

## Персона

Наверное, каждый из нас иногда сталкивается с какой-то проблемой или нестандартной ситуацией, в разрешении которой нам требуется помощь специалиста, психолога. К счастью, у нас в лицее есть такой специалист, Алла Ивановна Суслова, которая может внимательно выслушать, помочь, посоветовать, если вдруг возникает какая-то проблема. А если даже таковых нет, с ней просто хочется пообщаться, ведь она внимательный слушатель и приятный собеседник. Алла Ивановна успевает все, даже заниматься научной деятельностью. Совсем недавно ее работа, представленная на областной выставке научно-методической литературы и педагогического опыта, была отмечена дипломом I степени. И сегодня в рубрике «Персона» мы предлагаем интервью с нашим психологом Аллой Ивановной Сусловой.

### Досье «ЛМ»

**Родилась** 6 ноября

**Образование** Мозырский государственный педагогический университет  
Академия последипломного образования (г. Минск)

**Предпочтения:**

**книга** Ф.М. Достоевский  
«Братья Карамазовы»

**музыка** классическая (Моцарт, Штраус),  
романсы (Е. Камбуrowa), Ма-  
донна, Фредди Меркьюри, Пат-  
рисия Каас

**фильм** «Унесенные ветром»

**актер** Андрей Миронов

- Что послужило поводом для вы-  
бора вами вашей профессии?

- Общение с интересными людьми  
(психологами) и чтение психологической  
литературы.

- Вам нравится ваша профессия?  
Почему?

- Нравится. Приятно осознавать, что  
ты можешь помочь людям справиться с их  
проблемами.

- А своим родным и друзьям вы  
оказываете психологическую помощь?

- Нет. Психологам не рекомендуется  
оказывать психологическую помощь  
друзьям и близким людям.

- Как вы думаете, психологом может  
быть каждый или человек должен быть  
особенный?

- Настоящим профессиональным психоло-  
гом может быть не каждый, а в первую  
очередь, человек, любящий свое дело,  
понимающий, располагающий к себе.

- Часто ли к вам за помощью обра-  
щаются лицеисты? По каким вопросам?

- Часто. Причем по самым разным вопро-  
сам. Но чаще всего это взаимоотношения  
между юношей и девушкой, конфликт ме-  
жду учителем и учеником, взаимоотноше-  
ния с родителями, профессиональное са-  
моопределение.

### Лицейский мудрец

И.Н. Клусович - главный редактор

Ответственный за выпуск

И.В. Пышняк

Наш адрес:

ул. Рыжкова, 42 (лицей, библиотека)

Мозырь, 247760

Советы о том, как надо работать  
над тестовыми заданиями и че-  
го не следует делать

### Выполняйте задания по порядку!

Выполняйте тестовые задания в по-  
рядке их расположения, не допускайте хао-  
тичного выполнения.

Обычно задания в тесте располага-  
ются в том порядке, в каком они изучались,  
и по возрастанию сложности.

### Внимательно читайте задания!

Внимательно читайте задание, пре-  
жде чем приступить к его выполнению.  
Спешка не должна приводить к тому, что вы  
будете стараться понять условие задания  
«по первым словам» и достраивать концов-  
ку в собственном воображении. Это верный  
путь для ошибки в самых легких вопросах.

### Пропускайте задания!

Пропускайте задания, выполнить  
которые сразу не удалось, отмечая их как  
сложные. Помните: в тесте всегда найдутся  
задания, с которыми вы обязательно спра-  
витесь.

### Запланируйте несколько кругов!

Планируйте как минимум два круга,  
чтобы вернуться к выполнению пропущен-  
ных заданий в оставшееся время. В этом  
случае вы успеете набрать максимум бал-  
лов на «своих» заданиях, а потом сможете  
подумать и добрать что-то на трудных,  
которые пришлось пропустить.

### Думайте только о текущем задании!

Приступая к новому заданию, забы-  
вайте про предыдущее. Задания в тестах  
обычно не связаны друг с другом, поэтому  
знания, которые применялись в одном за-  
дании, не помогут в другом. Думайте о том,  
что каждое новое задание – шанс набрать  
баллы.

