

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11 с. Золотое»



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ

Педагог-психолог
Ляхова Е.В.

Тематический план:

1. Объективный взгляд на экзамен.
2. Как лучше подготовиться к экзаменам.
3. Режим и питание.
4. Как бороться со стрессом.
5. Поведение на экзамене.



**Жизнь – это вечный экзамен,
Да жаль, расписания нет.
И в жизни мы часто тянем
Невыученный билет.
И вспоминаем старательно,
задумчиво в пол глядим,
Но некому подсказать нам:
Мы с жизнью один на один**



Ассоциации



– ЭТО...

- Праздник;
- смелый поступок;
- тяжёлая работа;
- борьба;
- экстремальная ситуация;
- ничего особенного;
- будущая независимость;
- предстоящая свобода

Слово **«экзамен»** в переводе с латинского означает **«испытание»**. Одно из значений понятия «испытание», данное в «Толковом словаре» С.И Ожегова: **« Тягостное переживание, несчастье»**.



Экзамены –это ответственный период в жизни любого человека и от их результатов во многом зависит будущее.

Продумаем своё поведение и состояние перед экзаменом, ведь на экзамене происходит не только проверка знаний, но и проверка сил личности, мобилизация умственных и душевных сил.



В народе говорят: *"Во всем плохом есть что-то хорошее».*

Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

- ▶ Перевод в следующий класс.
- ▶ Получение аттестата.
- ▶ Тренировка.
- ▶ Проверка своих способностей и возможностей.



На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:



1. **Познавательный** – уровень знаний.
2. **Мотивационный** – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
3. **Эмоциональный** – способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов, к ним необходимо основательно подготовиться.



Как подготовиться к экзаменам психологически

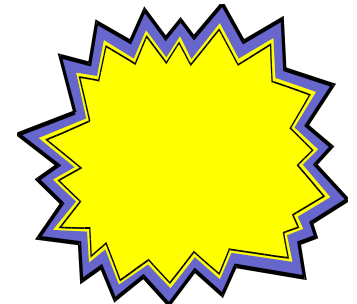
1. Настроить себя на то, что экзамен – необходимость и сдавать его всё равно придётся.
2. Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.
3. Начинать готовиться к экзаменам заранее.
4. Сначала повторить то, что даётся легко, затем перейти к более сложному.

Подготовка к экзамену

- ▶ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.



- ▶ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.



- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или дневные часы.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.



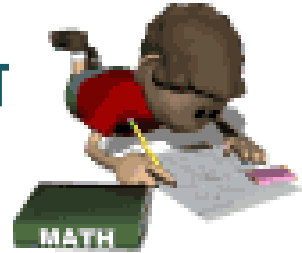
- ▶ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, сделать зарядку, принять душ.



- ▶ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.



- ▶ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.



- ▶ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а , напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.



- ▶ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



Режим дня



Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе— 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.



Питание

Питание должно быть 3–4–разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.



Умное меню



- Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу).
- Сконцентрировать внимание помогут креветки - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами.
- Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).
- Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» – бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.



Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности

Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за **20 минут до** или **через 30 минут** после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.



Энергетическое зевание.



Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание».

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

Зевание во время экзамена очень полезно. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария

В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

1. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»**.
2. Нарисовать на чистом листе бумаги крестом крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



Дыхательная гимнастика



- ▶ Успокаивающее дыхание – выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- ▶ При мобилизирующем дыхании – после вдоха задерживается дыхание.
- ▶ В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

Мышечная релаксация

Для лица

1.Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.

2.Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.



Для спины и плечевого пояса

Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.



Для рук

1. Сжать кисти рук в кулак, разжать
2. Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



Для ног

1. Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.



Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- ▶ В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- ▶ Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье". "Узелок на память"
- ▶ Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету. Возможно, пять копеек – пять баллов?..



Во время экзамена

- Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Вам все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы;
- аккуратно заполните регистрационный бланк;
- ознакомьтесь с инструкцией по исправлению ошибок;
- ознакомьтесь с требованиями к оформлению решения и записи ответа перед каждой частью заданий (А, В, С);
- для экономии времени пропускайте задания, которые не удастся выполнить сразу, лучше вернетесь к ним потом;
- постарайтесь выполнить как можно больше заданий, времени достаточно (3–4 часа);
- записи выполняйте аккуратно, разборчиво.



Желаю удачи!



НИ ПУХА, НИ ПЕРА!