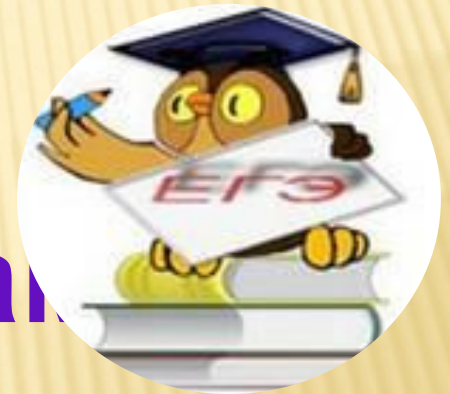


# ЭКЗАМЕН - РАЗНОВИДНОСТЬ СТРЕССА



# Психологическая подготовка учащихся к экзаменам



«Лучшие уроки дают  
экзамены»

# **ЗАДАЧА:**

---

- **выработать конструктивное отношение к экзамену;**
- **научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя;**
- **улучшить оценки за год;**
- **приобрести экзаменационный опыт;**
- **стать более внимательными и организованными.**

---

**«ЭКЗАМЕН - ЛАТ. – *ИСПЫТАНИЕ*;  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ВОПРОСОВ, ДЛЯ  
УЗНАВАНИЯ СТЕПЕНИ ЧЬИХ-ЛИБО  
СВЕДЕНИЙ».**

**В.И. Даль**

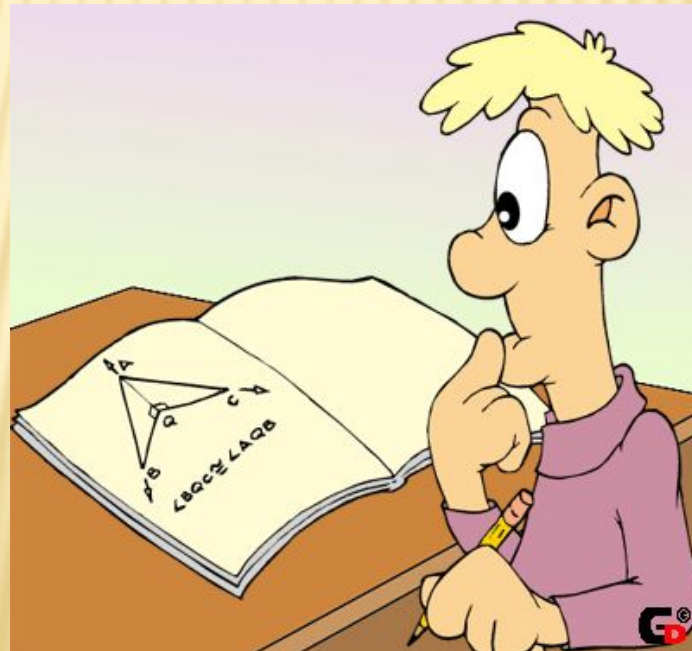
---

**«ЭКЗАМЕН – ПРОВЕРОЧНОЕ  
ИСПЫТАНИЕ ПО  
КАКОМУ-НИБУДЬ  
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ».**

**С.И.Ожегов**

# ЧТО СОЗДАЕТ ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?

1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.



---

**«Стресс льва»-**

**мобилизация, активизация,  
возрастание энергии.**

---

**«Стресс кролика»-**  
пассивная реакция,  
жизненный тонус резко падает.



# ЭКЗАМЕН – ЭТО СТРЕСС

---

*и для школьников,*

*и для учителей,*

*и для родителей.*

---

# Приёмы совладания с экзаменационной тревожностью

# ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ.

---

- Наибольшую тревогу вызывает *не само событие* (например, предстоящий экзамен), *а мысли* по поводу этого события.
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «**трудное испытание**», не «**стресс**», не «**крах**», а просто «**тестирование**» или «**очередной экзамен**».

---

Е

Г

Э

# ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

---

- Ежегодная грандиозная эпопея
- Ежегодная гипертоническая экзекуция
- Естественный генетический эксперимент
- Единство гуманных эрудитов
- Единовременная глобальная эксплуатация
- Ежегодный героический экстрим

---

**Приёмы, мобилизующие  
интеллектуальные  
возможности учащихся  
при подготовке и сдаче  
экзаменов.**

**Одна из проблем, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий мозга.**

- 1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «**перекрестный шаг**».
- 2) Нарисовать на чистом листе бумаги **косой крест**, похожий на букву «**X**», и несколько минут созерцать его.

# Зевота – зарядка для мозга!

- Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что **зевота повышает эффективность работы ума.**
- Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.
- Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови к мозгу.
- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.





# ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ

---

Мозг забирает 20 %  
всей энергии, получаемой с  
пищей.

# ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.

- ПАПРИКА – способствует выделению «гармона счастья»- эндорфина.
- КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- БАНАНЫ содержат серотонин –вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



# МЕНЮ ИЗ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

- ❑ МОРКОВЬ - облегчает заучивание наизусть.
- ❑ АНАНАС – для удержания в память большого объёма текста.
- ❑ АВАКАДО – источник энергии для кратковременной памяти.



# МЕНЮ ИЗ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ

- ❑ **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- ❑ **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- ❑ **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



# МЕНЮ ИЗ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УСПЕШНО ГРЫЗТЬ ГРАНИТ НАУКИ

- ❑ **КАПУСТА** – снимает нервозность
- ❑ **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- ❑ **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.



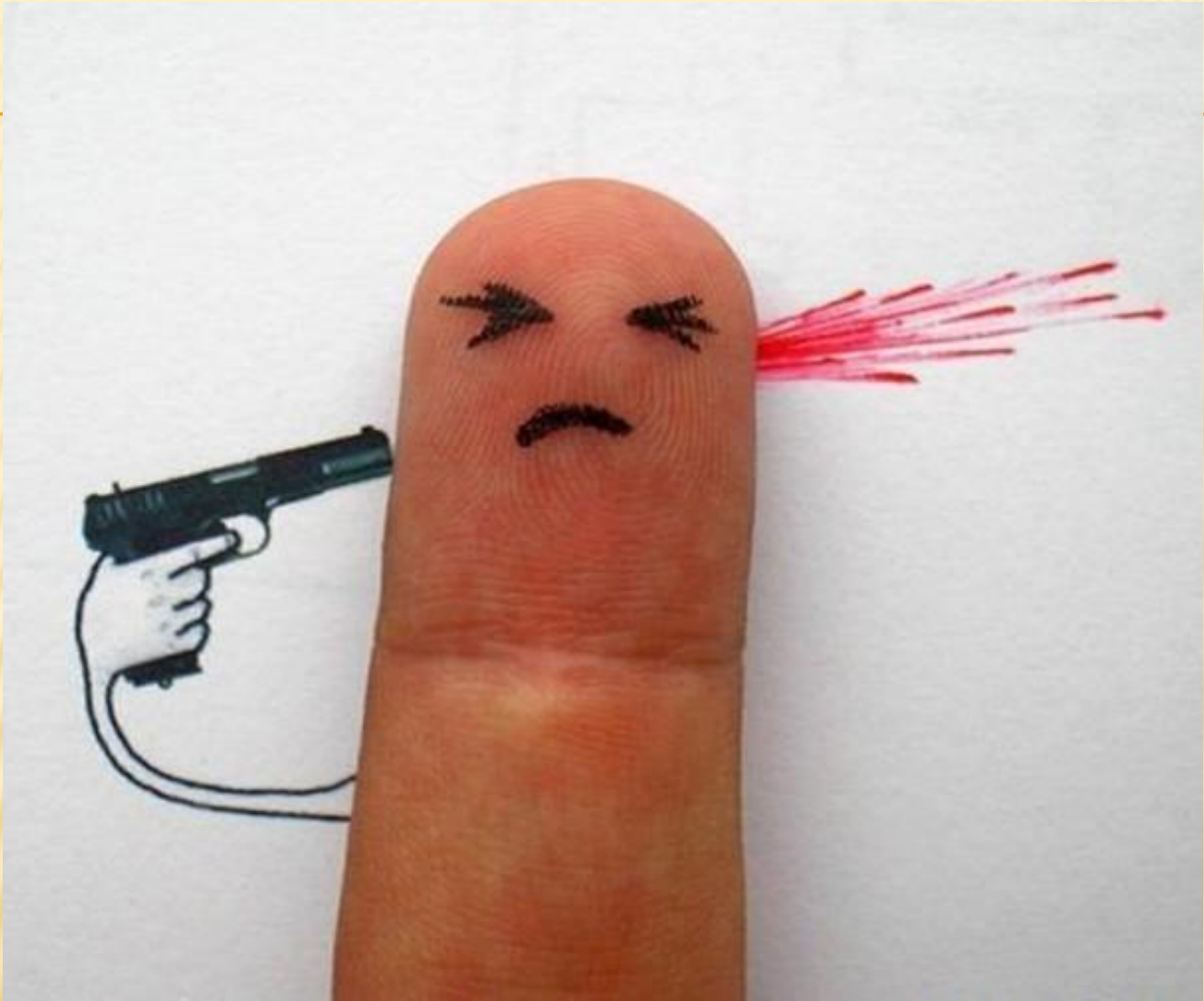
---

**Приёмы, мобилизующие  
интеллектуальные  
возможности учащихся  
при подготовке и сдаче  
экзаменов.**

# Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько **ГЛОТКОВ ВОДЫ.**

- В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.







---

*Каждый, кто сдаёт экзамены,  
независимо от их результата,  
постигает самую важную в жизни  
науку – умение не сдаваться, а  
провалившись – вдохнуть полной  
грудью и идти дальше.*

**Удачной вам сдачи  
экзаменов!!!**

