



«СОЛНЫШКО»

периодическая газета для детей и взрослых

Выпуск № 5 (139)

2023 год

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- Волонтерское движение «Наш выбор» стр. 2-3
- Новости отделения помощи семье и детям и профилактики безнадзорности (со стационаром) стр. 4-6
- Новости отделения социальной реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями стр. 7-8
- Детский Телефон Доверия стр. 9
- В кругу любимых и родных стр. 10
- ПедСовет стр. 11
- Советы медицинской сестры стр. 12
- Пять Углов стр. 13-14

9 МАЯ 1941-1945



С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

Пусть
ярким
будет
каждый
День...

Волонтерское движение

"Наш выбор"

Акция «Георгиевская ленточка»

Георгиевская ленточка является символом героизма, воинской доблести и славы защитников России. 3 мая 2023 года представители волонтерского движения «Наш выбор» провели патриотическую акцию «Георгиевская ленточка». Данная акция стала хорошей традицией, ее можно считать эстафетой от прошлых поколений к нынешним. Сохранение через года народной памяти, уважения к подвигам отцов, дедов, прадедов, готовность защитить свою землю, свой народ, свой язык, свое имя. Наш народ всегда был силен своим единством, именно оно спасало Россию в самые трудные времена, но мы едины, пока помним.



Узнай о телефоне доверия

Бывает, что человек испытывает тоску, душевную боль, обиду, безысходность, когда проблема кажется неразрешимой. Мысли путаются, близкие не понимают, и в такой ситуации не знаешь, куда и к кому лучше обратиться за помощью. В таких ситуациях может помочь «телефон доверия». 17 мая 2021 года участники волонтерского движения «Наш выбор» провели акцию «Узнай о телефоне доверия», приуроченную к Международному Дню Детского Телефона Доверия. Добровольцы распространили среди несовершеннолетних с.Мильково тематические браслеты и рассказали о работе данной психологической службы, напомнили сверстникам, что неразрешимых проблем нет, при желании круглосуточно, бесплатно, анонимно можно получить квалифицированную помощь специалистов.



8 800 2000 122

31 мая- Всемирный день отказа от табака! Добровольцы волонтерского движения «Наш выбор» провели среди жителей Мильковского муниципального округа профилактическую акцию «Откажись от табака!». Подростки рассказали о важности сохранения здоровья, призывали избавиться взрослых от пагубной табачной привычки. Население с удовольствием приняло участие в данном мероприятии, обменивая сигареты на предлагаемые ребятами браслеты, брелки, воздушные шары. По окончании акции старшие ребята с гордостью ликвидировали обменную в процессе акции табачную продукцию. Дышите свободно! Сегодня именно тот день, когда пора бросать курить!



Все знают, что курить вредно, но вспоминают об этом к 31 мая Всемирному дню отказа от табака!

Несмотря на законодательные ограничения и различные профилактические меры, среди подростков это занятие по-прежнему считается «крутым», способным приобщить их к взрослому миру. В последние годы увеличивают лояльность к курению у подростков так называемые никотиновые «гаджеты» - электронные сигареты и вейпы, модные и желанные «игрушки» для многих тинейджеров. По их мнению, электронные сигареты выглядят стильно, а их обладатель становится модным, «крутым». Популярны в молодежной среде артисты, певцы, звезды кино и телевидения нередко появляются на фото в соцсетях с вейпами и электронными сигаретами. Производители же «никотиновых игрушек» активно спекулируют на таком положении вещей. Однако электронные сигареты и вейпы подростки выбирают не только за модный внешний вид. Различные вкусовые добавки (клубника, мята, ананас, мороженое - список можно продолжать бесконечно) вместо традиционного табачного вкуса и запаха - еще один пункт, который нравится подросткам. Да и родители не заподозрят, что ребенок курит, табаком ведь не пахнет! Облегчен и доступ к вредным «игрушкам». Если в магазине табачные изделия несовершеннолетнему не продадут, то приобрести вейп или электронную сигарету проще простого - достаточно сделать заказ онлайн.

