щоденній роботі з комп’ютером добре мати поряд склянку води на бірюзовій підставці і пити її ковток за ковтком. Бірюзовий колір захищає від радіації і випромінювань комп’ютера. Якщо вас дратують діти, то для покращення обстановки постеліть на кухонний стіл скатертину голубого кольору і вживайте їжу з посуду голубого кольору.

**Яскраво-червоні квіти** – гвоздики, півонії, тюльпани, флокси – бажано ставити в кімнаті під час ділових переговорів. Вони прияють швидкому піднесенню працездатності. Квіти рожевого кольору – троянди, айстри, левкої, герань, алтеї – запобігають меланхолії. При поганому настрої, депресії, млявості рекомендується поставити в кабінет оранжеві квіти – нагідки, настурції.

Хризантема, рудбекія, золотушник попереджають перевтому очей. Композицію із кольорів, які мають синій і голубий відтінки, - волошки, дзвіночки – використовують, коли потрібно зняти напруження під час наради, уроку, а також роботи. Присутність фіолетових квітів – геліотропів, пролісків, дельфіній – сприяє швидкому загоєнню ран та посилює процеси регенерації.

**Для стимуляції творчості дитини можна використати такі фактори:**

* вчитись під тиху музику бароко;
* у перерві між навчанням слухати популярну музику;
* кольорові килимки ( яскраві різнобарвні клаптики паперу 9 на 9 см) для активізації мислення в похмуру погоду;
* писати кольоровою крейдою, фломастерами чи кульковими ручками;
* користуватися кольоровими плакатами, слайдами чи малюнками;
* у приміщенні, де відбуваються заняття, стіни повинні бути пастельного чи жовто-зеленого кольору;
* синю-голубі штори сприятимуть навчанню і відпочинку;
* для відпочинку очей під час напруженої розумової праці дивіться на квіти.

Якщо ви готуєтесь до публічного виступу, обов’язково використовуйте в своєму костюмі які-небудь бірюзові доповнення (шарф, хустинку). Відчуття свіжості і молодості надає одяг персикового кольору. Якщо у вас виник неспокій, роздратованість, підвищився тиск – скористайтеся зеленим кольором. Червоний колір краще зігріває, ніж інші.

**І. Ньютона, Ч. Дарвіна, М. І. Лобачевского у школі вважали бездарними**.

Ф. І. Шаляпіна через нездібності не прийняли в хористи.

М. С.-Щедрін написав твір за свою дочку і отримав двійку, ще й з приписом: « Не знаєте російської мови».

Засновник радянської математики Н. Н. Лузін у гімназії вчився саме на двійки з математики.

А. П. Чехов не отримував за шкільні твори більше трійки.

А. Ейнштейн у школі був двієчником з фізики.
М. Гоголь у школі писав досить посередні твори.
Людвіг ван Бетховен до кінця життя не міг вивчити множення.
Літературний успіх до І. Гончарова прийшов тільки у 40 років.
Композитор Р. Вагнер оволодів нотною грамотою тільки в 20 років

Суттєво відставали у навчанні в школі Карл Лінней, Фредерік Жоліо-Кюрі, П’єр Кюрі, Ватт, Морзе, Едісон, Спенсер, Герцен, Белінський, Вальтер Скотт, Байрон, Едгар По, Бернс, Гоголь.

**Для підготовки дитини до розумової праці можна використати такі вправи:**

1. Зворотній рахунок: швидко порахуйте від 100 до 1.
2. Придумайте на кожну букву алфавіту слово.
3. Назвіть 20 жіночих імен.
4. Назвіть 20 чоловічих імен.
5. Назвіть 20 назв продуктів.
6. Назвіть 20 слів, що починаються з однієї букви.
7. Закрийте очі і порахуйте до 20 на іноземній мові.

**Корисні поради для того, хто хоче, щоб дитина мала добру пам'ять.**

1. Все, що хочете запам’ятати, – уявляйте!
2. Майте на увазі: все, що бачимо, відчуваємо, чуємо – вже запам’яталось.
3. Легко пригадується тільки те, що людина уявила.
4. Фантазуйте!
5. Не вчіть уроки, а уявляйте тему, яку вивчаєте, цікавим і незвичним способом.
6. Не вчіть вірші куплетами!!!
7. Не повторюйте більше чотирьох разів підряд.
8. Не бійтесь забути, якщо уявили.
9. Не бійтесь творів.
10. Не буває поганої пам’яті, є тільки невміння нею користуватися.

**Генетичне успадкування інтелекту становить 55 %.**

1. Вербальні здібності наслідуються в 43 – 68 %.

2. Математичні здібності наслідуються від 7% до 61 %. В 38 % - немає закономірності

3. Просторові здібності наслідуються в 51 – 76 %.

4. Академічні досягнення наслідуються в 40 %.

5. Досягнення з математики успадковуються в 40%.

6. Досягнення з рідної мови успадковуються в 40%.

7. Досягнення з історії успадковуються в 34 %.

8. Досягнення з природничих наук успадковуються в 38%.

9. У сім’ї де батьки - музиканти, ймовірність появи обдарованої в музикальному відношенні дитини складає 90%.

***Сангвінік.*** Легко пристосовується до нових людей, середовища. Емоційний, контактний, з виразу обличчя легко здогадатися про його настрій. Увага нестабільна, з прийняттям рішень поспішає, уникає труднощів. Енергійний, активний, довго працює без утоми, але якщо втрачає інтерес, може не доводити справи до кінця. Довготривалих і копітких справ уникає.

