



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ.



АВТОР: Толмачева Г.А.

педагог-психолог

ПСОШ №3





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.





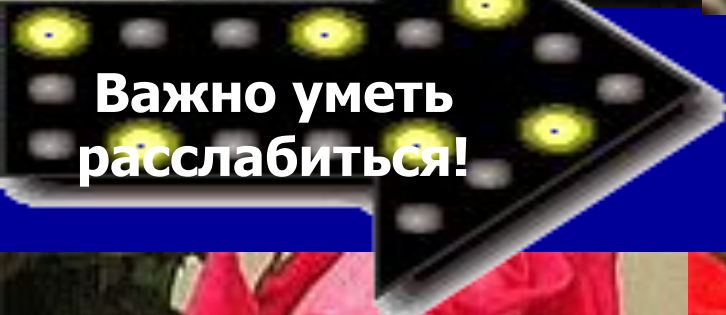
III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ

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.



**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.

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.

Тест "Умеете ли вы владеть собой"

- Ответьте "да" или "нет" на следующие вопросы:
- 1. Порой хочется крепко выругаться.
- 2. Иногда одолевает желание крушить все вокруг.
- 3. Не всегда мое негодование имеет определенную причину.
- 4. Порой хочется дать кому-нибудь затрещину.
- 5. В общении с окружающими мне не хватает терпения и выдержки.
- 6. Меня считают вспыльчивым.
- 7. Когда кто-то пытается пролезть без очереди, прихожу в ярость и выражаю свое возмущение.
- 8. Не терплю людей грубых и раздражительных.

- 9. Всегда испытываю неловкость за свою вспыльчивость.
- 10. Раздражаюсь, когда меня торопят.
- 11. Я очень упрямый.
- 12. Иногда не помню себя от гнева.

- 13. Со злости бью посуду и ломаю мебель.

- 14. Порой в гневе мне кажется, что я взорвусь.

- 15. Придя в ярость, хочу подраться с кем-нибудь.

- 16. Я очень редко теряю над собой контроль.

- Вопросы 7 – 75 — за каждый положительный ответ одно очко, вопрос 16 — за отрицательный ответ одно очко.

Подсчитайте очки. Если очков не более 5. вы умеете владеть собой. Если очков от 6 до 10. склонность выходить из себя у вас умеренная, старайтесь все-таки расслабляться. При количестве очков более 10 необходимо обратить внимание на свою раздражительность, так как это может сказаться на здоровье.

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





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!

