

Государственное казенное специальное (коррекционное)
образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа- интернат №3»
г. Оренбурга

Утверждаю
Директор
_____ Т.К. Будникова
«28» августа 2015г.

План-график подготовки к ГИА-9 в форме ГВЭ
2015-2016 учебный год

Цели:

1. Эффективная организация работы школы по подготовке к итоговой аттестации выпускников в форме ГВЭ.
2. Формирование базы данных по данному направлению
3. Обеспечение учащихся, их родителей и учителей своевременной информацией.

Содержание	Сроки	Ответственные
Анализ ГВЭ в 2014-2015 учебном году. Выработка основных направлений работы школы по подготовке к ГИА в 2015-2016 учебном году на Педагогическом Совете.	Август, 2015	Зам. директора по УР
Утверждение плана работы школы по подготовке и проведению ГИА в	Сентябрь, 2015	Директор

<p>2015-2016 учебном году. Назначение ответственного по школе за подготовку и проведение ГИА.</p>		
<p>Заседание методических объединений по вопросу подготовки к ГИА</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ результатов ГИА-2015; - внесение изменений в календарно – тематические планирования в целях подготовки к ГИА в новой форме сдачи экзамена. 	<p>Сентябрь, 2015</p>	<p>Зам. директора по УР Руководители МО</p>
<p>Классные собрания в 9 классе. Знакомство учащихся с ГИА в форме ГВЭ.</p>	<p>Октябрь, 2015</p>	<p>Зам. директора по УР Классные руководители</p>
<p>Проведение школьного этапа диагностической контрольной работы по русскому языку и математике в форме ГВЭ-2015. Анализ работы.</p>	<p>Октябрь, 2015</p>	<p>Зам. директора по УР</p>
<p>Подготовка списков по документам личности для формирования электронной базы данных выпускников.</p>	<p>По отдельному плану</p>	<p>Зам. директора по УР, оператор</p>
<p>Организация работы учителей-предметников по подготовке выпускников к ГИА (подготовка справочных, информационных и учебно-тренировочных материалов, оформление стендов, составление графика консультаций, обучение</p>	<p>В течение года</p>	<p>Зам. директора по УР, учителя-предметники</p>

заполнению бланков ответов).		
Контроль деятельности учителей-предметников по подготовке учащихся к ГИА. Посещение уроков с целью мониторинга системы повторения учебного материала.	В течение года	Зам. директора по УР
Подготовка и обновление справочных, информационных и учебно-тренировочных материалов по ГИА-2016.	В течение года	Зам. директора по УР, учителя-предметники
Проведение регионального этапа репетиционного тестирования по русскому языку, математике и предмета по выбору в форме ГВЭ - 2016. Анализ работы.	Март, 2016	Зам. директора по УР
Заседание методических объединений по вопросам организации ГИА. Итоги проведения диагностических работ.	Март, 2016	Зам. директора по УР Руководители МО
Оформление стенда «Информация для выпускника». Обновление информации на сайте школы	Февраль-март, 2016	Зам. директора по УР, Кл. рук. 9 класс
Подача заявлений учащихся 9 класса на экзамены.	До 1 марта 2016г.	Зам. директора по УР
Формирование базы данных экспертов и организаторов и наблюдателей для проведения ГИА в форме ГВЭ.	По отдельному плану	Зам. директора по УР

Проведение собрания выпускников и родителей: - основные нормативно – правовые документы; - о порядке окончания учебного года.	Апрель, 2016г.	Зам. директора по УР, Классные руководители
Административное совещание у директора по анализу подготовки к ГИА. Аналитическая справка по итогам подготовки к ГИА.	Апрель, 2016	Директор
Проведение педагогического совета по допуску выпускников к итоговой аттестации.	Май, 2016	Директор
Проведение экзаменов в форме ГВЭ-9 в ППЭ школы-интерната № 3	Май-июнь, 2016	Зам. директора по УР
Оформление личных дел учеников, классных журналов.	Май-июнь, 2016	Зам. директора по УР классные руководители
Проведение педагогического совета по выдаче аттестатов.	Июнь, 2016	Директор
Проведение педагогического совета по предварительному анализу результатов ГИА в форме ГВЭ.	Июнь, 2016	Директор

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ.