Из выше сказанного становится вопрос, так, что же делать со сложившейся ситуацией? Уважаемые взрослые помимо тех мер, которые нам предлагает государство, в первую очередь необходимо нам самим формировать у ребенка позитивное отношение к здоровому образу жизни с пеленок. Больше говорить с детьми об альтернативах курению, привлекать к совместным прогулкам, находить общие интересы, подавать положительный пример, все это надо делать не с момента, когда подросток уже закурил, а самого раннего детства, чтобы в его жизни не было место для сомнительных радостей. Также взрослые не стесняйтесь, не сторонитесь, ни «закрывайте глаза» на рядом идущую курящую молодежь, делайте замечания, сообщайте в уполномоченные органы, не забывайте, курение в общественных местах, а тем более несовершеннолетними

ЗАПРЕЩЕНО!



Новости отделения помощи семье и детям и профилактики безнадзорности (со стационаром)

«Съедобная игра»

Обычно за едой взрослые делают детям замечания, мол, не балуйся, не играй с продуктами. Но такая игра может быть полезной, если она носит развивающий, образовательный характер. С одной стороны, строгий подход взрослых к еде оправдан: она не предназначена для баловства, а нужна для правильной работы организма. С другой стороны, дети познают мир, в том числе играя. И игра – главная форма их существования. 1 мая 2023 года ребята, проживающие в условиях временного приюта вместе с воспитателем Е.А. Гусак перевоплотились в поварят, угадывая с закрытыми глазами различные продукты. С помощью данного занятия воспитанники закрепили название фруктов, овощей, продуктов питания, формировали умение определять их на вкус, называть и описывать, обогатили вкусовые качества.



«Патриотическое воспитание»

Патриотическое воспитание детей является одной из основных задач Центра. Наше время- время бурных социальных и экономических перемен, преобразования общества - требует от каждого человека утверждения активной гражданской позиции. Сила Российского государства, процветание его граждан, стабильная экономическая ситуация прежде всего зависят от творческого и интеллектуального потенциала подрастающего поколения, знания исторического прошлого, патриотических традиций нашей Родины, формирования у дошкольников чувства гордости за величие страны, уважения к старшему поколению. 1-2 мая 2023 года ребята, проживающие в условиях временного приюта и малыши, посещающие ГДП «Улыбка» вместе с воспитателем Е.А. Гусак вспоминали героическое прошлое нашей Родины. Ребята с интересом слушали историю страны. Ведь идея патриотизма в России всегда порождала невиданную энергию. Данные занятия положительно повлияли на детей, напомнив в очередной раз в какой великой стране они живут.



«Дети войны и их подвиги»



Для подростков посещающих ГДП «Успех» и «Позитив» 3 мая 2023 года в рамках клуба «Патриот» проведен урок мужества «Дети войны и их подвиги». Дети узнали о тяжелых судьбах своих сверстников в годы Великой Отечественной войны. В каких условиях проживали, чем помогали в тылу и на фронте, как сложились их дальнейшие судьбы. Самый важный урок, который извлекли воспитанники- это то, что необходимо помнить, с каким трудом досталась Победа в той страшной войне, и чтить эту память, передавая из поколения в поколение.



«Ювелиры»

Детское творчество - неотъемлемая часть процесса развития ребёнка. Важно, чтобы дети развивали фантазию и научились видеть в обычных вещах что - то новое. Для этого прекрасно подходят поделки из подручного материала.



Коктейльные трубочки - это отличный материал для творчества. Ведь коктейльные трубочки яркие, красивые и податливые. Детям очень нравится с ними играть, а тем более делать поделки своими руками. 8 мая 2023 года ребята, проживающие в условиях временного приюта и малыши, посещающие ГДП «Улыбка» вместе с воспитателем Е.А. Гусак играли в ювелиров. Каждый из ребят смастерил себе украшение: браслет, серьги, подарок для мамы. Дети отлично справились с заданием, используя воображение и находчивость.



«9мая!»

