



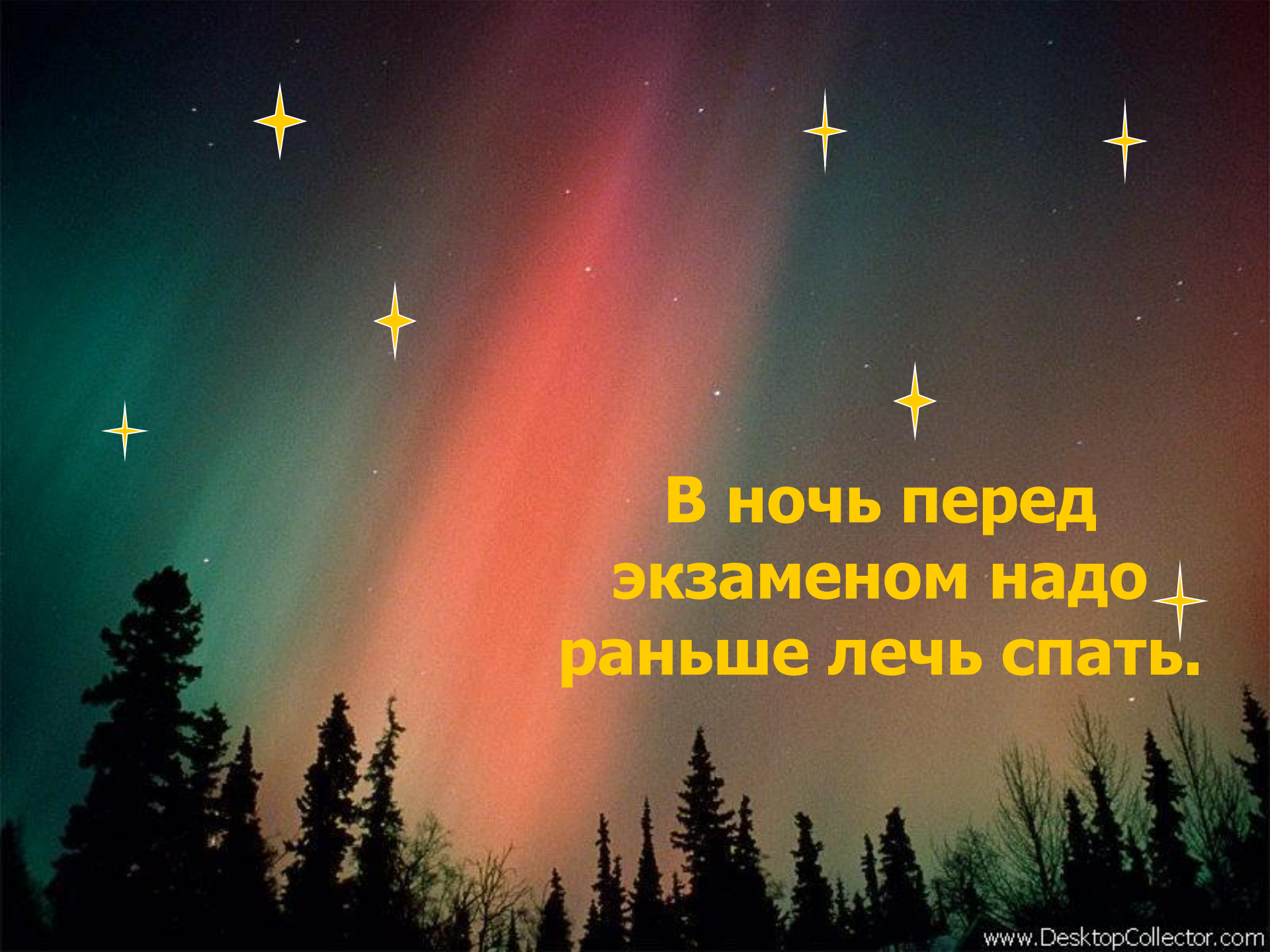
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ.



Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету

словарь С.И.Ожегова



A night sky with a colorful aurora borealis (northern lights) in shades of red, orange, and green. The sky is dark with several bright yellow stars. In the foreground, the silhouettes of evergreen trees are visible against the dark sky.

**В ночь перед
экзаменом надо
раньше лечь спать.**

**Для долговременного
хранения
информации в памяти
необходимо
повторение.**



Способы организации процесса повторения

I способ.
использование
перерывов при
заучивании

II способ.
Организация
рационального
повторения

1. Прочитать -
повторить

2. Повторить
через 10-15
минут.

3. Повторить
через 8-9 часов.

4. Повторить
через день.

III способ.
Формула успешного
повторения ОЧОГ

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

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

Г – главное. Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли.
Число повторений должно быть 2-3.

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



- Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.



**Важно уметь
расслабиться!**

Аутогенная тренировка. 📣



Упражнения для релаксации



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.





Для лица

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.



1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.
Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. **Повторить 3-4 раза.**

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.
Повторить 4-5 раз.

Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

Массаж - самомассаж

- Массажирюя ушные раковины, вы активизируете работу памяти. Хотите что-то вспомнить, помассажируйте свои ушки!



КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья
Ограничьте количество чипсов – это вредная еда!

Чтобы подпитать мозги. **Попробуйте:**

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль



- Не забывайте часто пить.
- Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете
- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- Крахмальные продукты -макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

- Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы



Родителям:

- **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**
- **Повышайте уверенность детей в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудач, тем более вероятна допущения ошибок.**



- **Нельзя повышать тревожность ребенка накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.**



- **Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшения состояния ребенка, связанное с переутомлением.**



- **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с ОТДЫХОМ.**

- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.**



- **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
- **Посещение дискотеки и просмотр фильмов ужасов лучше отложить.**



Педагогам:

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Учите находить ключевые моменты, улавливать смысл и логику материала.
- Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.



- **Подготовьте различные варианты текстовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.**



- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям по предмету приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.





Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что 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 рублей - пять баллов?..



УПАШИ НА ЗУРАМЕЧАЛУ ЧУ ДУМО ШИ ДОВО!