Экзамены - особый период в жизни человека. Каждый из нас сдавал экзамены, и наверняка у многих сохранились яркие и живые впечатления о том, как непросто было подготовиться и хорошо ответить. Словом, ситуация экзамена является для ребенка стрессовой.

“Стресс” - это современное слово, которое широко используется - и часто неправильно во многих популярных журналах и книгах. Тысячи пособий по практической психологии обещают научить, как избежать стресса или справиться с ним. Но согласно Гансу Селье, крупнейшему авторитету в этой области, стресс - это *“неспецифический* ответ организма на любое предъявленное ему требование”. Другими словами *стресс позволяет адаптироваться к новым условиям* жизни. Действительно, исследования показали, что мышата, которые время от времени подвергались умеренным стрессам (взятие в руки, слабые электрические разряды), впоследствии лучше переносили стрессовые ситуации, чем мыши того же помета, прежде не подвергавшиеся таким воздействиям. Вырастая, они становились более сильными и крупными, а их надпочечники были большего размера(надпочечники вырабатывают гормоны, которые подготавливают весь организм к действию). Потенциально опасным и для животных, и для человека может быть слишком продолжительный стресс или комбинация факторов, затрудняющих приспособление к требованиям ситуации.

В концепции Селье первая фаза общего адаптационного синдрома - возникновение тревоги. В психологии различают *мобилизующую* тревогу (дает дополнительный импульс) и *расслабляющую* (парализует человека). Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще - во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же, напротив, родители настраивают сына или дочь на **достижение**

успеха через преодоление препятствия, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

Как можно поддержать ребенка в период экзаменов?

Очень важно оказать помощь в **организации режима дня**. Дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень велик и они не успеют все выучить к экзаменам. Для того, чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении учебной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сделать это сами, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Как можно составить план работы?

1. Вместе с ребенком подсчитаем, какое количество материала ему нужно выучить: сколько параграфов учебника или экзаменационных билетов надо знать или сколько задач решить. Потом прикинем, сколько у него есть на это времени. Вычтем один день на повторение и возможные непредвиденные обстоятельства. Это сделать очень важно, чтобы у ребенка на всякий случай оставался временной резерв. Разделим количество билетов на количество дней. Эта ежедневная норма, которую тоже можно разделить, например, на три часть: утро, день, вечер. Тогда получается, что, скажем, за утренние часы нужно выучить всего четыре билета, а эта задача вполне посильна. Этот план можно написать и повесить, чтобы потом вычеркивать выполненные пункты. Такой план наглядно показывает результаты работы.

2. Дети часто стараются выучить весь объем материала сразу. Такой путь является неэффективным. Дело в том, что объем памяти у человека ограничен и включает 7+-2 единицы информации. Поэтому, чтобы текст запоминался лучше, его надо разбить на составляющие. Мы можем подсказать детям различные **способы работы с информацией**, прежде всего составление планов, конспектов, схем, таблиц.

Наиболее простой способ заучивания учебного материала.

Сначала материал делится на смысловые блоки, каждый блок получает название, и составляется план всего параграфа или билета. Затем ребенок выучивает по отдельности каждый пункт плана и только потом повторяет весь билет или параграф целиком.

3. Огромное значение имеет **режим дня**. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Необходимо помочь найти ребенку такую форму досуга, которая не переутомляла бы его: прогулки, общение с одним - двумя друзьями. В течение дня также нужно делать короткие перерывы каждые 45-60 минут, чтобы сохранить высокую работоспособность. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

4. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребенок должен **выспаться**. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

5. Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы?

Это вопрос не простой, потому что иногда дети начинают манипулировать взрослыми, эксплуатируя тему своей учебы, чтобы избежать помощи по дому: “Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду”. Физически легкая работа может служить разгрузкой, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может и усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому решается индивидуально, с учетом **особенностей** ребенка.

