

# Поради учням

---

## Скористайтесь Кодексом честі учня!

- Вчитися не заради оцінки, а для здійснення гуманних, патріотичних цілей і досягнень.
- Направляти свою навчальну діяльність на глибоке оволодіння знаннями з основ наук, бути ініціативним, самостійним, найповніше виявляти себе.
- Дотримуватися вимог школи, правил внутрішнього розпорядку, гідно вести себе.
- Бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, учителями, старшими людьми, шанобливо ставитися до батьків.
- Турбуватися про молодших.
- Виявляти милосердя.
- Дбати про пристойний зовнішній вигляд, власну гігієну.
- Не допускати куріння, не вживати спиртних напоїв, наркотичних засобів.

## Як здолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?



- Ретельно вивчайте матеріал.
- Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації.

- Сприймайте це як можливість показати свої знання і отримати винагороду за виконану вами роботу.
  - Потрібно добре виспатися в ніч перед перевіркою знань.
  - Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати заздалегідь, 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.
- 

## Поради з самовиховання



1. Коли берешся за будь-яку справу, подумай: який результат повинен отримати.
2. Берись за справу сміливо і не відступай, поки її не виконаєш. Якщо в кінці тижня або цього дня залишаються не виконаними один чи два запланованих тобою пункти, перепиши їх у план на наступний тиждень (наступний день).
3. Візьми собі за правило обов'язково аналізувати: чому саме ти не виконав той чи інший пункт. Намагайся сам усунути причини невиконання. Спочатку це буде важко виконати, але з часом ти зрозумієш, що головне – це правильно оцінювати свої сили і не гаяти марно часу.
4. Ніколи не практикуй перенесення виконання справи на наступний день. Приступай до виконання запланованого одразу ж без зволікань.
5. Не роби жодних попусків, навчися своїм примхам відповідати коротко, але твердо –"ні".
6. Навчися сам собі наказувати, будь до себе непохитним, але став перед собою завдання реальні, ні в якому разі "не заривайся", бо не спрацює внутрішній наказ "Так треба", "Я мушу".
7. Спробуй проаналізувати: на що ти переважно витрачаєш свій вільний час?

8. Твій організм здатний до тривалих навантажень, але, щоб уникнути стомлення, переборюй втому, змінюй види діяльності протягом дня.

9. Приймаючи на себе будь-яке завдання, навчися слухати уважно вказівки дорослих. Користуйся нотатками, щоб нічого не пропустити повз увагу і зберегти час.

## УМІЙ ВОЛОДІТИ СОБОЮ



1. Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним дискомфортом – постійна зайнятість.
2. Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.
3. Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисніше і безпечніше зайнятися самовихованням.
4. Пам'ятай: кожна людина – така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.
5. Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникай зазнайства і дозування.
6. Будь-яка справа починається з першого кроку!
7. Пам'ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.
8. Людина має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях своєї життєдіяльності.
9. Будь толерантною особистістю

## ЯК УДОКОНАЛИТИ СВОЮ УВАГУ

1. Якщо ти неуважний, це означає, що твоя увага спрямована на щось інше. Визнач її об'єкт. Подолай суперника. Спрямуй силу уваги, куди слід.
2. Увага є і умовою, і результатом твоєї діяльності.
3. Готуй все необхідне до початку уроку. Твоя організованість сконцентрує твою увагу.

