|  |
| --- |
| [Как лучше подготовиться к экзаменам](http://vashpsixolog.ru/educating-students/65-exam-preparation/146-how-to-better-prepare-for-exams) |

|  |
| --- |
|  |
| **Как подготовиться психологически к экзамену:**  Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие  Если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала  Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления    **Режим дня:**   * Подготовка к экзаменам – 8 часов в день * Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе – 8 часов * Спи не менее 8 часов. Есть желание – сделай тихий час после обеда   **Питание**  Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.  Употребляй:   * Грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки * Молочные продукты * Рыбу * Мясо * Овощи * Фрукты * Шоколад горький   **Планирование**  В плане на каждый день определите, что именно сегодня необходимо изучить  Определите в какое время Вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого, загружайте  утренние или вечерние часы  **Тест «Сова» или «Жаворонок»**   * Вопрос №1   В какое время вы проснетесь, если легли спать на 4 часа позже обычного? Длительность вашего сна ничего не ограничивает.  Как обычно – 1 балл, на час позже – 2 балла, на 2 часа – 3 балла, на 3 часа – 4 балла, на 4 часа позже – 5 баллов.   * Вопрос №2   Сколько времени вам потребуется, чтобы уснуть в 23 часа, если всю предыдущую неделю вы ложились и вставали когда хотели?  Не более 10 минут – 1 балл, 15 минут – 2 балла, 20-30 минут – 3 балла, 55-60 минут – 4 балла, больше часа – 5 баллов.   * Вопрос №3   Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, когда будет максимум вашей физической активности и работоспособности?  Утром – 1балл, утром и днем – 2балла, утром и вечером – 3 балла, днем – 4балла, во второй половине дня и вечером – 5 баллов.   * Вопрос №4   На какое время вы назначали бы восход солнца на своем необитаемом острове, если бы это от вас зависело?  До 5 часов – 1балл, 6 часов – 2 балла, 7 часов – 3 балла, 8 часов – 4 балла, 9 часов – 5 баллов.   * Вопрос №5   В течение недели вы ложились спать и вставали когда хотели. Утром вы должны проснуться в 7 часов утра без будильника. В какое время вы проснетесь?  До 6.30 – 1 балл, 6.30-6.50 – 2 балла, 6.50-7.00 – 3 балла, 7.00-7.10 – 4 балла, после 7.10 – 5 баллов   * Вопрос №6   Вам нужно выкроить в рабочем расписании 3 часа для чрезвычайно ответственного дела. Какое время вы предпочтете?  8-10 часов – 1балл, 9-12 часов – 2 балла, 10-13 часов – 3 балла, 11-14 часов – 4 балла, 12-15 часов – 5 баллов.   * Вопрос №7   Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?  Только перед сном – 1балл, после сна и после обеда – 2 балла, в послеобеденное время – 3 балла, после обеда и перед сном – 4 балла, только после сна – 5 баллов.   * Вопрос №8   Если вы можете спать, сколько хотите, то в какое время обычно просыпаетесь?  В 7 утра или раньше – 1балл,  8 часов – 2 балла, 9 часов – 3 балла, 10 часов – 4 балла, 11 часов утра или позже – 5 баллов  **Теперь подсчитайте количество полученных баллов.**  Меньше 16 баллов – типичный «жаворонок» (утренний тип). Выполняйте важные дела в первой половине дня, а вечерние часы посвятите отдыху. Решительно откажитесь от сверхурочной работы и не соглашайтесь выходить в ночную смену: такой может способствовать в вашем случае внутренним заболеваниям.  16-20 баллов – умеренный «жаворонок»  (утренне-дневной тип). Период максимальной работоспособности и приспособительные возможности шире, чем у типичных «ранних пташек». И все же не переоценивайте запас прочности своего организма – переход на ночной образ жизни может выбить вас из колеи и неблагоприятно отразится на здоровье.  21-27 баллов –  «голубь»  (дневной тип).  Вы можете жить по любому распорядку, однако резкая смена режима нежелательна. Чтобы постепенно перейти на новое расписание, потребуется не меньше месяца.  28-32 балла  – умеренная «сова» (вечерне-дневной тип).  Блестящие идеи начинают приходить в вашу голову, когда офис уже закрывается. Не ломайте себя – найдите работу по свободному расписанию  Больше 32 баллов  – типичная «сова» (вечерний тип). Из вас получится идеальный дежурный врач, астроном, журналист и диспетчер ночных полетов. Но даже под угрозой расстрела вы не сможете приходить вовремя на работу, которая начинается до 2 часов дня!  **Условия поддержания работоспособности:**  Чередовать умственный и физический труд  В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.  Минимум телевизионных передач  Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут  **Что делать, если глаза устали?**  УПРАЖНЕНИЕ 1   * Посмотри попеременно   вверх – вниз (25 секунд)  Влево – вправо (15 секунд)  УПРАЖНЕНИЕ 2   * Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию   УПРАЖНЕНИЕ 3   * Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)   УПРАЖНЕНИЕ 4   * Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону     **Стимуляция познавательных способностей**   * Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. * Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой     **Развитие мелкой моторики**  Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты  Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону  Положите руки на колени крест – накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки  **Развитие зрительной памяти**  Посмотри, запомни, воспроизведи   |  | | --- | | Запомни |   Посмотри, запомни, воспроизведи 2   |  | | --- | | Запомни |   **Некоторые закономерности запоминания**  Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение  Запоминается то, что понятно  Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу  Лучше тратить время на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение  Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего  **НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА…**   * Один день перед экзаменом оставляется, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом – пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом * Можно представить ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами, переживаниями, страшными мыслями, так как хотелось бы, чтобы все произошло при успешной сдаче экзамена * Если очень страшно, можно использовать прием «доведение до абсурда», где представляются все самые страшные  и немыслимые  подробности и ужасающие последствия. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться , в сущности, нечего * Перед сном хорошо совершить прогулку * Утром, перед экзаменом не вредно просто перелистать учебник   ***Упражнения для снятия стресса***  ***Упражнение 1.***  Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.  1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени. 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее. 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее. 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее. 5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее. 6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее. 7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.  ***Упражнение 2.***  Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. 3. Напрягите и расслабьте икры. 4. Напрягите и расслабьте колени. 5. Напрягите и расслабьте бедра. 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. 7. Напрягите и расслабьте живот. 8. Расслабьте спину и плечи. 9. Расслабьте кисти рук. 10. Расслабьте предплечья. 11. Расслабьте шею. 12. Расслабьте лицевые мышцы. 13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.  ***Упражнение 3.*** Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание. 1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.) 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение. 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака. 4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.  **Упражнения**, которые помогают избавиться от **волнений.**  • Большим пальцем правой руки слегка нажать точкуконцентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.  • Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.  Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.  • Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.  • В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент. |