6. Особое значение в этот период имеет наш **собственный эмоциональный настрой**. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы **заражается** нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без

особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто **фатальное**, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Если, наоборот, волнение слишком сильно, оно приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят именно на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены - ситуация действительно важная, но не запредельная. Ощущение огромной значимости экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовки. Поэтому очень важно немного снизить эту важность. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

7. Наконец, очень важно понять, в какой помощи **нуждается именно ваш** ребенок. Кому - то необходимо, чтобы выслушали выученные билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно вашему ребенку, можно, только спросив его об этом: “Как я могу тебе помочь?”.

Родители часто сами усугубляют тревоги и страхи у детей в период подготовки к экзаменам. Ситуация эта для родителей тоже не простая, потому что они воспринимают успешность ребенка на выпускных экзаменах и при поступлении в вуз как показатель собственной родительской состоятельности: если ребенок хорошо сдает экзамены и поступает в хороший вуз, это значит, что я как родитель правильно выполнил свои задачи.

Упражнение “Мозговой штурм” Всем членам вашей семьи предлагается следующая инструкция: “У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как помогать ребенку готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и в конечном счете позволит нам лучше помогать детям.”



Волнуйтесь спокойно.

Экзамен (от лат.) - испытание.

В жизни часто встречаются испытания. Сдавать экзамены, человек учится не только отчитываться об усвоении некой суммы знаний по какому-то предмету, но и приобретает очень полезные навыки поведения в трудных жизненных ситуациях:

- умению мобилизовать себя в решающей ситуации,
- овладевать собственными эмоциями и мыслями
- успешно вести себя в стрессовой ситуации
- развить навыки мыслительной деятельности

Подготовка к экзаменам.

- Следует оборудовать место для занятий
- Приступая к подготовке, полезно составить план
- Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем 40 мин. занятий, затем 10 мин - перерыв.
- Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторить материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Главные мысли - это опорные пункты ответа. При подготовке вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге.

- Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответ на наиболее трудные вопросы рассказывать перед зеркалом.

Накануне экзамена.

- 1) За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ.
- 2) Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, прежде всего борьба обаяний, в которой надо уметь за себя постоять
- 3) По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

Во время экзамена.

- 1) Вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного, не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому вопросу. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного.
- 2) В конце подготовки обязательно составьте план ответа: лучше ответить не все, но то, что вы знаете, изложить четко и логично, чем как бы сказать все, но делать это хаотично.
- 3) Как бы вы ни волновались, постарайтесь скрыть свое волнение. Не затягивайте подготовку к ответу и вообще - даже если природа при создании вас не очень постаралась - попробуйте хотя бы

выглядеть на экзамене серьезным и умным.

Двадцать два надежных приема снятия стресса (Дж. Дорсман).

Приемы.	Описание.
1. Вообразите себе что-нибудь приятное.	Возможно, вы слишком много думаете о том, что у вас не клеится в жизни. Постарайтесь сосредоточиться на светлых ее сторонах. Вспомните хоть один приятный момент, случившийся за последнюю неделю. Что вы ощущали тогда? Как это происходило? Воссоздайте эпизод в памяти как можно полнее. Еще раз насладитесь кратким счастьем, испытанным в тот миг.
2.Переживите стрессовую ситуацию.	Если вы чересчур сосредоточены на неприятности, внимательно задумайтесь, в чем же они, собственно, заключаются. Как правило, само происшествие не так значительно, как ваша реакция на него. Восстановите перед глазами неприятную происшедшую ситуацию. Что же случилось? Теперь представьте себе, что вы выходите из ситуации наилучшим образом. Вообразите, как вы повторите свои действия, если подобная ситуация возникнет вновь. Не выпускайте из воображения положительное разрешение вопроса в течение 10-15 минут. Вы будете удивлены тем, насколько меньше вас будет волновать эта неприятность и насколько легче вам будет с ней справляться, если что-либо подобное повторится.

