

## Родителям будущих первоклассников

### **(психологическая готовность) Что такое психологическая готовность к школе?**

Психологическая готовность к школе (школьная зрелость) - комплекс психических качеств, необходимых ребенку для успешного начала обучения в школе. Включает следующие составляющие: Мотивационная готовность - положительное отношение к школе и желание учиться; Умственная или познавательная готовность - достаточный уровень развития мышления, памяти и др. познавательных процессов, наличие определенного запаса знаний и умений; Волевая готовность - достаточно высокий уровень развития произвольного поведения; Коммуникативная готовность - способность устанавливать отношения со сверстниками, готовность к совместной деятельности и отношение ко взрослому как учителю.

# Чтение



Важно, чтобы ребенок умел:

- ❖ Отличать буквы и звуки;
- ❖ Находить нужный звук в начале, середине, конце слова;
- ❖ Делить слово на слоги;
- ❖ Подбирать слова на заданный звук;
- ❖ Пересказывать сказки;
- ❖ Учить наизусть стихи.

# Письмо



К базовым навыкам письма относят умения ребенка:

- ❖ Правильно держать ручку и карандаш в руке;
- ❖ Проводить непрерывные прямые, волнистые и ломанные линии;
- ❖ Рисовать параллельные линии;
- ❖ Не отрывая карандаша от бумаги, обводить по контуру сложный рисунок;
- ❖ Копировать с образца геометрические фигуры и орнамент;
- ❖ Рисовать узоры и предметы по клеточкам и точкам;
- ❖ Продолжить штриховку рисунка;
- ❖ Писать палочки, крючки, дуги в тетрадь в узкую (косую) линейку.



# Математика



К математическим знаниям этого возрастного периода относят:

- ❖ Четкое представление о числах и цифрах (суметь перечислить все числа в прямом и обратном порядке от 0 до 10 (20), восстанавливать числовой ряд, в котором пропущены некоторые числа);
- ❖ Навыки количественного счета: быстро и точно называть количество предметов, уменьшать количество предметов «на один», «на два»;
- ❖ Определять, какая группа предметов больше или меньше;
- ❖ Решение простых арифметических задач;
- ❖ Знание простых геометрических фигур; пространственных (вверху, внизу, слева, справа) и временных (сначала, потом, до, после, перед, за) представлений.



# Интеллектуальное развитие



К шести-семи годам ребенок должен уметь:

- ❖ Решать простые логические задачи; без труда находить лишний предмет в группе;
- ❖ Выявлять закономерность расположения предметов в логической цепочке (таблице);
- ❖ Добавлять в группу недостающие предметы;
- ❖ Уметь восстанавливать последовательность событий (отвечать на вопрос «Что было раньше, что потом?»);
- ❖ Находить и объяснять несоответствия в рассказе и на картинке, в чем заключается сходство и различие между предметами;
- ❖ Находить нужный предмет методом исключения;
- ❖ Отгадывать загадки, решать простые головоломки и ребусы.



# Кругозор



Перед поступлением в школу ребенок обязан:

- ❖ Знать свою фамилию, имя и отчество; имена и отчества своих родителей, а также их профессии;
- ❖ Иметь четкое представление о животных и растениях; различать зверей, насекомых и рыб, отличать домашних животных от диких, знать названия самых распространенных растений, отличать фрукты от овощей и ягод;
- ❖ Познакомиться с календарем: знать названия и последовательность времен года, календарных месяцев, дней недели;
- ❖ Иметь представления о различных природных явлениях;
- ❖ Выучить названия основных цветов (красный, желтый, зеленый, синий, белый, черный), уметь различать их оттенки;
- ❖ Знать названия самых популярных видов спорта, основные правила дорожного движения для пешеходов.



# **Слуховое, зрительное восприятие, внимание, память**

Ребенок дошкольного возраста должен:

- ❖ Находить 10-12 различий на двух похожих картинках;
- ❖ Точно копировать простой узор (например геометрический);
- ❖ По образцу заполнять таблицу (сохранять порядок расположения знаков или рисунков в таблице);
- ❖ Описывать картину;
- ❖ Запоминать и восстанавливать по памяти расположение предметов и символов в таблице или линейном ряду;
- ❖ С одного раза запоминать предложение из 5-6 слов и повторять его.