**Как планировать свою деятельность.**

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
3. оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.
7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

**Как воспитывать волю.**

1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
2. "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть",  - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".
4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

**Как повысить самооценку и уверенность в себе?  Здесь 12 советов, которые помогут в этом:**

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много оппонентов или противников, которых вы не можете превзойти.

2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Говорите ли вы о своем внешнем виде, своей карьере, отношениях, финансовом положении или любых других аспектах вашей жизни, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.

3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо». Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.

4. Используйте [аффирмации](http://newgoal.ru/pochemu-rabotayut-affirmacii/)(утверждения) для того, чтобы повысить самооценку. Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, пластиковой карточке или кошельке утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя» или «я привлекательная женщина и заслуживаю в жизни самого лучшего». Пусть это утверждение всегда будет с вами. Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Всякий раз, когда вы повторяете аффирмацию, почувствуйте положительные эмоции в отношении аффирмации. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.

5. Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки. Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Доминирующая информация влияет на ваши поступки доминирующим образом. Если вы смотрите [негативные телевизионные программы](http://newgoal.ru/prosmotr-televizora/) или читаете в газетах криминальную хронику, скорее всего ваш настрой будет склоняться в циничную и пессимистическую сторону. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.

6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.

7. Сделайте список ваших прошлых достижений. Это не должно обязательно состоять из чего-то монументального. Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, получили водительские права, начали регулярно посещать спортзал и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.

