1. Создание благоприятных условий для обучающихся во время подготовки к итоговой аттестации 2011 – 2012 уч.г.
2. «Стрес – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете» ( Г. Селье )
3. Некоторые особенности запоминания

- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

- При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

- Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

- Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

1. Условия поддержки работоспособности

- Чередование умственного и физического труда.

- Выполнение гимнастических упражнений, так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.

- Бережное отношение к зрению.

- Минимум телевизионных передач!

1. Приемы психологической защиты

- Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

- Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.

- Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.

- Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

- Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».

- Разрядка ( физическая работа, игра, любимые занятия).

- Быстрое общее мышечное расслабление ( релаксация).

1. Состояние здоровья и самочувствия.

< 50 - Вы слишком перегружены. При таких обстоятельствах неудивительно, что вы не следите за состоянием своего здоровья, хотя и оправдываетесь этой перегруженностью.

50-80 – Ничего страшного с вашим самочувствием нет, хотя, конечно, бывает так, что вы раздражены или устали.

>80 – У вас действительно отличное самочувствие. Вы не только сторонник ЗОЖ, но и на практике его ведете.

7. Оценка реактивной и личностной тревожности

< 31 – низкая тревожность

31-45 умеренная тревожность

>46 - высокая тревожность

1. Уровень самооценки

0-25 – высокий уровень самооценки

26-45 – средний уровень самооценки

46-128 – низкий уровень самооценки

1. 2010 – 2011уч.г.

4 отличника, 15 хорошистов ( 83% качество обученности )

Анисимова А. – 1 место «Кенгуру»

Романова Д. – 1 место «британский бульдог»

Гуляева Д., Корытина А., Петров В.- 1 место «Золотое Руно»

1. 2011 – 2012уч.г.

Анисимова А. – 3 место в районной олимпиаде по математике

Кавалерова П. – 1 место в малом НОУ по математике