



# КАЛЕЙДОСКОП

выпуск №8(23) апрель 2021

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**Психологическая подготовка к экзаменам**

**Советы выпускникам: Подготовка к экзаменам**

- Подготовь место для занятий.
- Выеди в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета.
- Составь план занятий. Для начала определи, кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекая время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы повторить самые трудные вопросы.

**Техники расслабления (релаксации)**

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

**Упражнения для расслабления и снятия напряжения:**

**Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)**

1. (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед.
2. (2-3 сек.) Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
3. (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
4. (2-3 сек.) Задержка дыхания.

**Аутогенная тренировка (3-5 минут)**

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «И спокойнее».
3. «Правая рука тяжёлая» 5-6 раз, 4. «И спокойнее».
5. «Левая рука тяжёлая» 5-6 раз, «И спокойнее. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе.»
7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдыхайте и выдохните.

**Накануне экзамена**

- Многие считают, для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.
- Это неправильно. Ты устал, и не надо себе переутомлять.
- Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- Выспаться как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или каллиграфных ручек с черными чернилами.
- Если на улице холодно, не забудь тепло одеться.
- Ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**Советы родителям**

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Вкушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможности.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Снизьте уровень тревожности ребёнка с помощью прогулок к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и погрозните ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

**Экзамены** — наиболее трудная и ответственная пора, требующая от него максимального напряжения физических и духовных сил. И очень важно научиться правильно распределять свои силы для глубокого и прочного запоминания учебного материала.

К экзаменам нужно готовиться прежде всего путем систематического и эффективного изучения материала по мере его прохождения в классе. Но этого, конечно, недостаточно. Необходима и специальная подготовка к экзамену: предварительное и заключительное

**Успехов вам на экзаменах! Ни пуха, ни пера!**

повторение усвоенного ранее материала. Огромное значение при подготовке к экзаменам имеет рациональный режим труда и отдыха. На экзамен нужно идти бодрым, со свежей головой, ибо можно глубоко усвоить материал и не суметь как следует воспроизвести его на экзамене из-за плохого самочувствия, вызванного утомлением.

Психолог Старикова Т.Н.

**60 –летию полета Ю.А. Гагарина**  
Ровно 60 лет назад, 12 апреля 1961 года, впервые в мире советский космонавт Юрий Алексеевич Гагарин на космическом корабле «Восток-1» отправился на орбиту и выполнил один оборот вокруг Земли.

На 108-ой минуте первый космический полёт был завершен, посадка была совершена в Саратовской области.

*«Вся моя жизнь кажется мне сейчас одним прекрасным мгновением. Всё, что прожито, что сделано прежде, было прожито и сделано ради этой минуты...»* – говорил Ю.А. Гагарин перед стартом.

После его исторического космического полёта во всех уголках Земли узнали русское имя – Юрий Гагарин!

Учитель физики Чечкина С.И.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### ИЗ ИСТОРИИ

Всего через 16 лет после героической Победы в тяжелейшей и изнурительной Великой Отечественной войне Советский Союз смог подготовить и осуществить первый в истории человечества пилотируемый космический полёт. Это была грандиозная победа советской науки и техники, ставшая результатом напряженной и сплоченной работы многих и многих коллективов ученых, инженеров, конструкторов, рабочих, трудившихся в разных городах СССР для достижения общей высокой цели и сумевших в короткие сроки выполнить сложнейшую задачу в такое непростое для страны послевоенное время. Для осуществления первого космического полёта работала вся страна.

Учитель физики Коробова Е.Б.

## 108 минут космонавта Гагарина



- 12 апреля 1961 года в 9 часов 07 минут по московскому времени. Старт ракеты «Восток» с космодрома Байконур. Гагарин произносит свое знаменитое «Поехали!».
- 9 часов 09 минут. Отделение 1-й ступени
- 9 часов 11 минут. Отделение 2-й ступени
- 9 часов 17 минут. Отделение 3-й ступени. Гагарин на орбите!
- 9 часов 37 минут. Корабль переходит на ночную сторону Земли
- 10 часов 10 минут. Корабль выходит из тени Земли
- 10 часов 25 минут. «Восток» развернут приборным отсеком в сторону Земли. Включается тормозная двигательная установка
- 10 часов 35 минут. Корабль входит в плотные слои атмосферы. Происходит разделение спускаемого аппарата и приборного отсека
- 10 часов 55 минут. Гагарин приземляется неподалёку от деревни Селюковка.

Протяжённость полёта - 40 868 км.  
Максимальная высота орбиты - 327 км.  
Скорость - 28 260 км/ч



Первый полёт человека в космос был шагом в неизведанное и оказался сопряжен с огромным риском для жизни космонавта. Далеко не каждый выдержал бы все тяжёлые испытания, которые выпали на долю Ю.А. Гагарина



во время полёта. Спустя годы специалистами по надёжности была вычислена истинная вероятность благополучного исхода первого полёта Юрия Алексеевича Гагарина: по их расчетам она составила всего... 46 процентов.

Мужество, самообладание и героизм Юрия Гагарина, самоотверженная работа и высокий профессионализм ученых, инженеров, медицинских работников определили благополучный исход первого космического полёта, когда стало ясно, что человек способен существовать в космосе и может вернуться к нормальной жизни на Земле.

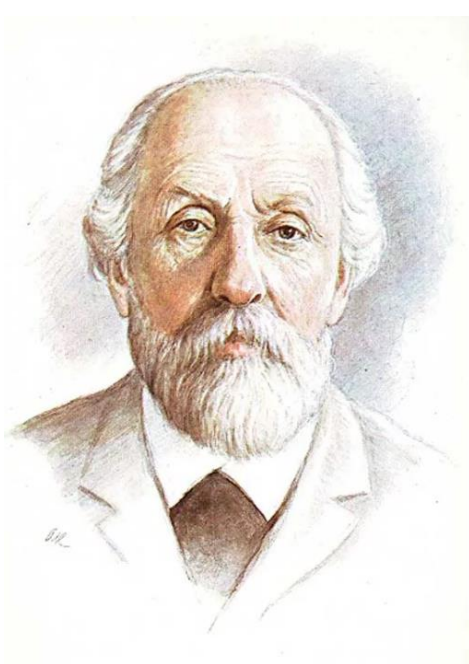
Ученица 9а класса Чукалина Д.





*Разгадав кроссворд, вы прочтёте, кто является основоположником космонавтики.*

1. Имя первого космонавта
2. Фамилия первого космонавта
3. Конструктор
4. Космический аппарат
5. Космодром
6. Первая женщина-космонавт
7. Четвероногий космонавт
8. Четвероногий космонавт
9. Имя Терешковой
10. Название корабля Терешковой



1. Гагарин
2. «Восток»
3. Невесомость
4. Ракета
5. Космос
6. Скафандр
7. Тюбик
8. Орбита

Учредитель: МОУ – «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

Редакторы: Чечкина С.И., Коробова Е.Б. Материалы подготовили ученики 9в класса