<p>3. Придумайте приятную ситуацию.</p>	<p>Вместо того чтобы вызывать в памяти приятные моменты из прошлого, создайте такой момент в настоящем. Проживите его «от всей души». Сконцентрируйте внимание на чем-то прекрасном, например, на цветке или пламени свечи. Отбросьте посторонние мысли. Не пытайтесь описать красоту или дать ей название, просто молча наслаждайтесь ею. Пусть вас захлестнут приятные ощущения; почувствуйте себя одним целым с предметом вашего созерцания.</p>
<p>4. Трансцендентальная медитация.</p>	<p>Повторяйте - про себя или вслух - какой-либо звук, слово или фразу в одном же ритме в течение 1 5-20 минут. Звуки могут быть, к примеру, следующими: ом. аум. хамм. ммм. Примеры слов: Бог, любовь, солнце. Примеры фраз мир на земле, весь мир един, выше и выше, мир без конца. Звук надо синхронизирован, с дыханием. Что дает такая практика? Она помогает сосредоточиться и собраться с мыслями.</p>
<p>5. Медитация в тишине.</p>	<p>Сядьте поудобнее, желательно в позу лотоса. Теперь сконцентрируйтесь на своем дыхании. Размышляйте над следующими положениями: дыхание - это сущность жизни. Кислород - источник жизни. Без кислорода, который вы вдыхаете, вы бы умерли. Делая вдох, представляйте себе, как пропитывается кислородом каждая клеточка вашего тела. Дышите медленно и глубоко, сосредоточивая внимание на каждом вздохе. Постепенно вы почувствуете, что наполняетесь жизненной силой и чувством глубокой благодарности миру.</p>
<p>6. Перемените обстановку.</p>	<p>Возьмите отгул или отпуск и уберите оттого, что служит причиной вашего стресса. Поезжайте к морю, в горы - куда угодно, лишь бы вас окружила новая обстановка. А самое идеальное - съездить на курорт с минеральными источниками. Там, наслаждаясь свежими впечатлениями, вы попутно поправите здоровье.</p>

7. Почитайте книгу.	Выберите книгу о том, что вы больше всего любите читать. Откиньтесь в кресле и погрузитесь в чтение. Можно убить сразу двух зайцев, принявшись за книгу, объясняющую, как победить стресс.
8. Оставьте работу на работе.	Не берите работу на дом. Не думайте о работе, вернувшись домой. Хорошо, когда вы посвящаете работе дополнительное время, но только тогда, когда это не служит причиной стресса. Запомните: как только вы почувствуете переутомление, нервное напряжение, вам следует отказаться от сверхурочного труда. Взгляните на это следующим образом: 8 часов в день вы тратите на работу, 8 часов - на сон, а еще 8 часов остаются для личной жизни. Потратьте их на себя. Займитесь своими любимыми делами.
9. Разберитесь в своих проблемах.	Если что - то не дает вам покоя, важно точно определить корень проблемы. Обдумайте ситуацию, рассмотрите ее с разных сторон и, когда причины неприятностей станут вам понятны, приступите к разрешению проблемы. В ваших силах решить любую проблему. Некоторые люди считают хорошим отдыхом разгадывание различных головоломок или решение математических задач.
10. Поиграйте с домашним животным.	Исследование показывают, что общение с животными, живущими у вас в квартире, понижает кровяное давление и успокаивает сердцебиение. Иначе говоря, это вас расслабляет. Но что еще более интересно, под «домашними животными» подразумевается не обязательно «четвероногие друзья». Наблюдение за аквариумными рыбками, по словам специалистов, приносит такой же успокаивающий эффект.