День Победы – это праздник памяти и почитания тех, кто совершил невероятный подвиг Великой Победы. Это день, когда мы чтим память героев и передаём дальше священную историю своей страны. Каждое поколение должно знать, что их теперь уже деды и прадеды боролись не только за свою свободу, но и за будущую свободу внуков и правнуков. 9 мая 2023 года воспитанники Центра побывали на митинге в честь Дня Победы,



свидетельствующем о том, что наш народ умеет сражаться за свою свободу и право на жизнь. В этот день воспитанники были преисполнены гордостью за свою страну и её народ, одержавший, ценой тысяч жизней, победу над фашизмом.



«Больница»

В чем же конкретная польза ролевых игр? Начнем с того, что любая игра для ребенка является способом познания мира, людей и самого себя. Ролевая игра позволяет развивать коммуникативные навыки, расширять кругозор, учиться отстаивать свою точку зрения и достойно выходить из конфликтных ситуаций. 17 мая 2023 года ребята, проживающие в условиях временного приюта и малыши, посещающие ГДП «Улыбка» играли в ролевую игру «Больница». Дети, играя в доктора, научились заботиться о тех, кто рядом, быть серьезными и ответственными. А еще - сочувствовать и быть добрыми, понимать чужую боль и переживания. Безусловно, это очень важные качества, которые пригодятся в дальнейшей жизни, независимо от выбора профессии.



«Внимание, пешеход!»

22 мая 2023 года с детьми, посещающими ГДП «Улыбка» и воспитанниками, проживающими в условиях временного приюта, была проведена познавательная-игровая викторина «Внимание, пешеход!». В ходе викторины дети выяснили, что переходить проезжую часть можно только на пешеходном переходе по зеленому сигналу светофора, а



если возле пешеходного перехода светофор не работает или его вообще нет, необходимо посмотреть поочередно вправо и влево и убедиться, что не приближается автомобиль, если подъезжает машина, ее необходимо пропустить и потом переходить проезжую часть. Так же ребята узнали, почему запрещено пересекать проезжую часть на поворотах и переходить проезжую часть между стоящими автомобилями. А ходить по дорогам и перебегать их в неположенных местах нельзя!

«Безопасные каникулы»

В преддверии летних каникул для несовершеннолетних, состоящих на различных видах профилактического учета, а также подростков посещающих ГДП «Успех» и «Позитив»



24 мая 2023 года состоялось заседание информационно-профилактического пункта «Трезвость» на тему: «Безопасные каникулы». Беседу с подростками провел консультант - ответственный секретарь КДН и ЗП Т.Л. Поставская, которая разъяснила ребятам о новых законах, вступающих в силу с 1 июня 2023 года. Несовершеннолетним рассказали о частых правонарушениях, совершаемых подростками и о мерах наказания.



Новости отделения социальной реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями

Славься праздник, День Победы!

Одним из важных этапов развития личности детей является его всестороннее развитие и знание истории своей страны просто обязательно. Повествования о подвигах и доблести советских людей способствует формированию у несовершеннолетних чувства гордости за свой народ, страну, развитию патриотизма, любви к Родине, стремлению походить на героев, защитивших нашу страну. Чем раньше ребенок начнет чувствовать свою причастность к Родине, к родной земле, тем скорее у него будет формироваться чувство ответственности за ее будущее, будущее своей страны, своей семьи. Надо не только расширять познания детей о войне 1941-1945 годов, но и сформировывать у них правильную и четкую гражданскую позицию, воспитывать уважительное отношение к старшим и ветеранам, памятникам и героям ВОВ.

4 мая 2023 года педагог-психолог И.А. Митюкова провела интерактивную викторину, посвященную празднованию главного праздника мая «Славься праздник, День Победы» для несовершеннолетних, посещающих группы дневного пребывания «Позитив», «Успех» и «ПоЗнайка». Ребята вспомнили памятные даты, героев ВОВ, разгадывали ребусы, отгадывали военные песни и многое другое. Викторина прошла на одном дыхании, активно и позитивно!!!



«Зачем ребёнку ребусы?»

18 мая 2023 года педагог-психолог Ирина Александровна провела индивидуальное коррекционно-развивающее занятие с использованием ребусов. Ребус в переводе с латыни означает «вещи». Это увлекательная головоломка, в которой слово, словосочетание или предложение зашифровывается с помощью картинок и специальных символов.