### Используйте все время тестирования!

Выполняйте задания в течение всего  
отведенного на тестирование времени. Не  
поддавайтесь настроению некоторых аб-  
итуриентов поскорее покинуть аудиторию.  
Максимальный балл можно получить, мак-  
симально используя время тестирова-  
ния.

### Сокращайте выбор!

Если несколько ответов (1-2) из пяти  
вариантов кажутся вам совершенно непод-  
ходящими, остальные – подходящими с  
равной вероятностью, то в этом случае  
правильнее не пропускать это задание, а  
стараться выбрать ответ из остальных про-  
сто «методом научного тыка». Но помни:  
это не просто угадывание, а применение  
чисто логических соображений.

### Не огорчайтесь!

В любом профессионально подго-  
товленном тесте есть задания, с которыми  
вы не сможете справиться (так запланиро-  
вано), более того, единицы выполняют все  
100% заданий! Это нормально! Поэтому нет  
никакого смысла расстраиваться на тести-  
ровании из-за невыполненных заданий.

Выполняйте задания, которые вам по  
силам, и успех гарантирован. Ведь для  
поступления совсем не обязательно наби-  
рать 100 баллов!

# ЛИЦЕЙСКИЙ МУДРЕЦ

Основана 19 октября 2006 г.

№ 13 спецвыпуск «От повседневного труда к педагогическому творчеству»

март 2009

## Система работы педагогов лицея по подготовке учащихся к поступлению в ВУЗы

В контексте современной педагогики старшеклассник – субъект собственной жизни, который должен быть готов самостоятельно и осознанно делать ответственный жизненный и профессиональный выбор, моделировать и преобразовывать собственную жизнь и окружающую действительность. Процесс формирования готовности к самоопределению и осознанному выбору профессионального пути с учетом личных способностей и интересов, с ориентацией на текущие и перспективные потребности общества, включающий ценностную, нравственную, информационную, эмоциональную, волевою составляющие, понимается нами как профессиональное самоопределение. В этом понятии заключены и государственные интересы личности, и личные потребности в развитии, утверждении собственных способностей, поиске своего места в мире.

Цели и задачи лицея определены в Уставе.

п.8. «Основная цель лицея – создание условий для развития творческого, интеллектуального потенциала учеников, ... подготовка наиболее одаренных юношей и девушек из районов, потерпевших от катастрофы на Чернобыльской АС, для продолжения обучения в высших учебных заведениях».

п.10. «Лицей обеспечивает уровень общего среднего образования в соединении с профильной подготовкой учеников по направлениям и специальностям высшей школы».

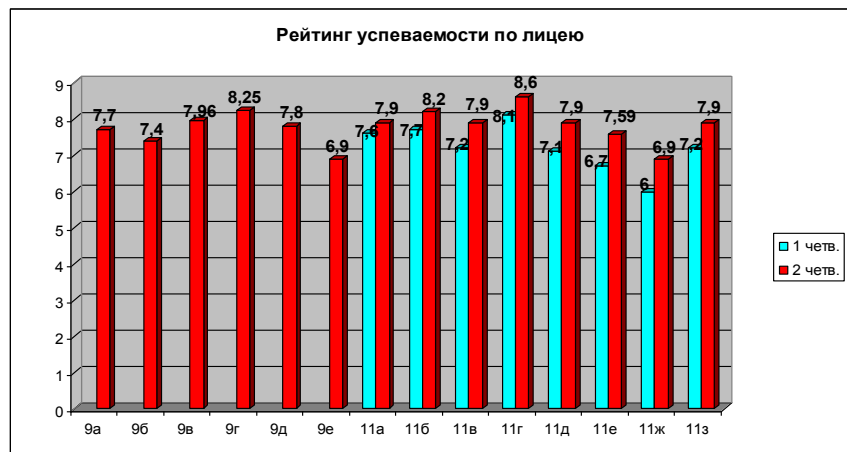
В новой образовательной ситуации, сложившейся после принятия Декрета Президента от 17 июля 2008 г. № 15 «Об отдельных вопросах общего среднего образования», факультативные занятия в школах страны стали основной формой дифференциации в обучении и введены в учебный процесс с целью углубления знаний, развития интересов, способностей и склонностей учащихся, их профориентации. Факультативных групп у нас в лицее открыто **76**, из них по учебным предметам **68**. Программы факультативов направлены на подготовку учащихся к сдаче ЦТ.