8. Сформируйте список ваших положительных качеств. Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. Как и с предыдущим списком важно просматривать этот список почаще. Многие люди фокусируются на своих недостатках, подкрепляя там самым заниженную самооценку, и затем удивляются, почему в их жизни все не так хорошо, как хотелось бы. Начните концентрироваться на своих достоинствах, и у вас станет гораздо больше шансов для достижения того, чего вы хотите.

9. Начните больше давать другим. Я говорю не о деньгах. Здесь подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным индивидуумом, а ваши самооценка и настроение повышаются.

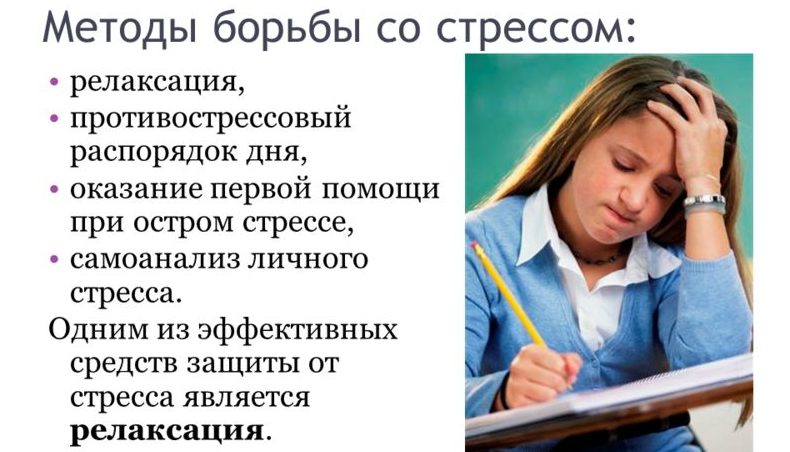
10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится. Трудно испытывать в отношении себя позитивные чувства если ваши дни проходят на работе, которую вы презираете. Самооценка процветает, когда вы заняты работой или какой-либо другой активной деятельностью, которая приносит вам удовольствие и дает возможность почувствовать себя более ценными. Даже если ваша работа не вполне устраивает вас, вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.

11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью. Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить. Если вы принимаете решения, основанные на одобрении ваших друзей и родственников, вы не верны себе и у вас будет низкая самооценка.

12. Действуйте! Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствует более приятные ощущения в отношении самого себя. Когда же вы медлите с действиями из-за страха или какого-то другого беспокойства, вы будете чувствовать только расстройство и грустные ощущения, что, конечно, приведет к снижению самооценки.

Вы уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом. По мере того, как ваша самооценка будет расти, ваши истинные способности будут раскрываться. Вы начнете принимать на себя больший риск и не бояться отказа; вы не будете ориентироваться на одобрение других людей; ваши взаимоотношения будут намного полезней как для вас, так и для других; вы будете делать то, что приносит вам радость и удовлетворение. Что наиболее важно, высокая самооценка принесет вам душевное спокойствие, и вы действительно по настоящему оцените самого себя.

**Как справиться со стрессом?**



Человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс — и именно стресс выбирает болезнь”.

Ирвин Ялом

Чем меньше в жизни стрессов, тем крепче здоровье и иммунитет. Но в современном мире сложно избежать негативных ситуаций. Поэтому нужно научиться управлять стрессом и бороться с ним.

5 способов выхода из стресса, которые легко внедрить в повседневную жизнь.

**1) Практика Нади-Шодхана.**

Эта дыхательная техника укрепляет нервную систему и помогает успокоиться в стрессовой ситуации. Выполнять ее можно сидя. Подышите в своем обычном ритме 1-2 минуты, чтобы настроиться на упражнение. Затем выполните следующий дыхательный цикл, состоящий из 10 вдохов и выдохов. Сначала закройте левую ноздрю и сделайте по 5 вдохов и выдохов только правой ноздрей. Затем закройте правую ноздрю и выполните снова по 5 вдохов и выдохов. Рекомендуется выполнять по 25 циклов в день в течение 15 дней. Эта техника так же повышает энергетику доя дальнейшей работы.

**2) Техника правой руки.**

Если нужно быстро снять напряжение, то поднимите правую руку вверх и слегка заведите ее за плечо. Рука максимально натянута. Представьте, что в руке сейчас сосредоточилось все ваше напряжение. Затем резко опустите руку по дугообразной траектории и проговорите, какие эмоции сейчас чувствуете или просто сделайте глубокий выдох.