Помимо развлекательной функции ребусы несут в себе немалую пользу для интеллектуального развития: они расширяют кругозор ребенка, увеличивают словарный запас, тренируют логику, мышление и интуицию. Решение подобных задач также развивает нестандартное мышление, ведь иногда зашифрованная картинка может иметь неоднозначную трактовку, знакомству с окружающим миром и явлениями природы, развитию зрительной и моторной памяти, вниманию через яркие рисунки, картинки.



Педагог-психолог: И.А. Митюкова

«Семейный клуб «Оранжевое настроение»»

18 мая 2023 года в Камчатском центре для несовершеннолетних состоялось очередное заседание семейного клуба «Оранжевое настроение». Основной целью семейного клуба является организация вечера-развлечения, побуждающая детей и родителей к совместному творческому самовыражению, поддержанию семейных традиций. А поводом для встречи стал самый замечательный день в жизни каждого человека «День рождения». В этот день мы поздравляли всех ребят, родившихся весной. Специалисты Центра провели игровую программу, где познакомили родителей с играми, которые можно провести на семейных праздниках в домашних условиях.

Сюрпризным моментом для именинников стал сказочный герой – Фьёки, любопытный и добрый персонаж, который живёт в волшебной стране под названием Воображариум. Фьёки вместе с ребятами провёл танцевальный флешмоб под всеми известную песню Крокодила Гены «Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам» и подарил традиционные подарки кружки с необычной символикой нашего семейного клуба. Ну и какое же день рождение без вкусного чаепития. Здесь родители очень постарались и накрыли стол с разными вкусностями, чем и порадовали своих ребятшек! Уходя, гости искренне благодарили организаторов праздника!



«Светлячки в банке»»

19 мая 2023 года воспитанники ГДП «Успех» участвовали в творческом мастер-классе «Светлячки», на котором ребята с педагогом дополнительного образования арт-студии «Фантазия» МКУ ДО Районного дома детского творчества Нелли Владимировной Корниенко в технике многослойной живописи создали своё весеннее настроение, которое будет с ними даже в дождливую погоду – светлячков в банке!



Воспитатель: М.Н. Абельцева

Детский телефон Доверия

17 мая в России традиционно отмечается Международный день детского телефона Доверия. Служба «Телефон доверия» — это бесплатная помощь, которая обеспечивает возможность обращения любого человека, нуждающегося в психологической поддержке. Главная задача службы работать на благо детей, которым необходимо внимание. В любое время суток психологи-консультанты готовы выслушать, понять, поддержать, помочь найти выход из трудной ситуации. У детей и подростков часто возникают ситуации, в которых сложно разобраться самостоятельно – конфликты, стресс, одиночество, насилие. Появляется желание рассказать о себе что-то важное, выговориться, встретить понимание и сочувствие. Если дети и подростки говорят о своих проблемах родителям, это признак доверия. К сожалению, далеко не все дети доверяют своим близким.

«Телефон доверия» - важный инструмент, иногда единственный, к которому может прибегнуть ребенок, чтобы рассказать о сложной, опасной ситуации, в которую он попадает по нашей вине, по вине взрослых. Поэтому одной из задач взрослых является научить ребенка пользоваться телефоном доверия.

В службе «Телефон доверия» работают обученные специалисты – психологи. Их главная задача – снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, и уберечь юного или взрослого собеседника от опрометчивых поступков.

- Вместе с абонентом проанализировать ситуацию.
- Выявить ее причины.
- Подсказать алгоритмы выхода из сложившегося положения.
- Мотивировать человека на то, чтобы он сам постарался решить проблему.

Основные принципы работы Детского телефона доверия:

Бесплатность – звонок любой продолжительности на Детский телефон доверия **8-800-2000-122** абсолютно бесплатный с любого мобильного или стационарного телефона.

Анонимность – общение с консультантом (психологом) полностью анонимно: отсутствует определитель номера, можно представиться вымышленным именем. Консультанты-психологи также работают под псевдонимами.

Доступность – действует на всей территории России, позвонить можно из любой точки страны с любого телефона.