На платных курсах, которые организованы и для наших учащихся, продолжается работа по подготовке к ЦТ. В лицее работает **7** групп, в которых занимается 82 ученика, что составляет 54% от общего числа выпускников.

Заместитель директора по учебной работе Л.А. Прокофьева

### Лучшие ученики в лицее по классам за вторую четверть

9А	Баранов Роман – 9,13
9Б	Короткевич Дмитрий – 9,13
9В	Козлов Егор – 8,88
9Г	Кириная Марина – 9
9Д	Тылькович Иванна – 9
9Е	Ковальчук Екатерина – 8,81
11А	Ольховик Олег – 8,63
11А	Веракшич Людмила – 9,5
11Б	Тукач Александра – 9
11В	Корнеев Валентин – 9,31
11Г	Пицуков Антон – 9,31
11Д	Полоз Екатерина – 9,2
11Е	Воронович Кристина – 9,1
11Ж	Кот Иван – 7,88
	Яльчик Евгений – 7,88
11З	Белоцкая Нина – 8,88
	Гракун Юлия – 8,88



### Лучшая пища для ума



С детства нам внушают, что пищей для ума служат прочитанные книги, философские беседы с умными людьми и размышления в одиночестве. Однако медики утверждают, что пища для ума и памяти вполне материальна. Как известно, память — одна из функций мозга. А мозг, как и все тело, необходимо питать — особенно в период экзаменов. Известно, что для мозга очень полезны ягоды, фрукты и овощи, содержащие витамин С — универсальный антиоксидант: черная смородина, цитрусовые, шиповник, сладкий и горький перец, зеленый лук, редис.

**Морковь** облегчает заучивание чего-либо, так как стимулирует внутримозговой обмен веществ. Тартар с тертой моркови с растительным маслом будет отличным полдником.

**Капуста** поможет избавиться от излишней нервозности, так как она снижает активность щитовидной железы. Салат из капусты — отличное средство сконцентрироваться!

**Жирная морская рыба** (лососевые, тунец, сельдь, сардины, сельдь иваси) — источник полиненасыщенных жирных кислот, способствующих улучшению обменных процессов мозга, и йода, улучшающего ясность ума.

**Печень** содержит витамины группы В, которые повышают энергичность организма, улучшают память и снижают нервное возбуждение. Очень вкусна и полезна печень, приготовленная на решетке гриля.

**Ананас** — любимый фрукт актеров и музыкантов. Благодаря высокому содержанию витамина С он оказывает большую помощь тем, кому нужно удерживать в памяти большой объем текста или нот. В день достаточно выпивать стакан сока.

**Черный виноград** способствует выработке гормона, который улучшает память и стимулирует мозговую деятельность. Достаточно стакана сока или кисти сочных ягод в день, чтобы успешно решать даже сложные задачи. Готовясь к экзаменам, поставьте перед собой тарелочку с промытым и ненадолго замоченным в кипятке изюмом и ешьте на здоровье его во время перерыва в занятиях!

**Черника и голубика** содержат много антиоксидантов, а также веществ, активизирующих образование новых клеток серого вещества в отделе мозга, отвечающего за память. В аптеках продаются сушеные плоды черники. Если засыпать ягоды в термос, залить кипятком и дать настояться, получится вкусный и полезный ягодный чай.

**Лимон** освежает мысли и помогает восприятию информации. Стакан лимонного сока в день просто необходим тем, кто занимается, например, изучением иностранных языков.

