

Летние каникулы с пользой!

Подготовил педагог-психолог
Сулова Г.И.

Самоизоляция остается главной темой новостной повестки. Ну а мы вынуждены не только следить за сообщениями, как развивается ситуация в мире, но и перестраивать свой привычный уклад жизни даже во время летних каникул: учиться самодисциплине и организовывать свою деятельность из дома, а также находить развлечения, не выходя за порог.

В этой презентации собраны несколько альтернативных идей, как проводить время дома с пользой.



1. За лето Вы можете улучшить своё зрение приблизительно на 1 диоптрию, если будешь **каждый день** выполнять упражнения для глаз.

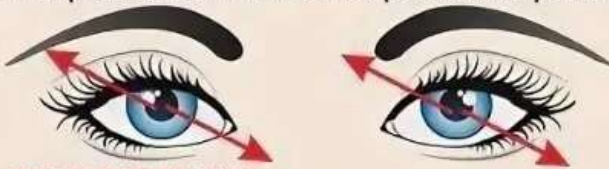
«ВВЕРХ-ВНИЗ»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз.



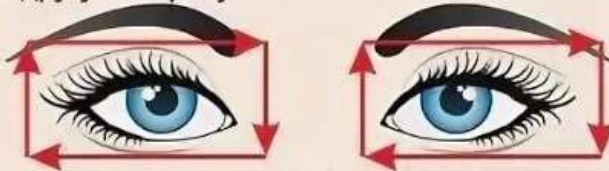
«ДИАГОНАЛИ»

Посмотрите вправо - вверх, потом влево - вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



«ПРЯМОУГОЛЬНИК»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу - вверх - влево - вниз - вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в другую сторону.



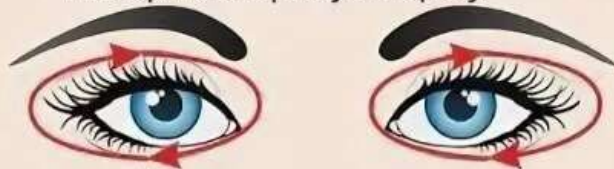
«ХОДИКИ»

Скосите глаза вправо, потом влево.



«ЦИФЕРБЛАТ»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



«ЗМЕЙКА»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое - в другую сторону.



2. Заучивая **каждый день** по десять иностранных слов и готовых фраз на иностранном языке, к осени Вы вполне сможете элементарно общаться с иностранцем.



6 СЕКРЕТОВ ИЗУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА



Каждый из нас хочет узнать главный секрет: **как эффективно выучить язык в короткие сроки.** Сегодня мы расскажем о необходимых шагах для достижения максимального результата.

1: ЗАНИМАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Даже если Вы очень устали, повторите пройденное хотя бы в течение 5-10 минут. Никогда не упускайте возможность увеличить Ваши знания. Используйте это шанс! Практика – залог успеха.

2: БУДЬТЕ МОТИВИРОВАННЫМ

Какова Ваша цель? Всегда думайте о результате. Вы изучаете язык, чтобы достигнуть новых вершин, способных сделать Вашу жизнь лучше. Всегда помните об этом, в особенности, когда сложно.

Эффективность изучения новых слов

| | |
|-------------------------|-----|
| РУКОПИСНЫЙ СЛОВАРИК | 86% |
| СМАРТФОН | 74% |
| КАРТЧКИ СО СЛОВАМИ | 67% |
| ЗАПОМИНАНИЕ БЕЗ ЗАПИСЕЙ | 21% |

3: ВЕДИТЕ СЛОВАРИК

Очевидно, чтобы выучить слово, нужно повторить его ни один раз. Количество зависит от Ваших способностей. Чтобы облегчить задачу, заведите блокнот для новых слов, который будет всегда в Ваших руках: в обеденный перерыв, в пробке, на скучном совещании на работе.

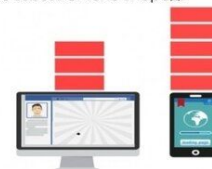


4: ЧИТАЙТЕ, ЧИТАЙТЕ И ЕЩЁ РАЗ ЧИТАЙТЕ!