Конфиденциальность – содержание разговора останется тайной. Никакая информация об обратившемся за помощью на Детский телефон доверия, а также о тематике его обращения не раскрывается.

Профессионализм – на Детском телефоне доверия работают только квалифицированные специалисты - прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты.

«Телефон доверия» – это спасительная таблетка, начало решения проблемы. После обращения, вы сможете без лишней

тревожности и напряжения начать искать путь для выхода из ситуации. Устранять причину обращения все равно придется вам. Но всегда гораздо легче это сделать, зная, что ты не одинок!

И.А. Митюкова, педагог-психолог

»



Фонд поддержки детей
8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО
17 МАЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ДЕТСКОГО
ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

Праздничная программа

«В кругу любимых и родных»

15 мая отмечается Международный день семьи. В этот праздник принято вспоминать особую значимость родных и близких. Из-за ежедневного потока новостей и стремительного режима жизни многие забывают о действительно важных и значимых вещах. Например, о своей семье и о своих родных. Некоторые из нас большую часть дня находятся на работе, полностью погружаясь в круговорот рабочих моментов. И мысли о доме, о семье, порой возникают только тогда, когда мы возвращаемся домой. Семья – это один из социальных институтов нашего общества, который за последнее время очень изменился, но сохранил в себе самое ценное – любовь и уважение между поколениями, между родителями и их детьми. Семья – древнейший институт воспитания. Она привлекает человека любой эпохи возможностями ощущать полноту жизни, получать поддержку и опору для дальнейшей устойчивости в социальном мире.

В Камчатском центре для несовершеннолетних уже по сложившейся доброй традиции в канун Дня семьи проводятся просветительские и праздничные мероприятия. 11 мая 2023 года в рамках клуба выходного дня детей и взрослых «В кругу друзей» с целью вовлечения всех членов семьи в единое игровое пространство полезного досуга, способствующего успешной адаптации несовершеннолетних к взрослой жизни и укреплению внутрисемейных связей, состоялась праздничная программа «В кругу любимых и родных». Программа праздника состояла из коммуникативных игр, подразумевающих каждодневные бытовые действия: приготовление пищи, уход за собой, творческая деятельность, коммуникация с окружающими. Специалисты Центра акцентировали внимание родителей на важность ежедневных привычных процедур, из которых складывается жизнь их семьи и детей. Игровая программа прошла в теплой, дружественной атмосфере. Совместный досуг сплотил родителей и детей, подарил позитивные эмоции, семьи получили возможность лучше узнать друг друга.

Дорогие родители! Проводите больше времени с вашими детьми! Время, проведенное в кругу семьи за любимыми занятиями – просмотром интересных передач, совместной прогулкой, чтением, настольными играми, беседами, кулинарными экспериментами и творческой деятельностью, значимо для детей и взрослых. Совместное времяпрепровождение – это не только общая радость и веселье, это прочный мостик к взаимопониманию, дружбе и любви. Счастья и любви в ваших семьях! С праздником, с наступающим Днем Семьи!



Социальный ПедСовет

19 мая 2023 года в Камчатском центре для несовершеннолетних состоялось заседание социального педагогического совета, на котором представили информацию специалисты Центра, выезжающие за пределы Камчатского края для обмена опытом.

Воспитатель М.Н. Абельцева и заведующая отделением Л.Н. Рублева рассказали об участии в очных сессиях по отработке практических навыков при внедрении профилактических услуг «Семейные клубы» и «Тренинг родительской уверенности» в рамках реализации проекта «Помочь семье – помочь ребенку». Сессии были организованы Национальным фондом защиты детей от жестокого обращения и проходили в г. Москва.

Заместитель директора, заведующая отделением Н.П. Сарина представила материалы с II Международного форума социальных технологий «СОЦИО», который проходил в г. Екатеринбург.



Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка.

Формирование здорового образа жизни у детей.

Уважаемые родители! Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родит елей являет ся определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому

детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, соблюдать гигиену и проветривать помещение.