4. Ти повинен ставити своїй увазі чіткі завдання: на що саме вона має бути спрямована.
  5. Оскільки при втомі керування увагою погіршується, для її відновлення потрібно вчасно відпочивати.
  6. Використовуй здатність незвично привертати увагу. Уявляй звичайне як незвичайне (наприклад, ти інопланетянин і сидиш на уроці землян).
  7. Під час виконання завдання час від часу запитуй себе: «Про що я думаю?».
  8. Якщо ти виявив, що твоя увага розсіюється, достатньо буває одного цього запитання. Якщо не допомогло – зміни положення тіла, або почитай вголос, підсилюючи чи зменшуючи силу звуку.
  9. Зосередженню уваги допоможуть і прості запитання, які ти можеш ставити собі час від часу: «На яке запитання щойно відповідав однокласник?», «Яке запитання щойно поставив учитель?».
  10. Якщо ти не зміг зосередитися на виконанні завдання – просто повтори його, можна вголос.
  11. Структуруй матеріал конспекту, підручника (створюй таблиці, схеми тощо). Тоді обсяг уваги збільшується.
  12. Намагайся набути максимальну кількість навчальних навичок, вони здійснюються без участі уваги. Вона потрібна тобі для нового, цікавого, важливого.
  13. Перевіряйте з сусідом по парті роботи один одного, це сприяє розвитку уваги.
  14. Щоб привернути свою увагу до матеріалу уроку, знаходь те, чим він пов'язаний з твоїм досвідом, інтересами.
  15. Більше працюй з підручниками, оскільки це тренує увагу.
  16. Не поспішай при зміні видів роботи. Зважай на те, що внаслідок неповного, незавершеного переключення уваги можуть виникати помилки.
  17. Не намагайся робити багато справ одночасно, бо частий перехід від однієї діяльності до іншої зменшує увагу.
  18. Враховуй, що ступінь і обсяг уваги пов'язані зворотною залежністю – збільшення обсягу елементів, що сприймається, викликає зменшення уваги і навпаки. Тому важливий матеріал повторюй окремо.
  19. Вигадай свій власний жест (по коліну плеснути, смикнути себе за вухо...). Коли твоя увага зменшується, цей рух м'язів допоможе тобі відновити її концентрацію.
  20. Знаходь чинники, які сприяють підсиленню твоєї уваги (легка музика при читанні, відповідне освітлення тощо).
  21. Враховуй вплив природних чинників: в дощовий день концентрація уваги зменшується, а отже тобі потрібно приділити більше часу (повторень) для виконання завдань.
-

## Рекомендації для зняття психологічного напруження, зниження тривожності



Є багато маленьких хитрощів, які допоможуть людині впоратися з емоційним перевантаженням:

1. Порахуйте до 10 та лише потім повертайтеся до травматичної ситуації.
2. Простежте за своїм диханням. Повільно вдихайте й на деякий час затримайте дихання. Видихайте поступово, через ніс. Прислухайтеся до своїх відчуттів.
3. Наберіть води та повільно випийте воду, сконцентруйтеся на своїх відчуттях .
4. Знайдіть якийсь невеличкий предмет і уважно розгляньте його не менше чотирьох хвилин, ознайомлюючись з кольором, формою, структурою так ретельно, щоб можна було уявити предмет із заплющеними очима.
5. Погляньте на небо, розгляньте все, що ви бачите на ньому.
6. Змочіть обличчя холодною водою.

Для того, щоб ці методи допомогли, їх треба знати напам'ять і постійно виконувати.

## **ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ДІТЕЙ БУДЬ-ЯКОГО ВІКУ, ЩОБ ПРОТИСТОЯТИ ШКІЛЬНОМУ НАСИЛЬСТВУ**

Булінг – не просто конфлікт між однолітками, це прояв психологічного чи фізичного насильства, який може лишити по собі слід на довгі роки, вплинувши на усе життя. Щоб не стати жертвою, необхідно, передусім, навчитися захищати себе від потенційних агресорів. Пропонуємо кілька порад, які допоможуть школярам протистояти цькуванню.

1. Якщо ти відрізняєшся від однолітків, це не привід для цькування!

Пам'ятай, головна причина криється не у тобі, а у самому агресорі. Щаслива людина з адекватною самооцінкою ніколи не буде намагатися самостверджуватись за рахунок інших.

Насправді, привід для цькування може бути обрано який-завгодно – маленький чи високий зріст, надмірна вага чи навпаки худоба, певні особливості фізичного розвитку, рівень успішності у порівнянні з іншими учнями класу або вік. Тобто, якщо ти хоч чимось відрізняєшся, для булера це може стати приводом для цькування.

Головна мета кривдника – знайти потенційну жертву, якій можна вселити думку про її неповноцінність у порівнянні з агресором.

Твоє головне завдання – не піддатись на провокацію!

2. Стався до агресора з жалістю, а не з ненавистю

Пам'ятай, що знущання – це не демонстрація сили, а навпаки, прояв слабкості з боку булера. Агресивна поведінка кривдника завжди обумовлена психологічними причинами:

- особисті комплекси і низька самооцінка, яку булер прагне підвищити за рахунок пригноблення слабших;
- негативний досвід – ймовірно, булер сам був жертвою цькування, тому через пережитий страх і відчуття беззахисності він керується принципом «кращий спосіб захисту – напад»;
- непорозуміння з іншими, через що агресор намагається привернути до себе увагу тими методами, які здаються йому найбільш ефективними.