Читайте на английском как можно больше, причём то, что Вам по душе. Отмечайте новые грамматические конструкции и выписывайте важные слова. Чем больше Вы читаете – тем быстрее Ваш прогресс. Логично, не правда ли?

5: БУДЬТЕ СМЕЛЫМ!

Не переживайте из-за маленьких ошибок! Вас за них не расстреляют. Используйте те слова и грамматические конструкции, которыми Вы уверенно владеете. Смело говорите: если Вы ошиблись, Вас вежливо поправят. Бросьте себе вызов! Смело вперёд!



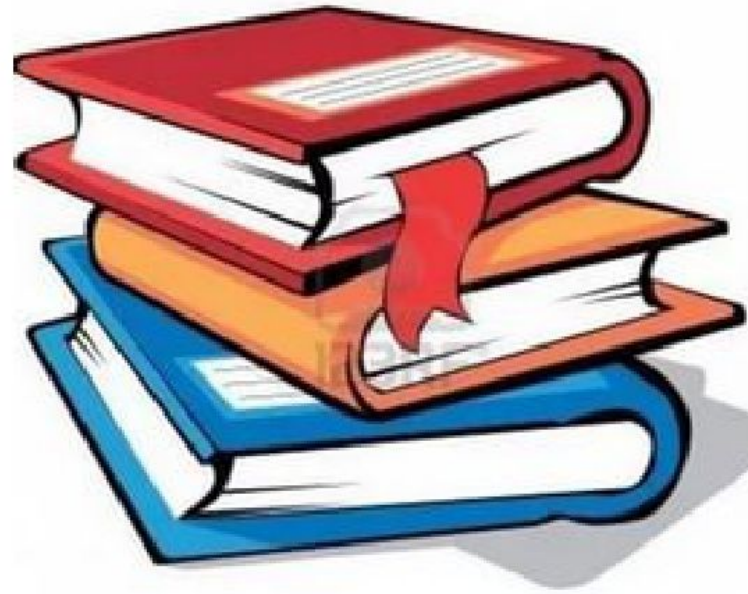
6: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНОЛОГИИ

Слушайте подкасты носителей языка. Читайте новости ведущих изданий, англоговорящие блоги и статьи, комментируйте их, общайтесь на языке в соц сетях. Переключите Ваши девайсы на английский, подключите к фильмам в оригинале английские субтитры, а игры устанавливайте на языке оригинала!

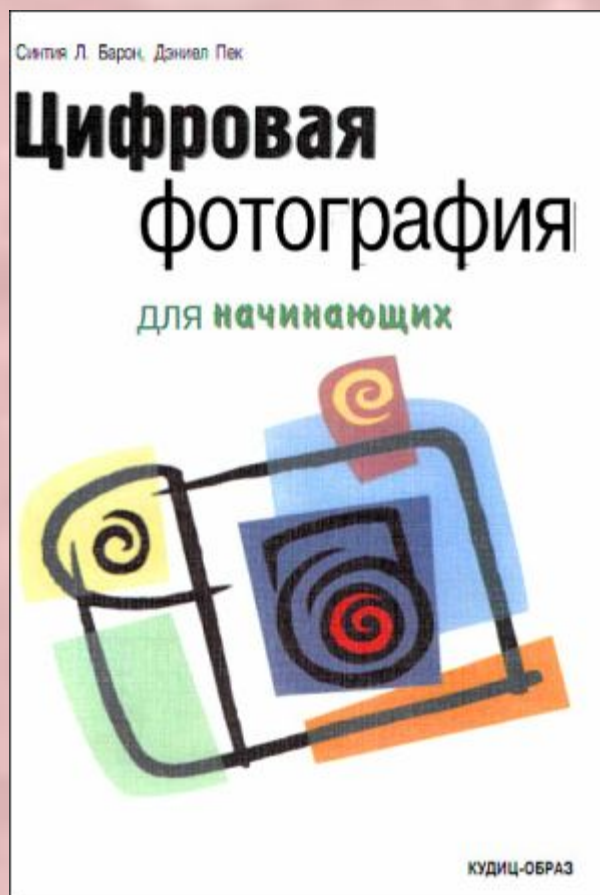
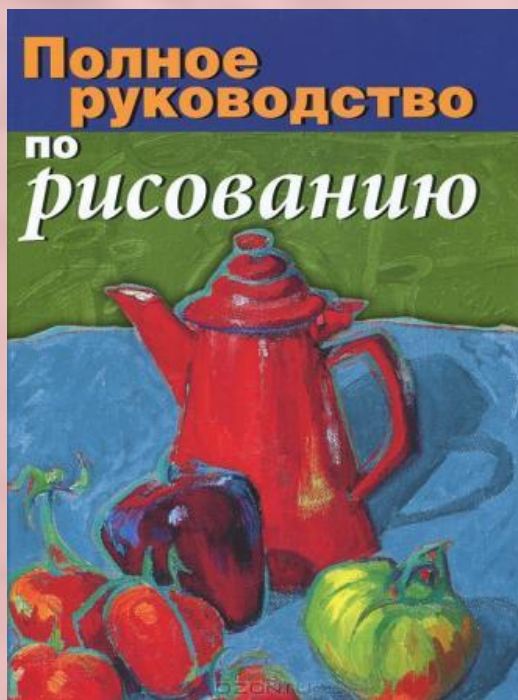
3. Начните читать **ежедневно!**