**3) используйте в еде продукты-антидепрессанты.**

Чтобы снизить уровень стресса и избежать депрессии, наполняйте рацион сыром, хурмой, брокколи, миндалем, сливами, морепродуктами, лесными ягодами, бананами.

**4) Используйте арт-терапию.**

**Рисуйте, рисуйте и еще раз рисуйте.** Рисование хорошо помогает снять стресс и напряжение. Скачайте из интернета антистресс - раскраски, найдите там же курсы рисования или освойте нейрографику. Все это окажет положительное влияние на вашу нервную систему, поможет безопасно справляться со стрессом.

**5) Методика: «Безопасное место»**

• Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.

• Сконцентрируйтесь на выдохе, все больше и больше расслабляясь с каждым выдохом.

• Когда вы почувствуете себя готовым, представьте безопасное место - это может быть какое-либо знакомое вам место, где вы уже бывали или где хотели бы побывать. Вы можете представить себе реальное место или вообразить что-то по собственному усмотрению.

• Безопасное место может быть таким, каким вы захотите, в нем может быть все, что угодно. Это может быть комната, пляж, поляна, дом.

• Вы можете находиться в нем один, а можете окружить себя людьми.

• Единственное обязательное требование -вы должны чувствовать себя в полной безопасности и быть в этом абсолютно уверенны.

• Переместитесь в безопасное место, насладитесь ощущением пребывания в полной безопасности.

• Вы можете сохранить это ощущение, а можете проанализировать какие-то аспекты своей жизни с точки зрения безопасности, которую вам обеспечивает выбранное вами место.

• Во время пребывания в безопасном месте вы должны сконцентрироваться на следующих ощущениях: безопасность, комфорт, уверенность и контроль.

• Оставайтесь в безопасном месте так долго, как захотите. Помните, что вы всегда можете воссоздать это место, когда вам этого захочется.

• Когда вы почувствуете себя готовым к дальнейшей работе, покиньте безопасное место и вернитесь в реальный мир.

Мы все обладаем способностью излучать свет. Остается лишь сконцентрироваться на том, чтобы своим внутренним светом исцелять окружающих людей и самих себя. Мы способны сделать мир чище и светлее, научившись трансформировать свою собственную энергию. Только это сделает нас по-настоящему красивыми и вернет волшебство в нашу жизнь.

**Правила составления формулы аутотренинга**

*Что такое «аутотренинг»?*

***Аутотренинг*** *(АТ,* ***аутогенная******тренировка****) —* ***это*** *множество методов психологической саморегуляции и самосовершенствования.*

1. Все утверждения должны быть сформулированы в ут­вердительной форме. Употребление частицы «не» запре­щается (не знаю, не могу, у меня не получится).
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоя­щем времени.  Например, удачной будет такая формула: «Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».
3. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

**Например, удачной будет такая формула:**

«Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Составь свою формулу аутотренинга.Повторяй каждое утро и вечер. Записывается в подсознании как программа.

**Как работать с материалом.**

Приём «фишбоун»

При подготовке к выпускным экзаменам приходиться работать с большим объемом материала. Для обобщения и систематизации полученных знаний, чтобы организовать полученную информацию в стройную систему с чёткими взаимосвязями между элементами предлагаем использовать прием «фишбоун».

Приём «фишбоун» помогает строить визуальный план пересказа, представить информацию в наглядно-содержательной форме.

Суть дидактического приёма

«Фишбоун» («рыбья кость», «рыбий скелет») – упрощённое название метода японского учёного Каору Исикавы. Эта графическая техника представления информации позволяет образно продемонстрировать ход анализа какого-либо явления через выделение проблемы, выяснение её причин и подтверждающих фактов и формулировку вывода по вопросу.

Схема «рыбьего скелета» позволяет подбирать подходящее решение для любой проблемной ситуации, генерируя новые идеи, направленные на ускорение и облегчение процесса мышления.