<p>11. Пойте.</p>	<p>Пение - одно из самых успокаивающих занятий на свете. Счастливый человек поет от радости. Если вам грустно, вы, вероятно, напеваете блюз. Песня-отражение чувства. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру. Так что, где бы вы ни находились: в компании друзей или в кабинке душа - распевайте вовсю свои любимые мелодии, согревая песней свою жизнь.</p>
<p>12. Займитесь уходом за растениями.</p>	<p>Растения приносят умиротворение. Уход за растениями: будь то комнатные цветы в горшках или овощи на приусадебном участке - может оказать очень сильное успокаивающее действие. Даже когда просто смотрите на живые растения или находитесь рядом с ними, на вас снисходит чувство мирного покоя. Растения обладают и массой других достоинств: комнатные цветы создают в доме уют и освежают воздух; клумбы и насаждения из кустарника украшают внешний вид вашего двора; огород дает полезную пищу для вашего стола. Так что пропалывайте огород, расставляйте в доме горшки с цветами, высевайте семена, подрезайте кусты.</p>
<p>13. Погрузитесь в приготовление разных блюд.</p>	<p>Конечно, не все, но очень многие люди увлекаются кулинарией. Приготовление блюд может доставлять громадное удовольствие и оказывать сильное успокаивающее воздействие. Если вы относитесь к тем, кто забывает о неприятностях, проявляя свое поварское искусство, занимайтесь кулинарией - пеките, жарьте, шинкуйте, варите, тушите.</p>
<p>14. Примите ванну.</p>	<p>Вас может спасти от стресса продолжительная ванна. Горячая (но не обжигающая) вода растворит все ваши заботы и смоет нервное напряжение. Прежде чем забраться в воду, закройте дверь ванной комнаты, запирайте ее и выбросьте из мыслей все, что находится за ней. Если вам нравится, для усиления эффекта добавьте растительные экстракты или ароматические эссенции.</p>

<p>15.Посетите занятие по снятию стресса.</p>	<p>Прекрасный способ побольше узнать о том, как справиться со стрессовыми ситуациями. Вам дадут множество полезных рекомендаций, а во время групповых занятий вы сможете поделиться опытом с другими людьми.</p>
<p>16. Сходите на прогулку.</p>	<p>Простейший метод: когда вас что - то или кто-то выводит из себя, идите гулять. Не возвращайтесь до тех пор, пока не успокоитесь.</p>
<p>17. Ничего не делайте.</p>	<p>Этот вариант близок к медитации. Не делайте ничего - абсолютно ничего. Смотрите на голую стену. Очистите мозг от всяких мыслей. Не позволяйте сформироваться ни единой мысли. Боритесь с каждой мыслью, вторгающейся в не потревоженную чистоту вашего сознания. Через 15-20 минут вы почувствуете невероятную расслабленность.</p>
<p>18. Стоните.</p>	<p>Звучит странно? Ничего страшного. Стоны помогают телу справляться с болью. Обратите внимание: когда вы причиняете себе физическую боль - даже просто споткнувшись, - стон уменьшает страдания. Издайте несколько стонов прямо сейчас. Вы заметили, как это снимает напряжение? Попробуйте данный метод, когда вам будет нужно расслабиться.</p>
<p>19. Поплачьте.</p>	<p>Это основной метод снятия стресса, естественная реакция человека на стресс и страдания. С незапамятных времен плач помогает организму избавиться от скопившихся в теле токсинов и унять эмоциональные страдания. Когда вы испытываете потребность в слезах, плачьте, не стесняйтесь.</p>
<p>20. Обсуждайте свои проблемы с окружающими.</p>	<p>Если вас беспокоит какой-то человек, обсудите с ним общие проблемы. Постарайтесь вместе подумать над их разрешением. Если вы не можете разговаривать с этим человеком, поговорите с кем-нибудь еще. Обсуждение проблем вслух способствует их скорейшему разрешению и облегчает борьбу со стрессом.</p>

<p>21. Забудьтесь в развлечениях.</p>	<p>Если вы попали под внешнее воздействие, приведшее к стрессовому состоянию, отвлекитесь, занявшись любимым развлечением или игрой. Погрузитесь в него с головой. Чем увлекательнее ваше времяпрепровождение, тем лучше. Устраните напряжение с помощью азартного возбуждения и веселья.</p>
<p>22.Проявите благодарность</p>	<p>Демонстрируйте свою признательность, все равно за что. Благодарность - самая умиротворяющая из эмоций. Почувствуйте себя благодарными за пищу, за друзей, за свою семью, за здоровье, за вашу способность изменять свою жизнь к лучшему. Будьте благодарны за жизнь саму по себе.</p>

ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Мы думаем, что все согласны, что это стрессовая пора, так как экзамены требуют большого напряжения сил. Некоторые школьники в это время утрачивают аппетит, худеют, плохо спят— это признаки переживания стресса.

