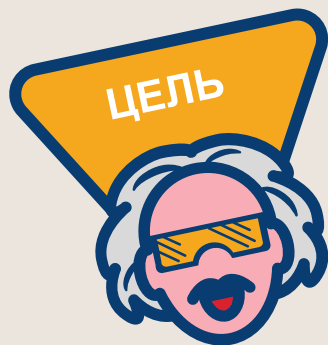




# Как готовиться к экзаменам

ГБУ ДО ЦППМСП  
Московского района  
Санкт-Петербурга





# СОЗДАЕМ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ

Для обучающихся 9-11  
классов



# Психологические способы

## Справиться с тревогой

- При подготовке
- Перед экзаменом
- На самом экзамене



# Тревога – мышечное напряжение!

## Упражнения на расслабление



- Глубоко дышите. Вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот. В процессе медленного выдоха, закройте глаза и почувствуйте, что ваш организм начал расслабляться. Продолжайте дышать таким же методом, делая небольшой перерыв между каждым вдохом и выдохом. Обращайте внимание на то, как вы дышите. При каждом выдохе попробуйте представить себе слово "спокойствие".

# Тревога – мышечное напряжение!

Упражнения на расслабление, которое можно попробовать дома



- Лягте на кровать. Закройте глаза и медленно концентрируйте свое внимание на каждой части тела по очереди: начните со ступней и постепенно двигайтесь вверх, к голове. Представьте себе, как каждая часть вашего тела тяжелеет, теплеет и расслабляется. После этого попробуйте "очистить" голову от мыслей. Если у вас появляется какая-то неприятная мысль, отметьте и забудьте ее. Вы чувствуете тепло и тяжесть во всем теле. Сосредоточьтесь на дыхании, чувствуя каждый вдох и выдох.

# Тревога – мышечное напряжение!

## Упражнения на расслабление



- Закройте глаза и представьте себе место, которое вы больше всего любите, самое красивое или спокойное место на земле. Это может быть пляж, лес или закат солнца, а также любимый уголок в вашем доме. Это может быть также любое место, в котором вы побывали, которое представляете в своем воображении, или которое видели на картинке. Осмотритесь. Что вы видите вокруг себя? Что слышите? Какие запахи чувствуете? Изучите место, в котором вы оказались. Оставайтесь там ненадолго. Затем сделайте глубокий вдох и выдох. Наслаждайтесь впечатлениями. Медленно откройте глаза и в тишине вспоминайте испытанные ощущения. Прислушивайтесь к своим мыслям, наслаждаясь тишиной и спокойствием.

# Продолжаем снимать напряжение в теле

## Попробуй прямо сейчас!

- **Упражнение «Расслабление рук».** Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол, закройте глаза, сосредоточьте внимание на руках. Ощутите их тепло, мягкость, тяжесть.
- **Упражнение «Дыхание на счет».** Примите удобное положение, закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре – выдох.
- **Упражнение «Медитация на предмет».** Выберите любой предмет: часы, кольцо, ручку и т.п., положите его перед собой. В течение 3-5 минут старайтесь удерживать внимание только на этом предмете, его деталях (старайтесь не отвлекаться на посторонние звуки, движение вокруг).
- **Упражнение «Лимоны».** Представьте, что в каждой руке находятся лимоны. Начать выжимать сок из них. Выжав сок - выбросить их и взять новые. Медленно расслабить руки и выбросить лимоны.



- **Упражнение «Черепашка».** Представьте себя черепашкой, которая греется на солнышке. Теперь черепашка услышала какие-то звуки и напрягла шею, посмотрела в разные стороны, затем черепашка успокоилась и расслабилась.
- **Упражнение «Надувная игрушка».** Представьте себя надувной игрушкой - сдутой. Теперь эту игрушку начали надувать, надули туго-туго, затем она медленно сдулась.
- **Упражнение «Жмурки».** Зажмурьте глаза, чтобы солнце не слепило их. Сильнее, крепче сжимайте веки... Но вот солнце ушло, можно лицо расслабить, открыть глаза...
- **Упражнение «Муха».** Представьте, что вам на лицо села муха и вам без помощи рук надо ее прогнать. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица. Теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя разливается по вашему лицу.

## ПП перед экзаменом

Употребляй:

- Грецкие орехи, сухофрукты, злаки
- Молочные продукты
- Рыбу
- Мясо
- Овощи
- Фрукты
- Шоколад





# Что делать, если устали глаза???

Попробуй прямо сейчас!

- УПРАЖНЕНИЕ 1

Посмотри попеременно  
вверх – вниз (25 секунд)  
влево – вправо (15  
секунд)

- УПРАЖНЕНИЕ 2

Напиши глазами свое  
имя, отчество, фамилию



- УПРАЖНЕНИЕ 3

Попеременно фиксируй  
взгляд на удаленном  
предмете (20 секунд),  
потом на листе бумаги  
перед собой (20 секунд)

- УПРАЖНЕНИЕ 4

Нарисуй глазами квадрат,  
треугольник – сначала по  
часовой стрелке, потом в  
противоположную сторону

# Подготовка к экзамену

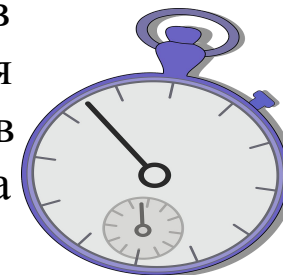
Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники



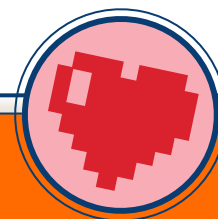
Начни с самого трудного. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с материала, который тебе больше всего интересен и приятен



Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание)

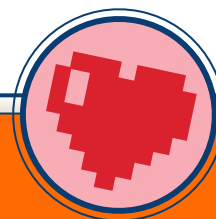


Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.



Накануне экзамена

ХОРОШО  
ВЫСПИСЬ!



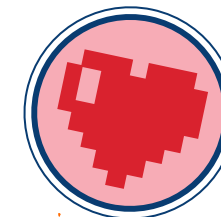
# Во время экзамена

Смело входи в класс с уверенностью, что все получится

Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения (Ты уже с ними знаком)

Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования



## Для более успешного выполнения тестирования !!!

Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм

Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки



# УДАЧИ! Поверь в свои СИЛЫ

ГБУ ДО ЦППМСП

Московского района  
Санкт-Петербурга