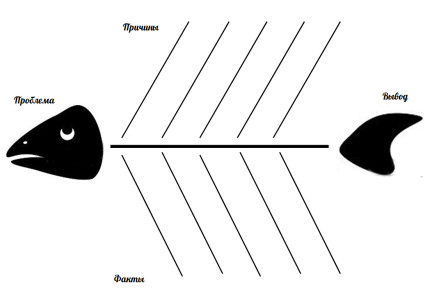
[](http://paidagogos.com/wp-content/uploads/2016/04/shablon-dlya-urokov.jpg)

Схема Исикавы помогает систематизировать полученные знания по основным категориям: причины, факты, выводы по теме

Правила составления «рыбьего скелета»

«Рыбий скелет» состоит из 4 блоков информации:

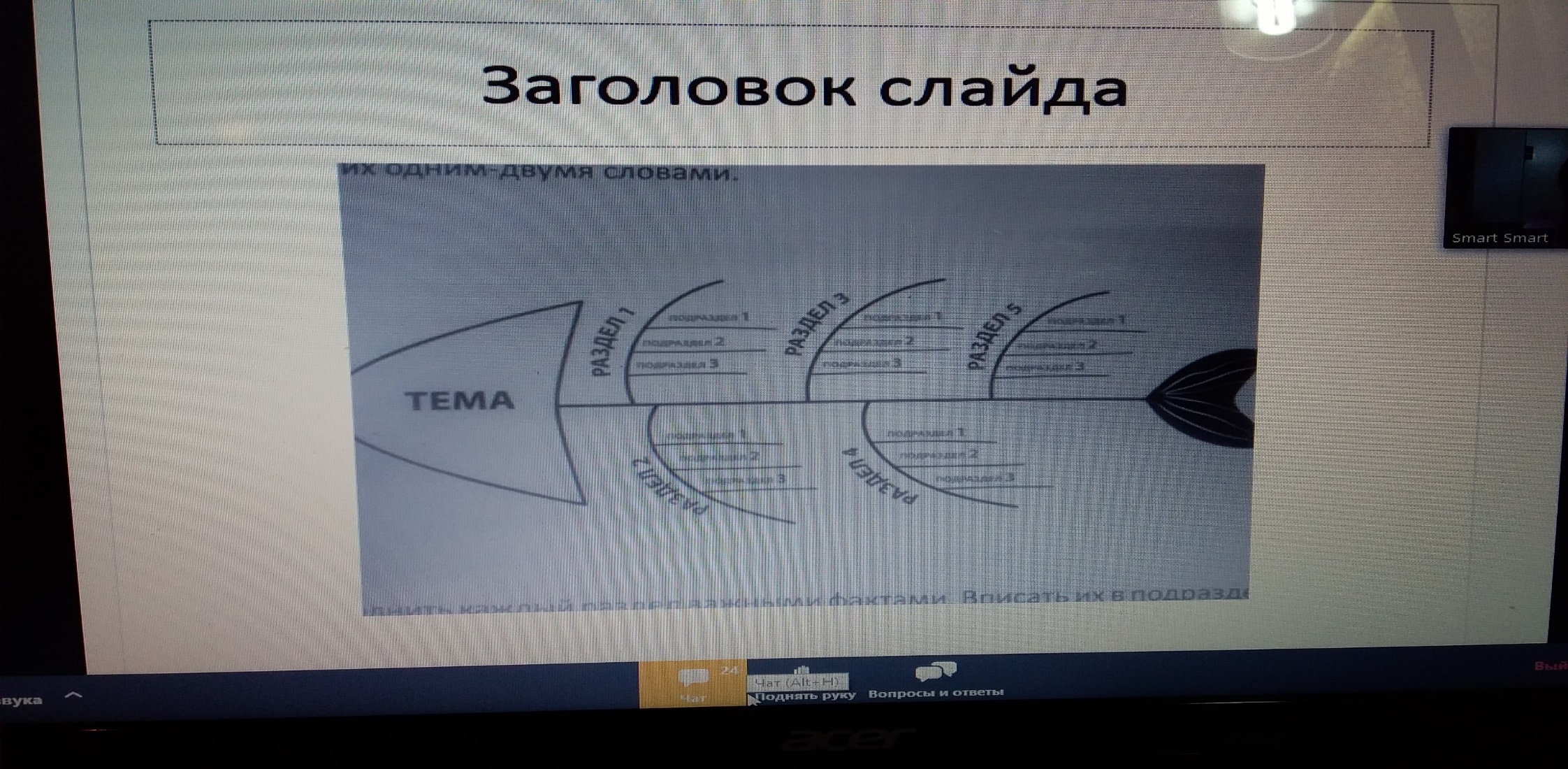
* головы, в которой обозначается вопрос или проблема (тема параграфа);
* косточек вверху (или справа), где фиксируются причины и основные понятия того или иного явления, проблемы;
* косточек внизу (слева), подтверждающих наличие тех или иных причин;
* хвоста, содержащего выводы и обобщения по вопросу.

