



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ.



Подготовила педагог- психолог
МБОУ г. Иркутска лицея №2
Яремчук Наталья Викторовна





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.





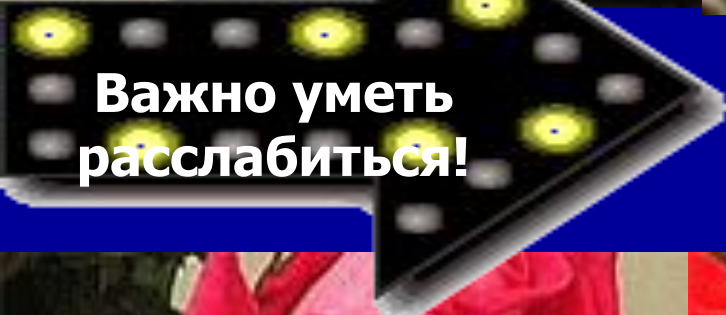
III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ

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.

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!



© "Солнышко" 1999-2002 <http://www.solnyshko.ee>