3. Не дозволяй побачити у тобі потенційну жертву

Зазвичай, булери обирають її серед тих, кого вважають слабшими або вразливими. Найкоротший шлях до успіху – знайти рису, що є причиною комплексів у потенційної жертви і направити всі сили на цю болючу точку. Тож, щоб не стати жертвою агресора, не давай йому можливість побачити твою вразливість.

Наприклад, якщо потенційна жертва буде бурхливо реагувати на будь-які розмови про свою вагу, то булер буде почувати себе справжнім героєм, відпускаючи злісні жарти на цю тему. А ось якщо особистість сама часто жартує над собою з цього приводу, то це вже не є її болючим місцем, на яке можна вплинути.

4. Зосередься на своїх перевагах і здолай агресора у власній свідомості!

Мета булера принизити, змусили сумніватися у своїй гідності. Пам'ятай, саме ті якості і риси, через що тебе намагаються цькувати, одночасно роблять тебе особливим. Тож спробуй перетворити свою «інакшість» на унікальність, яка надає тобі переваги над кривдником.

Особистість з адекватною самооцінкою і самоповагою має значно більше шансів залишитися поза увагою кривдника. Можливість отримати гідну відсіч завжди лякає булера, бо він і без цього має низьку самооцінку.

5. Ігноруй кривдника або намагайся відповідати на спроби психологічного нападу влучним жартом.

Мета булера – отримати реакцію. Якщо потенційна жертва починає бурхливо реагувати – нервувати, ображатися або плакати, то вона «на гачку».

Якщо є можливість уникнути сварки, зроби вигляд, що тобі байдуже і йди геть. Пам'ятай, це не прояв боягузтва, бо тримати себе у руках частіше значно важче, ніж дати волю емоціям. Якщо ж ти вважаєш за потрібне щось відповісти кривднику, стримуй гнів і злість – говори твердо і дивись в очі співрозмовнику.

#### 6. Оточи себе союзниками

Мета булера виділити потенційну жертву й по можливості ізолювати її від інших. Це дозволить зробити її безпорадною перед агресором та його прибічниками. Тож намагайся залучитися підтримкою інших, не уникай спілкування з однокласниками, не залишайся на самоті один на один зі своєю проблемою.

Пам'ятай, агресори не схильні цькувати когось, якщо потенційна жертва не наодинці, а у компанії. Група однолітків швидше дасть опір та захистить того, кого кривдники намагаються цькувати.

#### 7. Якщо тебе цькують, не бійся говорити про це!

Не думай, що, зіштовхнувшись із проявами булінгу, ти зобов'язаний вирішити цей конфлікт самостійно. Просити поради і допомоги – не ознака слабкості. Тож не соромся обговорювати ситуації цькування з тими людьми, яким ти довіряєш. Разом ви зможете вибудувати правильну лінію поведінки і припинити направлену на тебе агресію.

#### 8. Не вступай у бійку

Пам'ятай, кривдник тільки і чекає слушного часу, як застосувати силу, тож не піддавайся на провокацію. Якщо до тебе не застосовують фізичну силу, не починай першим. Що агресивніше ти відреагуєш, то матимеш більше шансів опинитися в загрозовій для себе ситуації.

#### 9. Булінг – злочин, який карається законом!

Пам'ятай, ніхто не має права знущатися над тобою, цькувати, штовхати чи застосовувати фізичну силу. В Україні діє Закон щодо протидії булінгу. Тому, якщо тебе цькують, ти маєш захистити себе, звернувшись разом із батьками до відповідних інстанцій.

Згідно закону, передбачена адміністративна відповідальність за цькування у вигляді штрафу або громадських робіт, а саме:

- вчинення булінгу неповнолітніми особами карається штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами від 20 до 40 годин;

- повторне вчинення булінгу упродовж року після або групою осіб караються штрафом від 1700 до 3400 грн або громадськими роботами від 40 до 60 годин;

Відповідальність за цькування з боку неповнолітніх булерів несуть батьки або особи, які їх замінюють.

#### 10. Підтримай тих, кого цькують

Не залишайся осторонь, якщо став свідком булінгу! Булінг – це кривда, яка може психічно або фізично скалічити людину на все життя. Ти можеш допомогти і завадити цьому – дій відповідно до ситуації, щоб і захистити жертву цькування, і не наразити на небезпеку себе.