Очень важно, чтобы решения проблемы были выстроены по степени актуальности: чем ближе к голове, тем насущнее. Составление записей на «теле» рыбы проводится по правилу «КТЛ» (кратко, точно, лаконично): лучше использовать всего 1–2 существительных для обозначения того или иного пункта, которые будут чётко отражать суть явления.

Но наиболее эффективно «рыбья кость» применяется на занятиях обобщения и систематизации полученных знаний, чтобы помочь учащимся организовать полученную информацию в стройную систему с чёткими взаимосвязями между элементами.

Особенно важно делать акцент на презентации результатов заполнения схемы. Она должна подтверждать значимость проблемы и показывать взаимосвязь всех обозначенных элементов. Что касается вывода, то есть хвоста рыбы, то его можно предлагать в готовом виде. Завершение работы со «скелетом» строится на определении дальнейших действий: либо продолжать исследование вопроса, либо формулировать его решения.

Приём «фишбоун» помогает выделять проблему, находить её подтверждения и формулировать вывод. Работа со схемой «Рыбья кость» стимулирует творческое мышление и развивает критическое.



**Как правильно распределить время**

Управление временем:

помидорная техника Франческо Чирилло

и матрица Эйзенхауэра

Все мы знаем, что в сутках всего 24 часа. Из которых **восемь**, мы должны тратить **на сон**, чтобы оставаться счастливыми и здоровыми. Еще нам нужно есть, выполнять бытовые дела, совершать покупки. А это еще, как минимум 3 часа. В итоге у нас останется 13 часов, на учебу, на семью, на себя. Согласитесь, выходит маловато! Что же делать? Как все успеть за эти 24 часа?

Сегодня речь пойдет о «помидорной» технике и матрице Эйзенхауэра, но обо всем по порядку.

**Помидорная техника.**

«Помидорная» техника - изобретение итальянского студента Франческо Чирилло. Придумана она была, чтобы повысить успеваемость и легко готовиться к экзаменам. Но причем тут помидоры? «Помидор» - это простой таймер, который можно найти на любой кухне. Основная идея данной техники использовать наш мозг по максимуму. В среднем, максимальное время, на которое может сконцентрироваться человек, это **20-25 минут**. После этого наше внимание рассеивается, а эффективность падает. Вот Чирилло и решил использовать это свойство нашего мозга. Всю свою работу он разбил на **25** - минутные интервалы с помощью таймера, между которыми делал **5-**минутные перекуры. Один интервал - один помидор. Техника действительно показала свою высокую эффективность и получила широкое применение в тайм менеджменте.

Данная техника поможет заставить себя делать все в срок и избежать дедлайнов.

Как использовать "помидорную" технику? Но одно лишь использование «помидоров», не даст Вам возможности максимально эффективно использовать время. Чтобы техника работала действительно эффективно, Вам нужно определиться сначала с задачами, которые эта техника поможет Вам решить. Чтобы это сделать, необходимо лишь завести себе дневник и заносить в него каждый день важные дела и задачи. После того, как такой список будет составлен, можно будет перейти к их выполнению. Одно лишь запомните, помидор нельзя прерывать!!! Прервались - все сначала. Сделали «помидор» - отметьте его рядом с задачей из списка. В результате, Вы сможете за пару секунд увидеть, насколько плодотворно Вы потрудились за день, и сколько времени у Вас заняло выполнение каждой из задач.

***Но как выбрать действительно важные дела?*** Нужно расставить приоритеты. Вот мы подошли и к следующей технике - матрице Эйзенхауэра.