**Тыквенные семечки** содержат цинк, который улучшает память и ускоряет работу мозга. Полстакана семечек обеспечат нахождение оригинальных решений.

**Горький черный шоколад** стимулирует познавательную деятельность мозга. В период повышенной нервной нагрузки ежедневно стоит съедать кусочек весом в 50 г. И еще одно важное наблюдение: **кипяченую воду** лучше пить свежей, долго стоявшая кипяченая вода теряет полезные свойства и делает мозг вялым и тугоподвижным.

### Эффективная организация процесса заучивания и повторения при подготовке к экзамену

Многие учащиеся, как правило, следуют принципу — оставить всю подготовку на последний день и ночь перед экзаменом. Однако даже при отличной памяти студента информация, наспех заученная в последний момент в лучшем случае вспомнится лишь в течение одного—двух дней. Через неделю в голове уже ничего не останется. Тем самым такой подход к изучению материала является абсолютно бесполезным, так как обеспечивает недолговременное хранение нужной информации.

По мнению многих специалистов, для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение. Читая один раз, вы «включаете» в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

#### Наиболее эффективные способы запоминания информации

1 способ. Ценность этого способа — в использовании перерывов при заучивании одного вопроса, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем — через 1 час, после — через день.

2 способ. Организация рационального повторения:

1. Прочитать - повторить.
2. Повторить через 10—15 минут
3. Повторить через 8—9 часов.
4. Повторить через день.

**3 способ.** Формула успешного повторения: **ОЧОГ.**

**О — ориентировка.** Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

**Ч — чтение.** Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи с второстепенными.

**О — обзор.** Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

**Г — главное.** Мысленно перескажите текст, или, еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли. Число повторений должно быть 2-3.

### Перечень пунктов тестирования Гомельской области

№ п/п	Пункт тестирования - учреждение образования	Адрес пункта регистрации	Контактный телефон	Адрес Web-сайта
1.	Белорусский государственный университет транспорта	ул. Кирова, 34 г. Гомель	95-28-02 95-32-01	<a href="http://www.belsut.gomel.by">www.belsut.gomel.by</a>
2.	Гомельский государственный медицинский университет	ул. Ланге, 5 г. Гомель	74-63-86 74-71-26	<a href="http://www.medinstitut.gomel.by">www.medinstitut.gomel.by</a>
3.	Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины	ул. Советская, 102, 1-1 г. Гомель	60-73-38	<a href="http://www.gsu.by">www.gsu.by</a>
4.	Гомельский государственный технический университет имени П.О.Сухого	пр-т Октября, 48, корпус 1 г. Гомель	47-64-67	<a href="http://www.gstu.gomel.by">www.gstu.gomel.by</a>
5.	Гомельский инженерный институт Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь	Речицкое шоссе, 35а г. Гомель	46-00-11	<a href="http://www.gii.gomel.by">www.gii.gomel.by</a>
6.	Белорусский торгово - экономический университет потребительской кооперации	пр-т Октября, 50 г. Гомель	48-14-22 48-16-01	<a href="http://www.bteu.by">www.bteu.by</a>
7.	Гомельский государственный машиностроительный колледж	ул. Объездная, 2 г. Гомель	45-88-18 45-88-28	<a href="http://www.uoggmt.org">www.uoggmt.org</a>
8.	Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шемакина	ул. Студенческая, 28 г. Мозырь	8(0235 1) 2-43-17	<a href="http://www.mgpu.gomel.by">www.mgpu.gomel.by</a>
9.	Мозырский государственный политехнический колледж	ул. Котловца, 23 г. Мозырь	8(0235 1) 5-39-27	<a href="http://www.mgpt.gomel.by">www.mgpt.gomel.by</a>
10.	Светлогорский государственный индустриальный колледж	ул. Шоссейная, 10 г. Светлогорск	8(02342) 2-42-10 2-06-74	<a href="http://www.sgit.gomel.by">www.sgit.gomel.by</a>