

Общие Рекомендации педагогам:

- проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы.

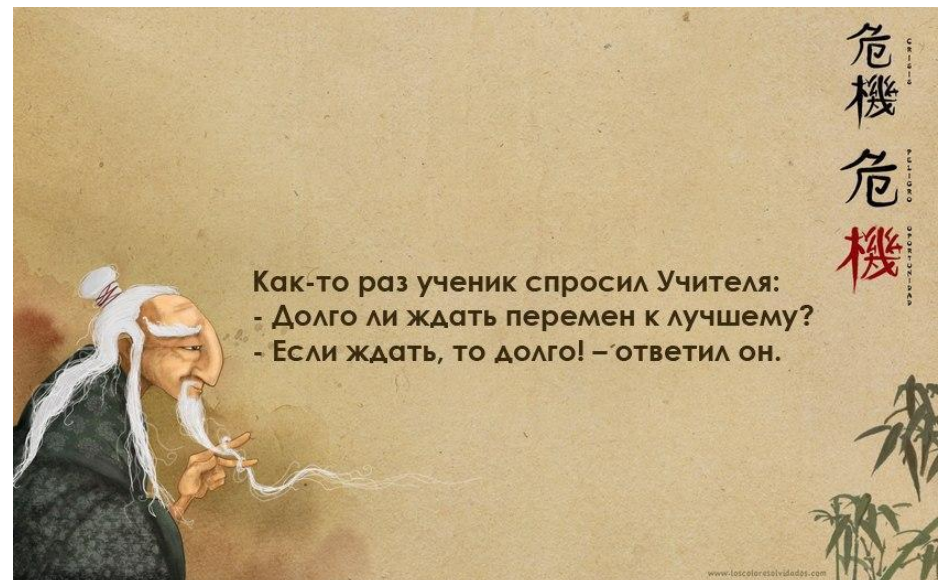
- учите правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ, ориентироваться на индивидуальные особенности ребенка.

- используйте юмор в общении с учениками, это способствует обеспечению положительного эмоционального комфорта.

- приложите усилия, чтобы родители оказывали ребенку всестороннюю помощь, держите в курсе успехов освоения материала, давайте советы по использованию дополнительной литературы.

- подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы *каждый* из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

- учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.



Как быть счастливым?



Верь в чудеса



Радуйся жизни



Помогай другим



Делай то, что нравится



Читай книги



Меньше смотри телевизор



Люби свою работу



Занимайся спортом



Посмотри страхам в глаза



Верь в себя



Будь ближе к семье и друзьям



Слушай свое сердце

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СДАЮТСЯ



ЖДУТ БЫСТРЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ



ПЕРЕСТАЮТ ВЕРИТЬ В СЕБЯ



ЗАСТРЕВАЮТ В ПРОШЛОМ



ЗАЦИКЛИВАЮТСЯ НА СВОИХ ОШИБКАХ



БОЯТСЯ БУДУЩЕГО



ПРОТИВЯТСЯ ПЕРЕМЕНАМ



БЫСТРО ОПУСКАЮТ РУКИ



СЧИТАЮТ СЕБЯ СЛАБЫМИ



ДУМАЮТ, ЧТО МИР ИМ ЧЕМ-ТО ОБЯЗАН



СТРАХ ПЕРЕД НЕУДАЧЕЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЖАЖДА УСПЕХА



НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СЕБЕ ВСЕХ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



ЧУВСТВУЮТ, ЧТО ИМ ЕСТЬ, ЧТО ТЕРЯТЬ



СЛИШКОМ МНОГО РАБОТАЮТ



СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ ПРОБЛЕМЫ УНИКАЛЬНЫ



НЕУДАЧА ДЛЯ НИХ - ЭТО СИГНАЛ К ОТСТУПЛЕНИЮ



ЖАЛЕЮТ СЕБЯ

АВТОР: ANNA VITAL ПЕРЕВОД: ADME.RU

Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее»

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

Упражнение: «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Инструкция:

Наберите воздуха в легкие так, чтобы ваш живот выпрямился;

Старайтесь дышать не поверхностным дыханием, когда вдох производится в верхней части грудной клетки, а животом;

Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот;

Старайтесь сделать плавный вдох на «1 и 2 и 3 и 4». Потом выдох на «1 и 2 и 3 и 4 и 5 и 6».

Повторите цикл, до тех пор пока вы почувствуете, что ваше дыхание нормализуется.

Вдох: 1 + 2 + 3 + 4

Выдох: 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6

Вдох: 1 + 2 + 3 + 4

Выдох: 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6.

Гимнастика мозга. Позитивные точки и Колпак мудреца

Два упражнения «на все случаи жизни». Позитивные точки — крайне эффективное упражнение для быстрого снятия стресса. Включая мозг в работу, оно помогает быстро вернуть адекватное понимание реальности и обуздать нахлынувшие эмоции.

Колпак Мудреца — лучшее упражнение для активизации мыслительных процессов и памяти. Упражнение улучшает восприятие зрительной и аудиальной информации, а за счет воздействия на рефлекторные точки позвоночника — питание головного мозга.

Можно выполнять стоя и сидя.

Положите большой и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек — посередине зрачка.

Подержите (не давить, слегка касаться) пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. **При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.**

Позитивные токи

Можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы — спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их вверх и в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз. Повторите упражнение 4 раза.

Крюки Кука

Считается, что сидеть нога на ногу неприлично. Однако в моменты накопившейся усталости, плохого настроения, невозможности принять решение эта поза может очень помочь справиться со стрессом, взглянуть на мир позитивно, быстро снять усталость.

Часть 1

Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено.

Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.

Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслабленное.

Часть 2

Опустите ногу на пол и раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом, опустите кисти вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно для восстановления сил. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.



Рекомендации родителям для учащихся, сдающих ОГЭ,ЕГЭ:

- Избегайте подчеркивания промахов ребенка, проявляйте веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения, умейте демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
 - Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
 - Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
 - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Рекомендации выпускнику:



- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

- Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

- Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по интересующему предмету.

-Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.