10 причин, по которым следует читать книги

1. Развитие воображения.
2. Здоровая психика.
3. Уверенность в себе.
4. Повышение уровня грамотности.
5. Хороший сон.
6. Повышение способности концентрироваться.
7. Улучшение памяти и интеллекта.
8. Красивая речь и повышение уровня общительности.
9. Расширение кругозора.
10. Саморазвитие.



4. Начните в июне заниматься по книге «Живопись для начинающих», или «Фотография для чайников»... И в сентябре Вы уже сможете **устроить персональную выставку своих работ.**



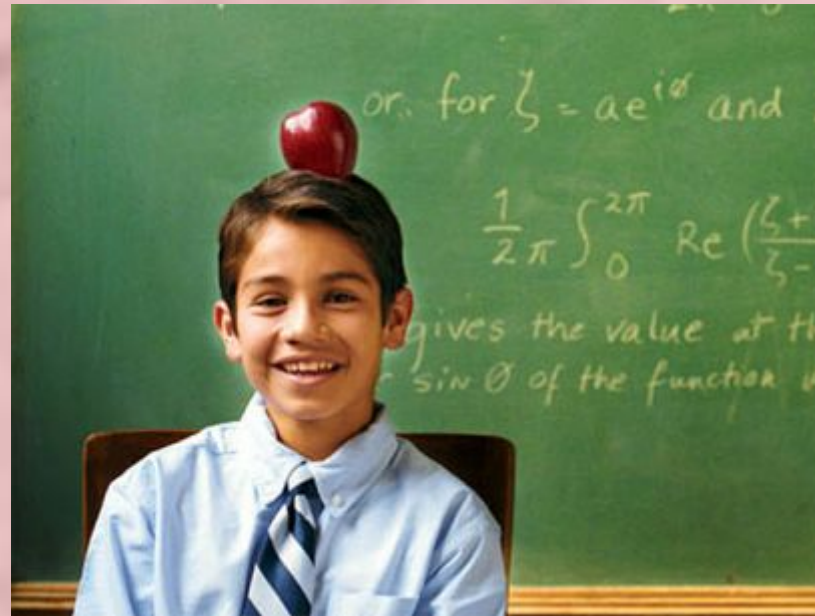
5. Несколько дней **регулярных** занятий - и Вы освоите **Adobe Photoshop** настолько хорошо, что сможете вполне естественно совместить на одной фотографии себя и Джонни Деппа. Останется только придумать реалистичную историю о том, как вы познакомились, и посмотреть на реакцию одноклассников.



