

СКЛАДАЄМО
ДІА
БЕЗ СТРЕСУ



Випускний клас – найбільш відповідальний і хвилюючий відрізок шкільного періоду для кожного учня. Це час, коли можна підвести ризику у своєму дитячому житті і поставити нові цілі. Звісно, залишилося пережити важкий етап – ДПА. Нова ситуація, нова обстановка, безкінечні питання і незрозумілі завдання. У будь-якої людини така перспектива викличе стрес. Але вийти з цієї ситуації треба впевнено, без зайвих емоцій і з високим рівнем самоконтролю. Профілактика емоційного стресу – це, перш за все, самонавіювання. Як ви себе налаштуєте, так і будете почуватися на іспиті.



ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
2. Запам'ятати легше те, що розумієш.
3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учїться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.
4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'ятї. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
5. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.
2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свїчці, стійці на голові, оскільки посилюється притїк кровї до клітин мозку.
3. Бережїть очї, робїть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очї від книги, поглянути вдалину).
4. Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!



ЯК ЛЕГШЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ

1. Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам'ятати. Великий уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.
2. Запам'ятати легше те, що розумієш.
3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учїться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу.
4. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
5. Якщо працюєте із двома матеріалами — великим і меншим — розумно починати з більшого.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

1. Чергуйте розумову і фізичну працю.
2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притік крові до клітин мозку.
3. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин (відвести очі від книги, поглянути вдалину).
4. Мінімум телепередач та роботи за комп'ютером!



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВТОМИЛИСЯ ОЧІ?

Виконайте дві будь-які вправи:

- погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч-праворуч (15 с);
- напишіть очима своє ім'я, по батькові, прізвище;
- фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);
- намалюйте очима квадрат, трикутник — спочатку за годинниковою стрілкою, потім навпаки.



ЯК КРАЩЕ ХАРЧУВАТИСЯ

Харчування має бути 3—4-разовим, калорійним і багатим на вітаміни. Споживайте волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад. Ще одна порада: перед іспитами не слід наїдатися.



ШПАРГАЛКА – РІЧ ПОТРІБНА

Використання шпаргалки на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно.

Вони потрібні на іспиті лише тим, хто краще запам'ятовує матеріал при конспектуванні, - викладений коротко (у вигляді тез), він краще тримається у пам'яті.

Шпаргалки зручно перечитувати перед іспитом, а от брати на іспит не варто.

ЯК ПОДОЛАТИ СТРАХ

Щоб подолати свій страх, можна розповідати самому собі вивчений матеріал, начебто на іспиті.

Уявіть складну ситуацію на іспиті й знайдіть з неї вихід. Поставте самому собі підступні запитання й дайте на них відповідь – переборіть свій страх ще до іспиту.

Згадайте випадки свого успіху, подумки відчуйте їх ще раз.

Спробуйте вдатися до аутогенного тренування.

Складіть для себе формули, налаштуйтеся на те, що «у мене все вийде» й повторюйте ці слова перед сном.

На іспиті не втрачайте самовладання у складний момент. Згадайте про почуття гумору – іноді воно виявляється доречним.

Складіть план відповіді на іспиті – це теж заспокоює.



Вимоги до поведінки учнів під час державної підсумкової атестації

1. Під час державної підсумкової атестації учні мають право:

1.1. Задавати організаційні запитання, що не стосуються змісту атестаційних завдань.

1.2. Оскаржити процедуру проведення державної підсумкової атестації чи її результати.

2. Під час державної підсумкової атестації учням заборонено:

2.1. Заважати одне одному, спілкуватися, передавати різні предмети тощо.

2.2. Задавати учителю запитання, що стосуються змісту атестаційних завдань.

2.3. Виходити з аудиторії по декілька осіб.

2.4. Виносити за межі аудиторії бланки та проштамповані аркуші.

2.5. Користуватися мобільними телефонами, фото- і відеоапаратурою, друкованими й рукописними матеріалами, що можуть бути використані як додаткові джерела інформації, необхідної для виконання атестаційної роботи.

3. Під час державної підсумкової атестації учні зобов'язані:

3.1. Залишити речі, не передбачені процедурою проведення державної підсумкової атестації, у спеціально відведеному в аудиторії місці.

3.2. Дотримуватися тиші.

3.3. Здавати державній атестаційній комісії бланки відповідей у разі виникнення потреби вийти з аудиторії.

3.4. Здати атестаційну роботу і покинути аудиторію у разі порушення дисципліни та недотримання правил поведінки під час виконання атестаційної роботи.

3.5. Здати бланки відповідей після закінчення ДПА

ПІД ЧАС ІСПИТУ

- починайте готуватися з того питання, виконувати те завдання, яке є для вас легшим;
- напишіть орієнтовний план відповіді на окремому аркуші паперу. Пишіть навіть те, що може спочатку здатися непотрібним - це допоможе під час письма пригадати ще якісь факти. Якщо вам вдасться це зробити, ви заспокоїтесь, голова працюватиме ясніше та чіткіше, тепер вашу енергію можна спрямувати на відповідь;
- складання невеликого плану забере хвилин 20-25. Прикріпіть аркуш із планом до екзаменаційного аркуша, і екзаменатор побачить, що у вас методичний склад розуму;
- за можливості сформулюйте коротку відповідь на запитання в першому ж реченні. Ви продемонструєте екзаменатору, що зміст запитання для вас зрозумілий;
- якщо запитання складається з декількох частин, назвіть кожну з них і підкресліть підзаголовки. Екзаменатор побачить, що вам є, що сказати за кожним пунктом;
- вашу роботу буде легко читати й робити в ній позначки, якщо почерк чіткий і зрозумілий;
- якщо ви говорите про гіпотези або включаєте у свою відповідь дати тих або інших подій, підкресліть їх: знання дат відразу буде відзначено екзаменатором;
- упевніться, що в готовій відповіді є вступ, основна частина та висновок.



ПОРАДИ ВИПУСКНИКАМ

1. Вчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою.
 2. Використайте найпростішу йогівську вправу. Заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть їх у боки, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на одну біля пупка (ліва рука знизу). Ваш мозок насичується киснем і заспокоюється.
 3. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему.
 4. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням.
 5. Живіть активно. По-перше, активні рухи не дають накопичуватися адреналіну, по-друге, відволікають від негативних думок: «Я не здам», «Я не знаю» тощо.
 6. Стежте за пульсом — його оптимальна частота розраховується за формулою: 180 мінус ваш вік.
 7. Не одягайте на екзамен червоний одяг. Цей колір підвищує кров'яний тиск, він небезпечний для гіпертоніків. Коли людина сидить у кімнаті, де багато червоних предметів, то вона починає безпричинно дратуватися. А коли людина одягає червоні речі, то навпаки, в неї додається бадьорості й активності.
- Тобто якщо ви одягнете на екзамен червону річ, то почуватиметеся впевненіше, але в екзаменатора ваш вигляд викликатиме роздратування.



ПОРАДИ БАТЬКАМ

1. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечно для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей.
2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.
3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності і підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.
4. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять.
5. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своїх синів і дочок.