## **Общая и психологическая готовность.**

### **Может ли ваш ребенок:**

- Объяснить с помощью слов, а не показывая пальцем, чего он хочет?
- Изъясняться связно, например, "покажи мне..."
- Понимать смысл того, о чем ему читают?
- Четко выговорить свое имя?
- Запомнить свой адрес и номер телефона?
- Писать карандашом или мелками на бумаге?
- Пользоваться красками, пластилином, цветными карандашами, фломастерами?
- Вырезать ножницами с тупыми концами, причем ровно и не поранившись?
- Слушать и следовать полученным указаниям?
- Быть внимательным, когда кто-то с ним разговаривает?
- Сосредоточиться хоть на десять минут, чтобы выполнить полученное задание?
- Радоваться, когда ему читают вслух или рассказывают истории?
- Положительно оценивать: я - человек, который многое может?
- "Подстраиваться", когда взрослые меняют тему разговора?

- Проявлять интерес к окружающим его предметам?
- Ладить с другими детьми?

### **Оценка физического развития:**

- Хорошо ли ребенок слышит?
- Хорошо ли он видит?
- Способен ли он посидеть спокойно в течение некоторого времени?
- Развита ли у него координация моторных навыков, например, может ли он играть в мяч, прыгать, спускаться и подниматься по лестнице?
- Выглядит ли ребенок бодрым и увлеченным?
- Выглядит ли ребенок здоровым, сытым и отдохнувшим?

### **Как родители могут помочь избежать некоторых трудностей**

- 1. Организуйте распорядок дня:** стабильный режим дня; сбалансированное питание; полноценный сон; прогулки на свежем воздухе.
- 2. Развивайте самостоятельность у детей:** Исполняет каждодневные правила личной гигиены (чистит зубы, умывается, чистит обувь, одежду и т.д.). Выполняет утреннюю гимнастику. Умеет проводить элементарную гигиеническую обработку продуктов (помыть яблоко, апельсин). Умеет самостоятельно одеваться, быть опрятным. Умеет содержать свои игрушки и вещи в порядке. Умеет самостоятельно занять себя интересным делом.

**3. Формируйте у ребенка умения общаться:** Обратите внимание на то, умеет ли ваш ребенок вступать в контакт с новым взрослым, с другими детьми, умеет ли он взаимодействовать, сотрудничать.

**4. Уделите особое внимание развитию произвольности:** Учите ребенка управлять своими желаниями, эмоциями, поступками. Он должен уметь подчиняться правилам поведения, выполнять действия по образцу.

**5. Ежедневно занимайтесь интеллектуальным развитием ребенка:** Во время прогулок наблюдайте изменения в природе. Обращайте внимания на различные явления природы (дождь, снег, радуга, листопад, туман, ветер, тучи, буря, рассвет, закат); Выучите названия времен года. Тренируйте умения определять время года на улице и картинках; Используя лото и книги, учите с ребенком названия животных, растений, предметов быта, школьных принадлежностей, определяйте их особенности и назначение. Развивайте связную речь детей. Учите пересказывать сказки, содержания мультфильмов, кинофильмов; Составляйте рассказы по картинкам; следите за правильным произношением и дикцией детей. Проговаривайте скороговорки; Знакомьте ребенка с буквами и их печатным изображением, а так же звуком, обозначающим букву; Научите ребенка различать и правильно называть основные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник), сравнивать и различать предметы по величине (большой, меньший) и цвету; Научите ребенка считать до 10 и обратно, сравнивать количество предметов (больше, меньше, столько же). Познакомьте с изображением цифр (не надо учить их писать, только знать);

**6. Тренируйте руку ребенка:** Развитию мелкой моторики руки ребенка помогут рисование, штриховка, раскрашивание небольших поверхностей, нанизывание бусинок, пуговиц, лепка, определение вслепую формы предметов (сначала самых простых, потом можно усложнять), игры с мелкими предметами (мозаика). Копируйте фигуры. Это задание способствует развитию координации, умению правильно воспринимать фигуры, расположенные на плоскости листа, различать прямые, кривые, наклонные соблюдать соотношение штрихов и положения фигур между собой.



## Подготовка к экзаменам

### Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет не пропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени мы тратим на повторение по памяти, а не на простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

### **Условия поддержки работоспособности**

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза: делать перерыв каждые 20 - 30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач.

