Поради для учнів

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. Якщо в тебе є комп'ютер, навчися з його допомогою 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 кожну 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 здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?

Перед початком уроку:

Готуйтеся! Ретельно вивчайте матеріал. Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації. Сприймайте це як можливість показати обсяг своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу. Потрібно добре виспатися в ніч перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією. Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією і 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. Візьміть цукерку або що-небудь інше, щоб не думати про тест, контрольну роботу, підсумкову атестацію, не хвилюйтеся.

Під час уроку:

• Уважно прочитайте завдання. • Розподіліть час на виконання завдання. • Сядьте зручно. • Якщо ви не знаєте відповіді, пропустіть це питання і приступайте до наступного. • Не панікуйте, коли всі починають здавати свої роботи. Ті, хто першим виконав завдання, не отримають за це додаткових балів.

Рекомендації психолога «Перед олімпіадою»

Перш ніж почати підготовку до олімпіади, варто обладнати місце для занять: забрати зайві речі, зручно розташувати потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці і т. ін. Добре ввести в такий інтер'єр для занять жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Не треба переклеювати заради цього шпалери або змінювати штори, досить якоїсь картинки в таких тонах, естампа, що зрештою можна зробити і самому, використовуючи, наприклад, техніку колажу.

Приступаючи до підготовки до олімпіади, корисно складати план.

Для початку добре визначити, хто ви – «сова» чи «жайворонок», і в залежності від цього максимально завантажити ранкові або, напроти, вечірні години.

Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Не взагалі: «Небагато позаймаюсь», а що саме сьогодні будете вчити, які саме розділи якого предмета.

Звичайно, добре починати – поки не втомився, поки свіжа голова – з самого важкого, з того розділу, що гірший за все. Але буває і так, що знайомитися не хочеться, у голову нічого не йде. Коротше, «немає настрою». У такому випадку корисно почати, навпроти, з того, що знаєте краще, з того матеріалу, що вам найбільше цікавий і приємний. Можливо, поступово справа піде.

Обов'язково варто чергувати роботу і відпочинок, скажімо, 40 хв. занять, потім 10 хв. – перерва. Можна в цей час вимити посуд, полити квіти, зробити зарядку.

Готуючись до олімпіади, не треба прагнути до того, щоб прочитати і запам'ятати напам'ять весь підручник. Корисно повторювати матеріал з питань. Прочитавши питання, спочатку згадаєте й обов'язково коротко запишіть усе, що ви знаєте з цього питання, і лише потім перевірте себе за підручником. Особливу увагу зверніть на підзаголовки чи глави параграфа підручника, на правила і виділений текст. Перевірте правильність дат, основних фактів. Тільки після цього уважно, повільно прочитайте підручник, виділяючи головні думки, - це опорні пункти відповіді.

Наприкінці кожного дня підготовки варто перевірити, як ви засвоїли матеріал: знову коротко запишіть плани всіх питань, які були пророблені в цей день.

Перегляньте створену під час опрацювання матеріалів підручника/(або складіть під час перевірки засвоєння матеріалу) інфографіку до розділу, який вивчали чи повторювали, узагальнивши і систематизувавши матеріал у такий спосіб.

Психологічні підказки майбутнім учасникам ЗНО/ДПА:

Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.

Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.

Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.

Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів - проти, і очі швидко „скинуть" втому.

Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.

Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.

Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь. Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної. Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.

Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що саме ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.

Плануючи графік роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20—30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді.

Простіші й цікавіші - наприкінці. Проте, якщо тобі важко, починай роботу з цікавішого.

Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок - 1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству.

Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.

Якщо якесь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся - спробуй повторити через якийсь час.

Пам'ятай: перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.