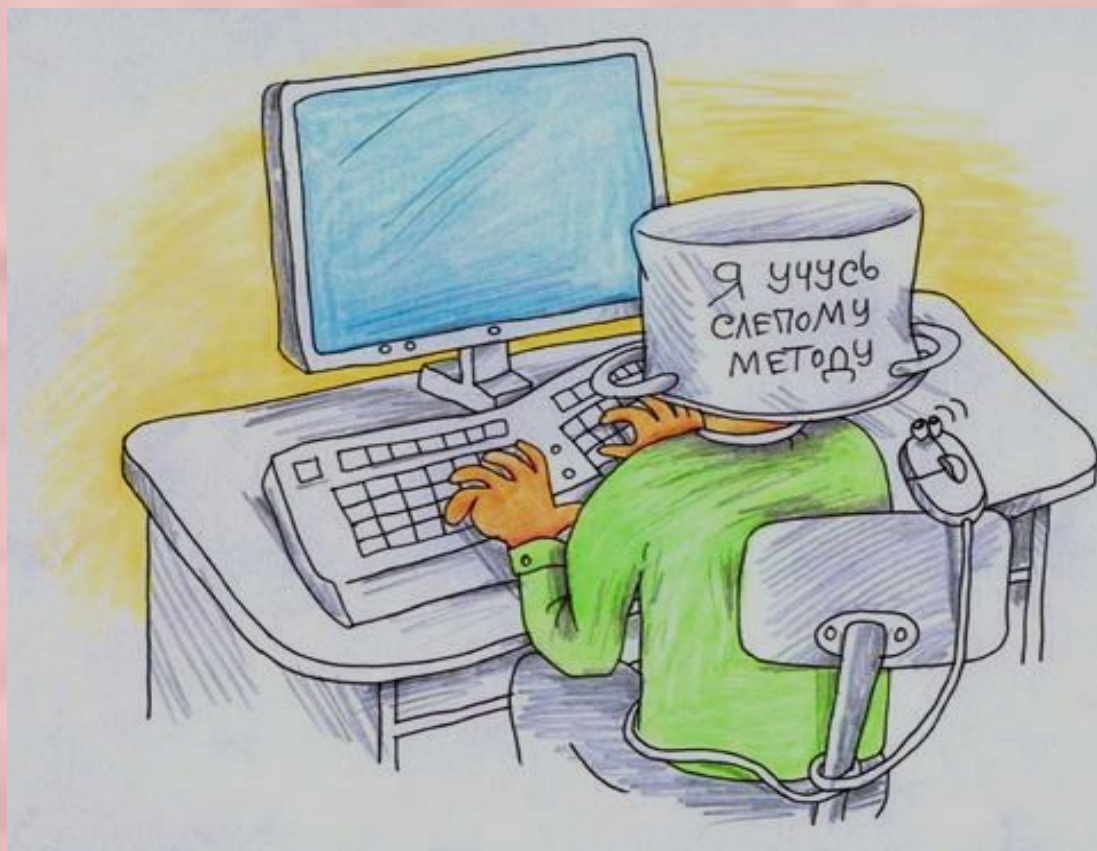
6. Достаньте гитару или любой другой музыкальный инструмент и начните **разучивать аккорды популярных песен** – осенью Вы будете исполнять их без запинки.



7. Используйте летние каникулы, чтобы **заняться самообразованием**. В интернете Вы найдёте много интересного материала на тему, как улучшить память, развить креативные способности, научиться скорочтению и т.д.



8. Трёх месяцев тебе хватит, чтобы научиться десятипальцевому методу «слепого» набора текста на клавиатуре – бесценный навык, который тебе пригодится всегда.



9. За лето можно сделать всё то, на что не хватало времени весь год: перебрать старые тетради и учебники, выбросить весь хлам, навести порядок в компьютере, шифоньере, рассортировать фонотеку и т.д.



10. Если всё лето уделять внимание своей внешности – качать мышцы, ухаживать за кожей, следить за осанкой, подобрать подходящую причёску и т.д., то в школу вы придёте с новым имиджем.



17. Заучивая **ежедневно** по четверостишью, Вы за лето не только запомните целую поэму, но и значительно разовьёте свою память.



18. Если верите в свой писательский талант, то за каникулы можете **написать полноценный роман** – достаточно выдавать по **2-3** страницы текста в день.

Или

можно **начать вести дневник.**

Главное, что для вас это может стать приятным успокаивающим ритуалом и своеобразной психологической разгрузкой





СЧАСТЛИВЫХ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ КАНИКУЛ !!!

