

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.

УМІЙ ВОЛОДІТИ СОБОЮ



1. Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним дискомфортом – 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.
-

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. За допомогою комп'ютера навчися 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 кожен 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, 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 повернути 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 підсилению 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.