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Ребёнку как воздух необходим разумно составленный, соответствующий возрасту режим дня. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его развития.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закалять нужно, начиная с процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, купанию в бассейне или открытом водоёме. Проводить процедуры следует постоянно, примерно в одно и то же время. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание,

игры с водой, «топтанье в тазу». Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание.

ПРОГУЛКИ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

О благотворном воздействии прогулок писал А.С.Пушкин:

*«Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине.
И в долгу ночь глубоок ваш сон...»*

Двигательная активность является не мало важным компонентом образа жизни и поведения. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

ПОМНИТЕ: Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – приводит к заболеваниям и ослабеванию иммунитета.

Развивающие игры на улице

Благотворное влияние прогулок на свежем воздухе на детский организм у современных родителей не вызывает сомнений. Чтобы весело и с пользой провести с ребенком несколько часов на улице, достаточно воспользоваться дарами природы и проявить немного фантазии.

Игры с камнями. Обратите внимание на свойства камней: их цвет, форму, величину. Предложите «взвесить» находки. Задайте вопросы: «Какой из них тяжелее, а какой - легче? Какой из них большой, а какой - маленький?». Из небольших камешков можно выкладывать фигуры животных или «рисовать» знакомые предметы.

Игры с деревьями. Предлагайте ребенку гладить кору деревьев, озвучивайте, какая кора на ощупь – гладкая или шершавая, у ели хвоинки короткие, колкие и расположены часто, а у сосны они длиннее и реже. У ели шишки продолговатые и овальные, а у сосны - шарообразные и мелкие.

Игры с листвой. Когда ребенок умеет различать листья деревьев (обычно это происходит ближе к 3-м годам), можно предложить ему игру «Раз, два, три - под это дерево беги». Взрослый показывает поочередно листья тополя, рябины, берёзы, произносит слова, а малыш бежит под дерево, лист которого он увидел в руке взрослого.

Игры с шишками. Собирайте вместе с ребенком шишки в ведра, предложив игры «Кто быстрее?», «Кто больше?». Сортируйте их по величине и форме: в одно ведро - сосновые, в другое - еловые; в одно - маленькие, в другое - большие.

Игры с песком. Наполните пустую пластиковую бутылочку или другую ёмкость с небольшим отверстием сухим песком и «порисуйте» его струйкой на покрытии детской площадки. Изображайте простые рисунки знакомых детям фигур: солнышка, гриба, цветка. Узнавание получившегося изображения приносит малышам несказанную радость.



Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недугов в период сдачи экзаменов. **Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?**

Накануне экзамена:

1. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их **остается** **в** **голове**.

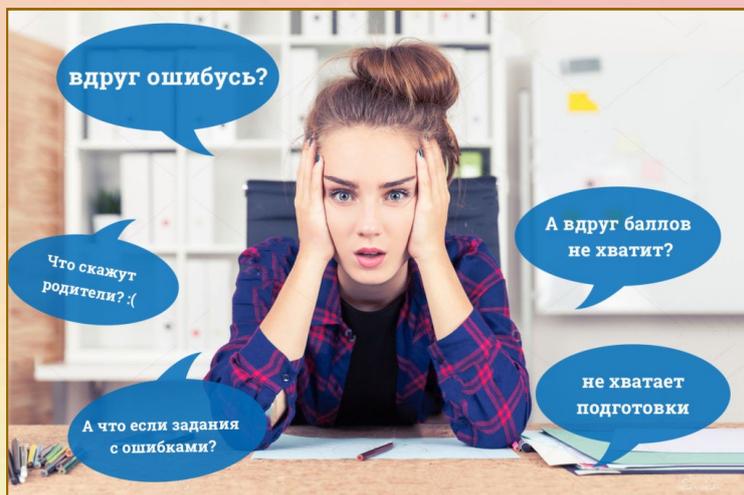
2. Судорожное наverbatimивание учебного материала не поможет: как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется **уповать** **только** **на** **везение**.

3. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.

4. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные **способности** **и** **сообразительность**.

5. **Перед экзаменом важно как следует выспаться!** Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена **исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу**.

6. Используй психологическую технику «**Созидающая визуализация**». Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе процесс успешной сдачи предстоящего экзамена.



Удачи Вам!