### **Приемы психологической защиты**

1. *Переключение.* Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. *Сравнение.* Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. *Накопление радости.* Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
4. *Мобилизация юмора.* Смех - противодействие стрессу.
5. *Интеллектуальная переработка.* "Нет худа без добра".

6. *Разрядка* (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее *мышечное расслабление* (релаксация).

## Как успешно подготовиться и сдать экзамены?

**Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены -  
под силу каждому!**

### **Экзамен**

**- это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя,  
показать свои возможности и способности.**

**Первый «секрет»** - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

**Второй «секрет»** - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

**Третий «секрет»** - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

**Четвертый «секрет»** - полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

**Пятый «секрет»** - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе

**Шестой «секрет»** - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

**Седьмой «секрет»** - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Восьмой «секрет»** - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Девятый «секрет»** - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроя.

**Десятый «секрет»** - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

### **Как подготовиться к сдаче экзамена**

*Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.*

### **Подготовка к экзамену**

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

- 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 этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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.

### **Накануне экзамена**

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

### **Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ**

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

***Будь внимателен!*** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). Оттого, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

***Соблюдай правила поведения на экзамене!*** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами

заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

***Сосредоточься!*** После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

***Не бойся!*** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

***Начни с легкого!*** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты

войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

***Не огорчайся!*** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

ПОМНИ:

— *ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;*

— *ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.*

### **Как психологически подготовиться к ЕГЭ (рекомендации для учащихся)**

Чтобы благополучно сдать экзамены, можно и нужно заранее готовиться к ним психологически. Важно понимать, что успешность участия в этом испытании зависит не только от уровня знаний (их в необходимом объеме дает школа), но и от умения человека добиваться высоких результатов. Из чего же оно складывается?

*Первое слагаемое — самооценка.* Самооценка — это оценка человеком себя относительно других людей. Она базируется на его чувстве собственной значимости (важности) и, в свою очередь, включает в себя два компонента.

Первый компонент — «Как меня оценивают другие». Здесь важно разобраться, как соотносятся между собой реальная оценка человеком самого себя и его субъективное представление о том, как его оценивают окружающие (то есть правда ли, что другие меня оценивают так, как я думаю?). Для того чтобы это узнать, попробуйте «нарисовать» два словесных портрета: «Я глазами других людей» и «Я реальный». Перечислите значимые личностные характеристики (например, активный, дружелюбный, трусливый и т. д.), которые, по вашему мнению, вам свойственны, — и те, которыми вы обладаете с точки зрения других людей. Сравнив эти портреты, проанализируйте разницу между ними.

Можно попросить друзей или родственников таким же образом нарисовать ваш портрет. Сравните эти описания — и у вас появится много новой информации о себе!

Второй компонент самооценки — «Как я сам оцениваю себя». В этом случае вам тоже помогут два портрета. Один из них вами уже нарисован — «Я реальный». Вторым портретом назовем «Я идеальный» (каким вам бы хотелось быть). И снова оценим разницу.

Тому, кто окажется удручен своей низкой самооценкой, не стоит отчаиваться. Низкая самооценка — это норма в юном возрасте, и ее можно повысить с помощью несложных упражнений. Например, таких:

1. Напишите пять ваших достижений за последний год, за которые вы себя хвалите и которыми вы бы хотели похвастаться перед другими.
2. То же — за последние полгода (не повторяйте те, что вы указали, отвечая на предыдущий вопрос).
3. То же — за последний месяц.
4. То же — за последнюю неделю.
5. То же — за последний день.

Выполняя упражнение, обратите внимание на то, как нарастает сложность задания. Это хорошая тренировка — замечать и гордиться не только своими грандиозными успехами, но и самыми маленькими, каждодневными достижениями, из которых и складывается большой успех.

*Второе слагаемое успешности — умение распределять время и силы.* Важно помнить о том, что человеческие ресурсы не безграничны и, чтобы хорошо работать, надо уметь отдыхать.

Ответьте себе на следующие вопросы:

1. Сколько времени мне нужно спать, чтобы чувствовать себя нормально?
2. Что для меня является наилучшим отдыхом в каникулы, в выходные дни, в течение дня? (Это позволит вам определить свои «ресурсные» состояния.)
3. Как я расходую свою энергию — физическую, интеллектуальную, эмоциональную?

