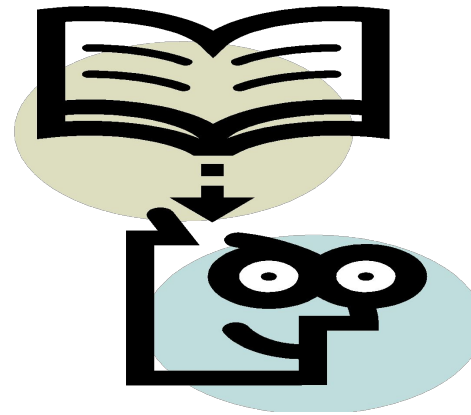


ВПЕРЕДИ ЭКЗАМЕНЫ!



ГОУ д/с №181, г. Москва, СВАО
Педагог-психолог:
Фролова Светлана Сергеевна

ПЛАН УРОКА



- 1. Особенности памяти. Приемы заучивания.***
- 2. Подготовка к экзамену. Во время экзамена***
- 3. Саморегуляция при стрессе.***
- 4. «Ступени к успеху».***

ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ

Виды памяти

/

\

непроизвольная
(без спец. заучивания)

произвольная
(целенаправленная,

с помощью спец. приемов)



Эффективность произвольной памяти зависит от:

1. Целей запоминания
2. Приемов заучивания

☹️ **механическое**

☺️ **смысловое (логическое)** (эффективность в 20 раз выше!)

«Лучше 2 раза прочитать текст и 2 раза воспроизвести, чем читать бесперебойно 8 раз».

- *Прочтение текста и разделение на части.*
- *Составление плана к тексту.*
- *Осмысливание и пересказ каждого пункта плана отдельно.*
- *Пересказ в целом всего текста в соответствии с планом.*

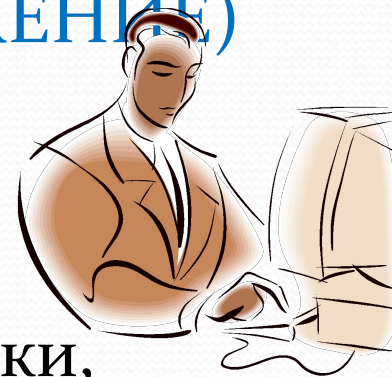


2. ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

☺ *Образные приемы запоминания*

(перевод информации в наглядность):

в образы, графики, схемы, таблицы, рисунки, картинки, записки на стенах (вывешивание формул, терминов), выделение главного и подчеркивание в тексте, сокращенные записи, лабораторные работы, прослушивание записей на магнитофоне; заучивать, пересказывая на ходу и используя жесты.



2. ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

☺ Мнемотехнические приемы запоминания (спец. приемы для облегчения запоминания):

планы, тезисы, шпаргалки, записи на руках, записки.

☺ «Эффект края» (лучше запоминается начало и конец изучения материала, поэтому трудное лучше заучивать в первую очередь).

☺ Внимание,
сосредоточенность на материале.



- не перегружать внимание во время занятий большим кол-вом предметов на столе
- работать «блоками»: 30-40 минут занятий и короткий отдых
- разнообразить виды занятий
- тренируйтесь: одновременно читать и зарисовывать, записывать
- не злоупотреблять телевизором, компьютером, музыкой.

Советы по развитию внимания

Как готовиться к экзамену?

- Оборудовать рабочее место.
- **Приступая к подготовке, полезно составить план на день.**
- Начинать изучение, когда нет усталости, «на свежую голову», с трудного материала. Если нет настроения – тогда с легкого, интересного.
- **Чередовать 40 минут работы с 10 –м перерывом (помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подышать воздухом).**
- Повторяйте материал по вопросам (сначала запишите план ответа и вспомните все, что знаете по этому вопросу. Затем проверьте и дополните материал по учебнику).
- **Обращайте внимание на подзаголовки, выделенный текст, даты, выделяйте главные мысли (это опорные пункты ответа).**
- В конце каждого дня по составленным планам ответов на вопросы мысленно вспомните весь изученный материал.
- **Ответы на трудные вопросы рекомендуется давать полные, рассказать маме, другу.**
- Выполняйте практические задания: решайте задачи, делайте грамматические разборы предложений и т.д.



НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене (план, припоминание, придумайте новые примеры), повторяйте трудные вопросы.
- Представьте ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами и переживаниями (представьте комиссию, свой ответ, обстановку).
- Готовясь к экзамену, не думайте о провале, это разрушает вас!
- Перед экзаменом выспитесь. Нужно встать отдохнувшим, здоровым, полным сил и энергии.



Во время экзамена

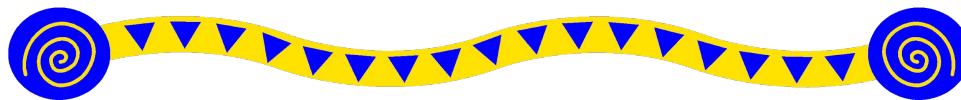
(ЕГЭ)

- аккуратно заполните регистрационный бланк
- ознакомьтесь с инструкцией по исправлению ошибок
- ознакомьтесь с требованиями к оформлению решения и записи ответа перед каждой частью заданий (А, В, С)
- для экономии времени пропускайте задания, которые не удастся выполнить сразу, лучше вернетесь к ним потом
- постарайтесь выполнить как можно больше заданий, времени достаточно (3-4 часа)
- записи выполняйте аккуратно, разборчиво.



Во время экзамена (Традиционного)

1. Составьте план ответа!
2. Припоминайте каждый пункт плана, используя для этого ассоциативные связи (сначала напишите, что помните), зрительную память (вспомните картинку, подпись, схему, строки с информацией)
3. Составьте логический, осмысленный рассказ
4. Отвечайте неторопливо, чтобы было время подумать, но уверенно (если беспокоитесь перед ответом, тогда посидите, настройтесь, используйте формулы самовнушения).



Саморегуляция при стрессе

состояние нервно-психической напряженности, утомления

Естественные способы регуляции

- ⊗ смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)
- ⊗ *восстановление ресурсов организма (полноценный сон (+ дневной), полезная еда (мед, орехи, шоколад, травяные чаи))*
- ⊗ общение с природой и животными
- ⊗ телесное расслабление (водные процедуры, массаж, качели)
- ⊗ танцы, музыка (слушание, пение), рисование
- ⊗ прогулки на свежем воздухе, спортивные игры
- ⊗ другие способы, индивидуально подходящие для человека

Способы саморегуляции

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью:

1. **управления дыханием;**
2. **управления тонусом мышц, движением;**
3. **воздействия словом;**
4. **использования мысленных образов.**

Эффект успокоения
(устранение эмоциональной напряженности);

Эффект восстановления
(ослабление проявлений утомления)

Эффект активизации
(повышение психофизиологической реактивности).

Формулы самовнушения

- Это простые, краткие утверждения
- Позитивной направленности (без частицы «не»)
- Самоприказы (распоряжения сделанные самому себе)
- Самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя
- Мысленное повторение формулы несколько раз

Сегодня у меня все получится

**Сегодня я буду спокойной,
находчивой, уверенной**

Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!

☺ Самоодобрение (самопоощрение):

«Молодец! Умница! Здорово получилось!»



«Ступени к успеху»

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.

Развивай уверенность в успехе дела, за которое взялся.

2. Не бойся! Трус обречен на поражение.

3. Трудись! Другого пути к успеху нет.

4. Думай! Думай до поступка, думай, совершая поступок, думай после поступка.

