



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ.





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



# Способы организации процесса повторения

## **I способ.**

использование перерывов при заучивании

1. Прочитать - повторить

2. Повторить через 10-15 минут.

## **II способ.**

Организация рационального повторения

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.

# 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.

# Комплекс упражнений для глаз:

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.

# КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья

Ограничьте количество чипсов

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





## 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?..

*УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!*