Другими словами, вам необходимо хорошо понимать, от чего вы больше устаете и за счет чего восстанавливаете СВОЙ энергетический ресурс. Например, насколько утомительна для вас дорога к месту вашей учебы, на какие предметы больше затрачивается сил, общение с какими людьми отнимает силы, а с какими — добавляет их.

Осознание и анализ всего этого, конечно, требуют времени и определенного напряжения. Зато потом знание этих особенностей помогает в правильном распределении и восполнении ваших энергетических затрат, в том числе и при подготовке к экзаменам.

*Третье слагаемое*, тесно связанное с первым и вторым, — *борьба со стресс-факторами*. Стресс — это способ реагирования организма на изменения внешних и внутренних условий его функционирования. Для нормальной работы человеку необходимо научиться адаптироваться к таким изменениям, то есть к новым требованиям жизненных обстоятельств. Это связано как с физическим, так и с эмоциональным его благополучием. При остром стрессе человек хуже ориентируется в окружающей действительности, он тревожен, его переполняет страх, снижаются его способности концентрировать внимание, запоминать, думать. При хроническом стрессе, когда человек живет долго в постоянном напряжении, переутомляется без возможности восстановиться, он более подвержен различным заболеваниям, мыслительные способности его также снижаются.

В период экзаменов, как правило, каждый из нас испытывает волнение. Это нормальное состояние, которое помогает мобилизоваться в ответственный момент.

Если же вы нервничаете слишком сильно или чувствуете, что вам не удастся справиться со своим волнением в стрессовой ситуации, советуем выполнить несколько дыхательных упражнений, помогающих снять чрезмерное напряжение. Сделайте долгий вдох через нос, а затем выдохните через рот, причем выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.

Научитесь произвольно расслаблять мышцы своего тела, тренируясь каждый день по несколько минут. Освоив это умение, вы сможете почувствовать, как тревога постепенно уходит и сознание становится ясным.

Не забывайте доставлять себе в течение дня маленькие удовольствия: побалуйте себя чем-нибудь вкусным, сделайте новую прическу, поговорите с приятным для вас человеком.

Навыки оптимального поведения в стрессовой ситуации помогут вам успешно справиться с трудностями и волнением, связанными со сдачей экзамена, и при прохождении тестирования максимально эффективно использовать имеющиеся у вас знания, возможности и ресурсы.

### **Как планировать свою деятельность**

1. Взявшись за дело, прежде всего четко сформулируй, что хочешь сделать (цель предстоящей деятельности).
2. Постарайся хорошенько понять, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
3. Отыскав один путь к цели, попытайся найти и другие: далеко не всегда самый очевидный вариант оказывается самым лучшим.
4. Сравни все варианты и, взвесив достоинства и недостатки каждого из них, выбери наилучший.
5. Раздели предстоящую работу на этапы, наметив промежуточные цели, при этом желательно хотя бы примерно определить длительность каждого этапа.
6. Старайся действовать строго по плану, постоянно сверяя свои действия с ним. Корректировать нужно с учетом получаемых результатов, то есть используя обратную связь.
7. По окончании работы осмысли ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их впредь.



**Желаем успешной сдачи  
выпускных экзаменов!**



## Как выучить материал

Существуют простые методики запоминания в ограниченном временном интервале и если есть на подготовку много времени.

1. Если есть два дня на то, чтобы запомнить прочитанное, лучше повторять материал следующим образом:

первое повторение — сразу по окончании чтения;

второе повторение — через 20 минут после первого повторения;

третье повторение — через 8 часов после второго;

четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

2. Если время не ограничено и надо запомнить информацию на очень долгое время, то оптимальными считаются следующие сеансы повторения информации:

первое повторение — сразу по окончании чтения;