Экзамены прервать усилием воли и отодвинуть не удастся. Значит, вам все равно придется справляться с этой ситуацией и желательно — с наименьшими потерями для себя. И для этого существуют определенные правила.

1. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.

Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. Ночной сон должен составлять не менее 9 часов при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность. Занятия поздно вечером или даже ночью неэффективны, они истощают нервную систему. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться.

2. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины. Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры

не мешают им во время подготовки к экзаменам. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее, так как нервная система получает дополнительную нагрузку.

3. Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. В головном мозге работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, каждая из которых связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга. Поэтому для того, *чтобы улучшить память*, нужно включить в свое меню морковь, ананас.

Морковь облегчает заучивание наизусть — за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед зубрежкой съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждаются в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Достаточно выпивать один стакан ананасового сока в день.

Для того *чтобы сконцентрировать внимание*, в свой рацион нужно включить креветки, репчатый лук, орехи.

Креветки снабжают мозг важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 граммов в день, солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жарки).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Ежедневная доза — половина луковицы.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон», так как они укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Для того *чтобы успешно «грызть гранит науки»*, необходимо иметь в ежедневном меню капусту, цитрусовые, чернику.

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», ешьте перед экзаменами салат из капусты, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Цитрусовые освежают мысли и облегчают восприятие информации за счет большого содержания витамина С. Перед занятиями иностранным языком выпейте стакан цитрусового сока.

Черника способствует кровообращению мозга. Лучше есть свежие ягоды или варенье.

Для того чтобы *поддержать хорошее настроение*, в вашем рационе должны быть паприка, клубника, бананы.

Паприка (перец) способствует выделению «гормона счастья» — эндорфина — за счет ароматических веществ, содержащихся в ней.

Клубника быстро, нейтрализует отрицательные эмоции. Ежедневно съедайте минимум 150 граммов.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

4. Использовать приемы саморегуляции для стабилизации эмоционального состояния.

Надеемся, что вы будете следовать этим правилам в тяжелое время подготовки и сдачи экзаменов и все испытания пройдет успешно.

Некоторые способы саморегуляции.

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной.

Целенаправленное использование предлагаемых способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости.

1 способ саморегуляции.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — **расслабление мимической мускулатуры**. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также

произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями.

Однако необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Упражнение. «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо задать себе вопросы самоконтроля:

- Как выглядит мое лицо?
- Не скован(а) ли я?
- Не сжаты ли мои зубы?
- Как я сижу?
- Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

Мышцы лица расслаблены.

Брови свободно разведены.

Лоб разглажен.

Расслаблены мышцы челюстей.

Расслаблены мышцы рта.

Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.

Все лицо спокойно и расслаблено.

2. Удобно сесть, стать.

3. Сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.

4. Установить спокойный ритм дыхания.

2 способ саморегуляции.

. Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является **совершенствование дыхания.**

Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха.

Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, например, в начале контрольной работы, экзамена, перед публичным выступлением. Этот тип дыхания может снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном. Оно является простым, но эффективным средством против бессонницы.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение 1. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улечиваются.

Упражнение 2. «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох - длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от стрессового напряжения.

3 способ саморегуляции.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование **приемов воображения**: создание внутренних образов в сознании человека. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие..

Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему.

Красный, оранжевый, желтый — цвета активности;

голубой, синий, фиолетовый — цвета покоя;
зеленый — нейтральный.

Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, следует представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают представления тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное — просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее — летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

«Сильные личности, делая ошибки, мужественно их признают. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной неполноценности и несостоятельности. Это лишь осознание того, что данная попытка не удалась. А каждая не удавшаяся попытка - еще один шаг к успеху (то есть и робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность)».

(С.В. Коноваленко).