*Холерик.* Нестриманий, нетерплячий, запальний. Байдужим буває рідко, швидко рухається, швидко говорить. Розкутий, неврівноважений, дуже компанійський. Мало думає, одразу діє. Важко приборкувати свої бажання, чекати. Найбільше покарання для холерика – одноманітна робота.

*Меланхолік.* Дуже чутливий, млявий, замкнений. Голос тихий, настрій дещо пригнічений. Довго пам’ятає образи. Активність низька, швидко втомлюється. Добре себе почуває у вузькому колі, важко переносить ситуацію суперництва. Уважний до людей, тактовний, має добре розвинену уяву.

*Флегматик.* Непроникний, нерозгаданий, пасивний, недовірливий, його діяльністю потрібно керувати, а не підганяти. Повільний, малоемоційний. Наполегливий у роботі, проте часто довго працює і цим дратує. Відповідальний, відданий. З труднощами змінює звички.

**Візуали (зоровики**) – люди цього типу найкраще сприймають інформацію за допомогою зору, для них характерно те, що побачене запам’ятовують легко. Зовнішні ознаки, за якими можна відрізнити візуала від інших типів: часто сідає на краєчок стільця, пише акуратно, правильно, каліграфічно. Візуал приділяє велику увагу зовнішньому вигляду: форма, колір, розмір – все має значення. Речі у візувала розкладені по своїх місцях. Акуратний, організований, любить порядок. Темп мови – швидкий.

Аудіали (слуховики)– найкраще пізнають оточуючий світ за допомогою слуху. Найкраще сприймають те, що почуте. Зовнішні ознаки, за яким можна відрізнити аудіала від інших типів: коли читає про себе, ворушить губами; коли слухає, схиляє голову набік.. Іноді у людей цього типу виникають труднощі з письма і математики. Люди-слуховики схильні до суперечок, дискусій. Часто перебирають на себе роль лідера

Кінестетики (руховики**)**– найкраще сприймають інформацію за допомогою дотику. Їх особливість у тому, що краще запам’ятовують, коли діють з матеріалом. Люблять торкатися самі і коли торкаються їх.

Зовнішні ознаки, за якими можна відрізнити кінестетика від інших типів: під час читання водить пальцем, ніби пробуючи рядки на дотик, багато жестикулює, коли сідає, влаштовується зручніше, оскільки кінестетик більше орієнтується на зручність, ніж на зовнішній вигляд. У спілкуванні надає перевагу близькій дистанції.

**Важливу роль для розвитку особистості відіграє** *статево-рольове виховання*, що розпочинається з моменту народження і триває упродовж усього життя. Слід пам’ятати, що світ ділиться на хлопців і дівчат, тобто існує статевий поділ.

Хлопці і дівчата схильні до різних видів інтелектуальної діяльності.

Встановлено, що чоловіки більш охоче займаються пошуковою діяль­ністю, висувають нові ідеї, вони краще працюють, якщо потрібно роз­в'язати принципово нове завдання, але якість, старанність, акуратність виконання або оформлення його невисокі.

Жінки зазвичай краще виконують завдання вже не нові, типові, шаб­лонні, коли вимоги до старанності, опрацювання деталей, виконав­чої частини завдання високі.

У будь-якій діяльності, що потребує пошуку, свіжого, нестандартно­го рішення, чоловіки попереду. А там, де потрібна найвища виконавча майстерність, жінки лідирують або, принаймні, не поступаються чоло­вікам. Так, композиторів більше серед чоловіків, а серед гарних вико­навців жінок не менше, винахідників більше серед чоловіків, а раціона­лізаторами бувають і ті, й інші.

Психологи вважають, що жінки (і дівчатка) перевершують чоловіків у мовленнєвих завданнях. Чоловіки (і хлоп­чики) перевершують жінок у просторових уміннях, тому що вико­нання просторово-зорових завдань потребує пошуку.

**Ви можете вирахувати місяці ризику** стосовно можливого захворювання дитини чи себе та місяці найбільшої стійкості організму до захворювань.

1. Місяці ризику – 4, 7, 8, 12 ( рахуючи від дня народження).
2. Місяці стійкості – 1, 9, 10, 11(рахуючи від дня народження)

**Важкі та глибокі роздуми руйнують селезінку.**

Часті **тривожні** настрої викликають захворювання **легень.**

 (Тривожні діти часто хворіють на ГРЗ).

Часте перебування у стані **гніву** руйнує **печінку.**

Часті **страхи** викликають захворювання **нирок.**

Надмірна **веселість та сміх,** як і дуже неприємна

інформація руйнують **серце.**

**Добавте розум до впертості – отримаєте наполегливість.**

Добавте розум до **марнотратства** – отримаєте **щедрість**.

Добавте розум до **потягу** – отримаєте **любов.**

Добавте розум **необачност**і – отримаєте **хоробрість.**

**Той, хто заздрить, дивиться по сторонах і бачить, як іншим добре.**

Той, хто **зловтішається**, дивиться по сторонах і бачить, як іншим **погано.**

Той, хто **щасливий,** дивиться на себе і помічає **ріст** своєї особистості.

Той, хто **нещасливий**, дивиться на себе і бачить у себе **недоліки.**

Знаходьте час для **роботи** – це умова **успіху**.

Знаходьте час для **роздумів** – це джерело **сили.**

Знаходьте час для **гри** – це секрет **молодості.**

Знаходьте час для **читання** – це основа **знань.**

Знаходьте час для **дружби** – це умова **щастя.**

Знаходьте час для **мрій** – це шлях до **зірок.**

Знаходьте час для **кохання** – це істинна **радість життя.**

Знаходьте час для **веселощів** – це музика **душі.**