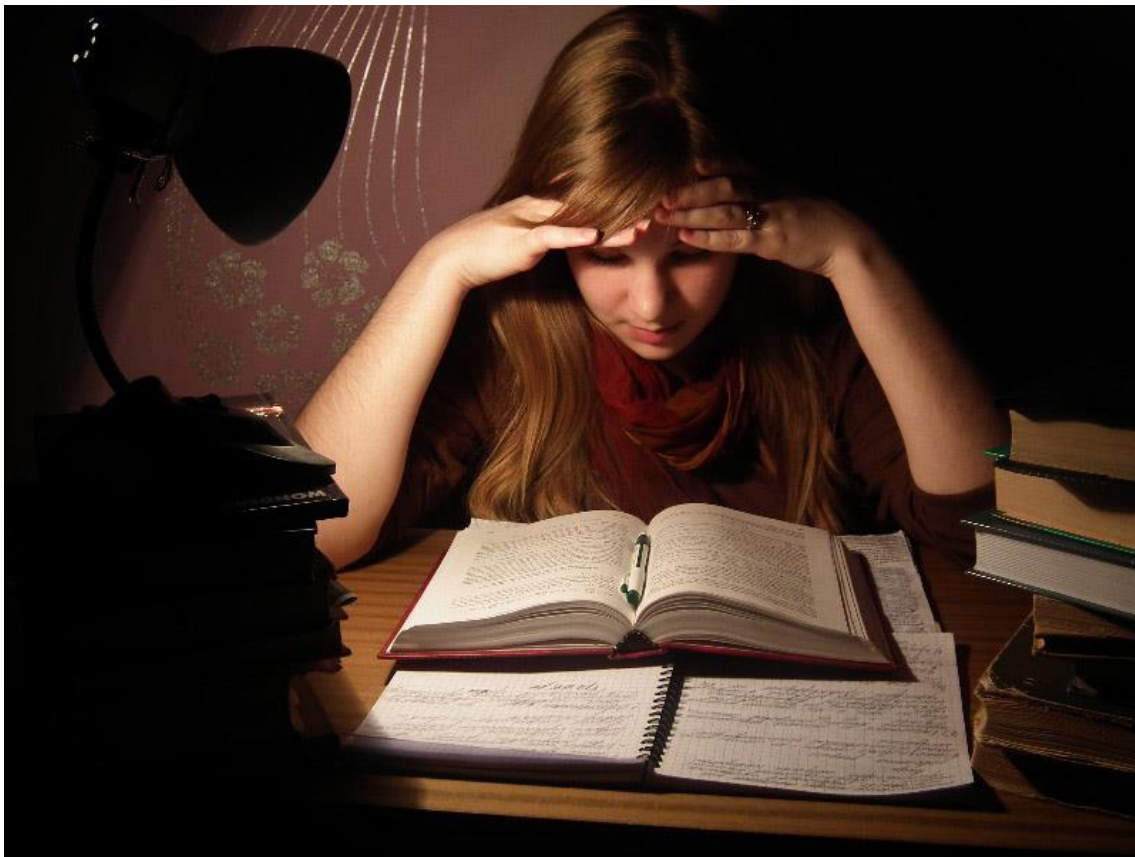
второе повторение — через 20-30 минут после первого повторения;

третье повторение — через 1 день после второго;

четвёртое повторение — через 2-3 недели после третьего;

пятое повторение — через 2-3 месяца после четвёртого повторения.

Естественно, что и первый, и второй способ не очень жесткие и их исполнение может быть изменено в зависимости от обстоятельств.



## Упражнения, которые позволят снять внутреннее напряжение, расслабиться и улучшить настроение

### Упражнение 1

Перед началом работы сядьте удобно, выпрямите спину. Сосредоточьтесь на словах "Я спокоен". Повторяйте их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Мысленно повторите 5 - 6 раз: "Правая рука тяжелая". Затем повтори те исходную формулу: "Я спокоен". Затем снова 5 - 6 раз произнесите слова: "Левая рука тяжелая". Затем повторите: "Я спокоен". В завершении сожмите кисти рук в кулаки, сделайте глубокий вдох и выдох. Затем все сначала, но "тяжелеть" должны ноги.

## Упражнение 2

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

## Упражнение 3

Для снятия эмоционального напряжения можно слегка помассировать кончик мизинца

## Упражнение 4

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы, дурные мысли о себе - слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы при этом будете издавать какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

## Упражнение 5

Сядьте удобно:

1-я фаза (4 - 5 с.): глубокий вдох через нос;

2-я фаза (2 - 3 с.): задержка дыхания;

3-я фаза (4 - 6 с.): медленный, плавный выдох через нос;

4-я фаза (2 - 3 с.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

### **Упражнение 6**

Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.