**Техника «Матрица Эйзенхауэра»**

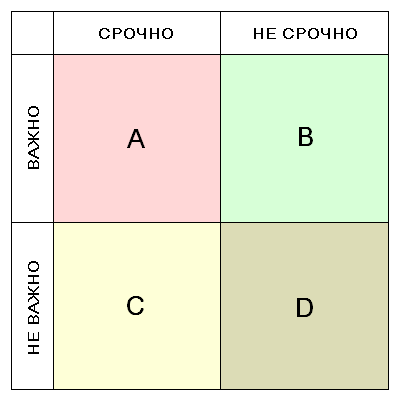
В нескончаемом потоке повседневных дел с лёгкостью можно запутаться, ведь с каждым днём их становится всё больше. Незавершённые вчерашние дела становятся сегодняшними, а то, что мы не успели сделать сегодня, автоматически перекладывается на завтрашний день. В итоге всяческих дел может накопиться столько, что потом не разберёшь: что сделано, что в процессе, а что ещё только дожидается своего часа.

Такие или подробные ситуации зачастую происходят у людей, которые не уделяют должного внимания процессу планирования своей деятельности. Естественно, ведь навыкам [тайм-менеджмента и управления временем](https://4brain.ru/lnd/index.php?cb=time&ici_medium=link&ici_source=top_skill_noatt_nodesc) не учат в школе, а многие родители и прочие люди, выступающие в процессе нашего развития в роли воспитателей, нередко и сами толком не умеют планировать свою деятельность, хотя в этом и нет совсем ничего сложного. Просто должного внимания этому как-то не уделяется.

Техника «матрица Эйзенхауэра» отличается своей простотой и эффективностью. Смысл этой техники заключается, главным образом, в том, чтобы научиться грамотно распределять все свои дела, отличать важное от срочного, не срочное от наименее важного, а также по максимуму сокращать время на занятие любыми делами, выполнение которых не даёт никаких существенных результатов. Давайте же поговорим о том, как всё это работает на практике.

Суть матрицы Эйзенхауэра

Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадранта, основанием которых служат две оси — это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали). В итоге получается, что каждый квадрант отличается своими качественными показателями. В каждый из квадрантов записываются все задачи и дела, благодаря чему образуется предельно ясная и объективная картина того, чем следует заняться в первую очередь, чем – во вторую, а чем вообще заниматься не стоит. Всё это довольно просто, но дать несколько пояснений лишним не будет в любом случае.



***Квадрант A***: важные и срочные дела

При идеальном планировании этот квадрант матрицы должен оставаться пустым, т.к. появление важных и срочных дел является показателем неорганизованности и допущения завала. Эта часть графика заполняется у многих людей из-за присущей им лени и неправильной расстановки приоритетов. Естественно, временами подобные дела могут появляться у каждого человека, но если это происходит ежедневно, то самое время обратить внимание на [самодисциплину](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE-%D0%BB%D0%B8-%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B8-%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F/).

Итак, появления дел в квадранте A следует избегать. А для этого необходимо лишь вовремя выполнять пункты остальных квадрантов. Но если в первый квадрант что-то всё же и стоит вписывать, то это:

* Дела, невыполнение которых отрицательно сказывается на достижении поставленных целей
* Дела, невыполнение которых может стать причиной затруднений и неприятностей
* Дела, которые имеют отношение к здоровью

Важно также помнить о том, что существует такое понятие как «делегирование». Это означает, что при появлении в вашем квадранте A дел, которые можно кому-либо перепоручить, этой возможностью следует непременно воспользоваться для того, чтобы как можно быстрее урегулировать другие важные и срочные дела.

***Квадрант B:*** важные, но не срочные дела

Второй квадрант заслуживает наибольшего внимания, т.к. дела, находящиеся именно в нём, являются наиболее приоритетными и перспективными, и именно из них должны состоять повседневные задачи любого человека. Замечено, что люди, которые занимаются преимущественно делами этого квадранта, достигают в жизни наибольших успехов, продвигаются по службе, зарабатывают больше денег, имеют достаточно свободного времени и живут счастливой и насыщенной жизнью.

Обратите внимание также и на то, что отсутствие срочности позволяет подходить к решению любых задач более обдуманно и конструктивно, а это в свою очередь позволяет человеку раскрывать свой потенциал в полной мере, самостоятельно продумывать все нюансы своей деятельности и управлять временными рамками своих дел. Но здесь, помимо всего прочего, нужно помнить, что дела, находящиеся в квадранте B, если их не выполнять своевременно, могут с лёгкостью попасть в квадрант A, став ещё более важными и требующими скорейшего выполнения.