## ПОРАДИ УЧНЯМ У ПІДГОТОВЦІ ДО ЗНО

У період підготовки до тестування радикально змінювати режим дня не треба, тому що різка зміна звичного способу життя погано позначається на біологічних ритмах людини і вимагає тривалого періоду адаптації. Тому під час підготовки до тестування слід залишити свій режим дня тим самим, внести лише деякі мінімальні корективи. Не рекомендується посилювати навчальне навантаження за рахунок сну. Спокійний тривалий сон знімає розумову втому, відновлює витрачені сили організму, а так само відіграє важливу роль у механізмах пам'яті людини. Тому скорочення сну може призвести до млявості, поганого психічного самопочуття, апатії, що просто неприпустимо! Якщо є можливість, бажано додати до основного сну вночі ще годину півтора денного сну (короткотермінового).

Наступним найважливішим чинником правильної підготовки до ЗНО є правильне харчування. Під час інтенсивної розумової роботи рекомендується чотирьох разове харчування. У раціоні має бути достатня кількість білків, вітамінів і рослинних жирів. Харчування має бути середньої калорійності. Дуже важлива наявність в їжі свіжих рослинних продуктів - овочів і фруктів. В якості основних джерел вітамінів можна використовувати житній хліб, яйця, печінку, а так само мед та волоські горіхи.

Нестача води в організмі різко знижує швидкість нервових процесів. Отже, перед іспитом або під час нього доцільно випити кілька ковтків води. Найкраще підходить мінеральна вода, бо вона містить іони калію або натрію, що беруть участь в електрохімічних реакціях. Можна пити просто чисту воду або зелений чай. Всі інші напої з цієї точки зору даремні або шкідливі.

Правильно організований побут так само є найважливішим чинником, так як від здатності організму переносити навантаження залежить багато чого. Категорично не рекомендується активно займатися чим-небудь вночі, приймати багато кофеїну і зловживати нікотином. Ці речі краще виключити взагалі!

## **7 правил здорового способу життя**

Не можна не відзначити все зростаючий останнім часом інтерес до здорового способу життя. Рано чи пізно починаєш замислюватися, що спосіб життя, який зараз ведеш, не кращим чином позначається на здоров'ї. І добре, якщо це станеться рано ...

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, турбота про своє здоров'я повинна бути образом життя. Здоровим способом життя. Пропонуємо Вашій увазі 7 найважливіших правил здорового способу життя.

### **Здоровий спосіб життя: правило № 1**

Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування. Правильне харчування! Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів та іншої гидоти. Як говорив сам товариш Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, але ... Але як відмовитися від улюбленої їжі, навіть не найкориснішою, але коханої? Це як будь-яка шкідлива звичка, розумієш, що шкідливо, але відмовитися не можеш. Іноді можна побалувати свій шлунок, але без фанатизму.

### **Здоровий спосіб життя: правило № 2**

Активність, активність і ще раз активність! Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно!

І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими.

Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати. У прямому сенсі слова. Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю!

### **Здоровий спосіб життя: правило № 3**

Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія. І якщо алкоголь по святах при здоровому способі життя ще можна зрозуміти, то куріння і наркоманія скасовуються повністю.

### **Здоровий спосіб життя: правило № 4**

Основа здорового способу життя - правильний розпорядок дня. Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя - це вже багато чого, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний розпорядок дня.

Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягає і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника - це означає, що виспалися.

Чому важливо висипатися? Хоча б, тому що існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги.

### **Здоровий спосіб життя: правило № 5**

Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій! Не зациклюйтеся на невдачах і промахи. Не вийшло встояти перед тортиком або тістечком, ну і Бог з ним! Не варто через це засмучуватися!

І навіть, якщо постійні тренування і дієти не допомагають скинути зайву вагу, це не привід для відчаю! Значить, дієта не та – варто спробувати іншу!

### **Здоровий спосіб життя: правило № 6**

Здоровий спосіб життя - це так само дбайливе ставлення до себе! Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожна вправу підтягує ваші м'язи .... Кожна вправа наближає Вас до ідеалу!

### **Здоровий спосіб життя: правило № 7**

Вести здоровий спосіб життя легше не поодиноці, а в компанії. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, в позбавленні від зайвої ваги.

Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, все в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя. Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!