

Результаты

1 балл за ответ «Да» на
вопросы № 1, 6.

1 балл за ответ «Нет» на
вопросы № 2, 3, 4, 5.

5-6 баллов. Низкая
осведомленность.

3-4 балла. Средняя
осведомлѐнность.

0-2 балла. Хорошая
осведомлѐнность.

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



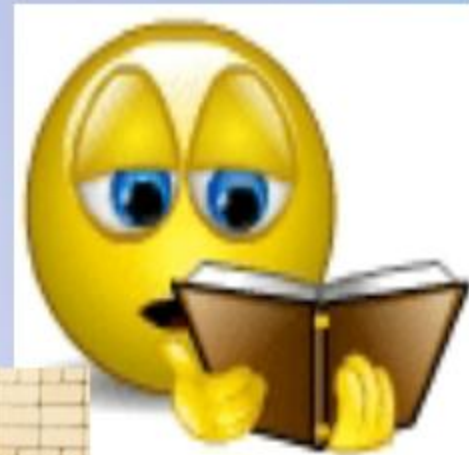
*Цель: Выбрать
конструктивное отношение к
экзаменам,
научиться воспринимать
экзамен
не как испытания, а как
возможность
проявить себя.*

Экзамены –это ответственный период в жизни любого человека и от их результатов во многом зависит будущее. Давайте поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления. 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.

Экзамен – сложная стрессовая ситуация и очень важно не теряться в экстремальной ситуации.



Важное условие успеха,
надежда на себя,
уверенность в себе



Совет и поддержка
товарищей тоже
необходимы



Поиграем Поиграем

Вам надо выбрать соответствие и описать ситуацию. Экзамен – это...

1. Праздник
2. Смелый поступок
3. Тяжёлая работа
4. Борьба
5. Экстремальная ситуация
6. Ничего особенного
7. Будущая независимость
8. Предстоящая свобода





Экзамен. успешность его сдачи.

Факторы, влияющие на успех

Уровень знаний

Эмоцион.способность
выдержать экзамен

Умение
преодолевать
трудности

Если память слуховая

Читайте вслух

Начитайте трудный материал на аудио-кассету и периодически прослушивайте

При чтении и прослушивании чётко проговаривать слова с небольшими паузами.

Приучить себя пересказывать вслух, но не заучивайте наизусть

Можно попытаться зарифмовать трудное в небольшие стихотворения или присказки



- Кот
- Чашка
- Камень
- Бумага
- Кирпич
- Ландыш
 - Небо
 - Ветка
- Мальчик
 - Яблоко

Учись на экзамене владеть своими эмоциями



" Эмоции - это ветер,
который надувает паруса.
Он может привести корабль в движение,
а может потопить его"

Вольтер



Как подготовиться психологически?

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



Советы психолога

Перед экзаменом следует хорошо выспаться, собраться с мыслями

Будьте одеты и причёсаны соответственно случаю

Входите в аудиторию спокойно. Не паникуйте, будьте уверены, что у вас всё получится

**Будьте
уверенны в
себе и у вас
все
получится!**