Опытные специалисты по тайм-менеджменту рекомендуют включать в квадрант B все текущие дела, связанные с основной деятельностью, планирование и анализ работы, учебные и [спортивные занятия](https://4brain.ru/zozh/), соблюдение оптимального графика и [режима питания](https://4brain.ru/blog/%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F/). Т.е. всё то, из чего состоит наша обычная повседневность.

***Квадрант C:*** срочные, но не важные дела

Дела, которые находятся в этом квадранте, по большей части являются отвлекающими и нисколько не приближающими человека к намеченным результатам. Нередко они просто мешают сосредоточению на действительно важных задачах и снижают эффективность. Главное при работе с матрицей – не перепутать срочные дела из квадранта C со срочными делами из квадранта A. Иначе образуется неразбериха и то, что должно быть выполнено в первую очередь, остаётся на втором плане. Всегда помните о своих [целях](https://4brain.ru/blog/%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B8-smart/) и учитесь отличать важное от второстепенного.

К делам квадранта C можно отнести, к примеру, навязанные кем-либо со стороны встречи или переговоры, празднования дней рождения не очень близких людей, внезапно возникшие хлопоты по дому, устранение не жизненно важных, но требующих внимания отвлекающих факторов (разбилась ваза, сломалась микроволновая печь, перегорела лампочка и т.п.), а также другие всевозможные дела, которые не продвигают вас вперёд, а только тормозят.

***Квадрант D:*** не срочные и не важные дела

Задачи, относящиеся к последнему квадранту, не приносят совсем никакой пользы. Во многих случаях полезно не только заниматься ими в последнюю очередь, но и не заниматься ими вообще. Хотя знать о них непременно нужно, т.к. именно они являются «пожирателями времени».

Интересна и ещё одна особенность дел из данной группы: они являются очень привлекательными для многих людей – эти дела просты в выполнении и доставляют удовольствие, позволяют расслабиться и приятно провести время. Поэтому и противостоять соблазну ими позаниматься бывает довольно проблематично. Но делать это непременно нужно.

В квадрант D можно записать такие дела как разговоры по телефону с друзьями о чём-то несущественном, ненужная переписка или времяпрепровождение в соцсетях, просмотр сериалов и различных «отупляющих» телепередач, компьютерные игры и т.п. Конечно, отдыхать и как-то развлекать себя периодически должен каждый человек, но для этого существуют и более интересные и развивающие способы: чтение [хороших книг](https://4brain.ru/books/), [интеллектуальные игры](https://4brain.ru/psy/igry.php?ici_source=ba&ici_medium=link), посещение спортзалов и бассейнов, поездки на природу и т.п.

Если же полностью избавить себя от занятия делами из квадранта D не удаётся или не хочется, то нужно отложить их выполнение хотя бы до того момента, когда дела из квадрантов B и C будут выполнены, а время, которое будет уделяться делам квадранта D, должно быть сведено к минимуму. Здесь будет уместна всем известная пословица: «Делу время, потехе — час».

Как только вы освоите матрицу Эйзенхауэра и научитесь грамотно распределять внутри неё свои дела, вы заметите, что у вас появилось довольного много нового свободного времени, вы успеваете всё делать своевременно и без спешки, все ваши дела в порядке, цели достигаются одна за другой, а сами вы практически всегда находитесь в хорошем настроении и бодром расположении духа. Всё дело в организованности и собранности.

Наверное, вы и сами время от времени замечаете, что неорганизованные люди всегда находятся в круговороте каких-то непонятных дел, они всё время заняты чем-то бестолковым, но «очень важным», они выглядят уставшими и раздражёнными. Отличительных особенностей можно привести множество. Но важно не это, а то, что если мы с вами не хотим иметь подобных результатов, то и действовать мы должны иначе. А именно: мы должны быть организованными, чётко понимать, чем и когда нам нужно заниматься, и для чего мы всё это делаем. И матрица Эйзенхауэра для этого отлично подходит.

**Мы желаем вам удачи и успешного овладения новым навыком!**